

Корнев Сергей Владимирович, *старший преподаватель,*
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ И ВИДЫ КЛАССИЧЕСКОЙ ХОДЬБЫ

Аннотация: статья познакомит вас с ходьбой на лыжах и основными типами лыжных ходов. Поможет усвоить основные типы ходов и найти для себя, какой будет удобнее в различных ситуациях, что позволит получать еще больше удовольствия на лыжных прогулках.

Ключевые слова: спорт, ходьба на лыжах, быстрый ход, физическое развитие, тренировка.

Annotation: the article will introduce you to skiing and the main types of ski courses. It will help you learn the basic types of moves and find for yourself which one will be more convenient in various situations, which will allow you to get even more pleasure on ski walks.

Keywords: sport, skiing, high speed, physical development, training.

Ходьба на лыжах – это самый популярный вид спорта зимой. Кроме того, это один из самых полезных, интересных видов спорта, который подходит как для детей с малых лет (с начальной школы) так и для взрослых людей, желающих укрепить свой организм не путем скучных и однообразных упражнений в тренажерном зале, а путем ходьбы на лыжах на свежем воздухе. Около 45 миллионов людей по всему миру увлекаются лыжным спортом как профессионально, так и в качестве хобби.

Неоспоримый плюс ходьбы на лыжах в том, что это очень интересный вид спорта, т.к. человек может кататься на лыжах не только на стадионах, но и в лесу, горах и т.д.

Кроме того, во время ходьбы на лыжах человек напрягает почти все 100% своих мышц, что делает физическое развитие человека равномерным и сбалансированным после каждой тренировки.

Но для того, чтобы заниматься на лыжах правильно и эффективно, нужно узнать и усвоить основные типы ходов на лыжах и найти для себя, какой будет удобнее в различных ситуациях.

В основном, типы ходов на лыжах делятся на две больших категории: **классический ход** и коньковый ход. Классический ход считается одним из основных ходов, о нем речь и пойдет далее.

Классический ход также можно разделить по *попеременному* отталкиванию, то есть периодическое отталкивание, и по отталкиванию в одно время, то есть *одновременному*.

По количеству сделанных шагов также можно выделить попеременно с двумя шагами или одновременно с одним шагом или вообще без шагов.

Теперь подробнее о вышеописанных видах:

Попеременный двухшажный ход (рис. 1).

Для того чтобы сделать все движения правильным, необходимо обратить внимание на то, чтобы одна из ваших ног была поднята, а не оставалась на земле. Необходимо оттолкнуться от земли, а ведущую ногу оставить на снегу. Тогда, вы начнете скользить, это является первым этапом этого вида хода, который пока не включает в себя использование лыжных палок. Для этой части также необходима правильная постановка рук и ног. Например, если ваша правая нога находится впереди, то ваша правая рука должна быть сзади. Точно также если ваша левая нога находится сзади, то правая рука должна быть спереди. После этого мы переходим ко второму этапу, для того чтобы продолжить скольжение, необходимо сменить опорную ногу на другую, которая до этого была в невесомости. Очень важно ступать на прямую ногу и немного наклоняться вперед, иначе не получится скользить. Положение рук и ног на данном этапе такое же, как и на предыдущем. Однако, одна рука, выполняющая функцию рычага, должна быть немного согнута на уровне локтя.

Далее, необходимо помнить о том, как именно отталкиваться лыжными палками. Их нужно ставить под максимально острым углом для того, чтобы была возможность сильно оттолкнуться от поверхности и продолжить скользить.

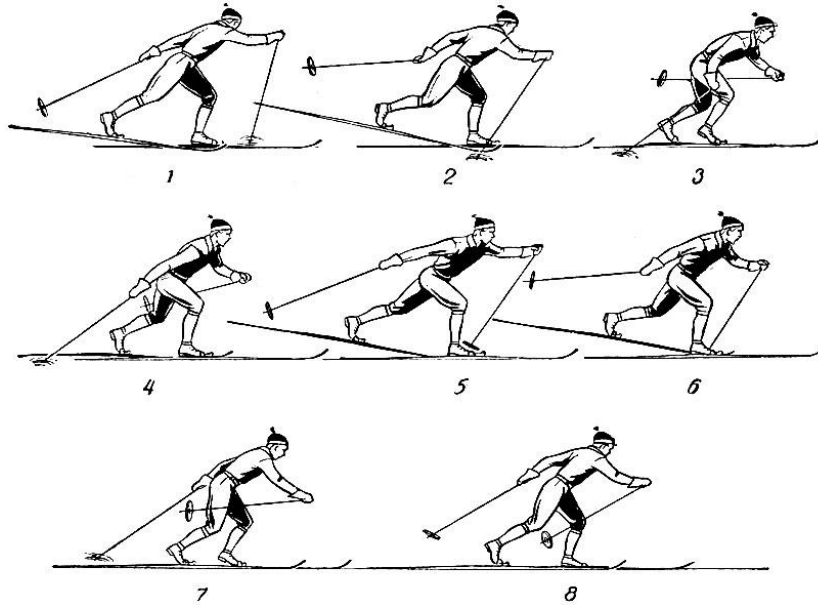


Рисунок 1. Попеременный двухшажный ход.

Одновременный бесшажный ход (рис. 1).

Бесшажный ход – самый быстрый ход из всех классических. Преимуществом этого хода является двойной толчок от земли. Во время выполнения данного хода в основном работают мышцы рук, плеч, груди, спины и пресса для отталкивания, вместо ног. Первый этап этого хода – это отталкивание от поверхности с помощью вышеперечисленных мышц верхней части тела. Для того, чтобы все было правильно, ноги не должны отдыхать. Они должны быть своеобразной пружиной, которая помогает ускоряться и отталкиваться от земли, а для этого нужен небольшой присед. Толчки корпуса и рук должны быть резкими и сильными, но при этом руки никогда не должны опускаться ниже колена, а локти должны немного выводиться вперед. Второй же этап этого хода — это просто свободное скольжение по снегу.

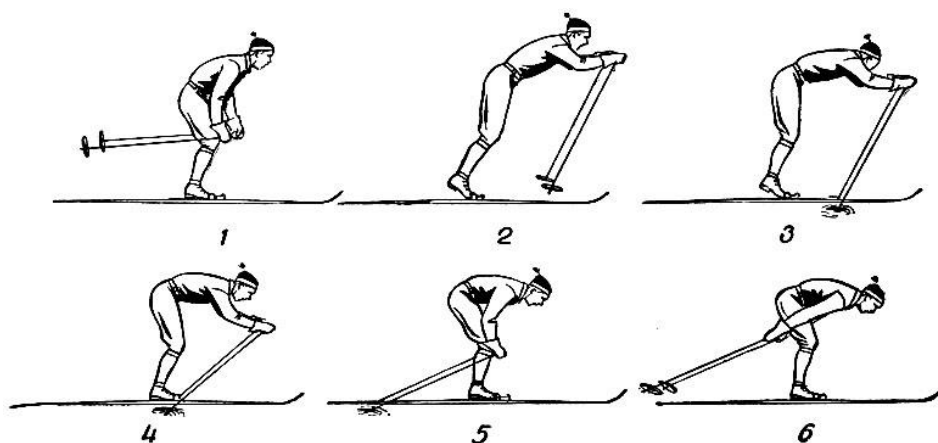


Рисунок 2. Одновременный бесшажный ход.

Одновременный одношажный ход (рис. 3).

Так же имеет название комбинированного хода. Считается одним из самых трудных, т.к. для того, чтобы освоить его, необходимо также прежде освоить два других хода, из которых он состоит, то есть одновременный бесшажный ход и попеременный двухшажный ход.

Итак, этот тип хода требует, в отличие от одновременно бесшажного, использование одной ноги. Одновременно с выполнением первого этапа толчка руками, также идёт толчок одной ногой. То есть это своеобразное сочетание двух предыдущих ходов. Итак, во время первого этапа движения лыжи должны оттолкнуться одной ногой, упереться под острым углом лыжными палками в поверхность и сделать мах назад второй ногой. Второй же этап – этап скольжения, во время которого мы перемещаем руки вперед, меняем ногу для отталкивания, делаем подседание и снова производим толчок ногой [1].

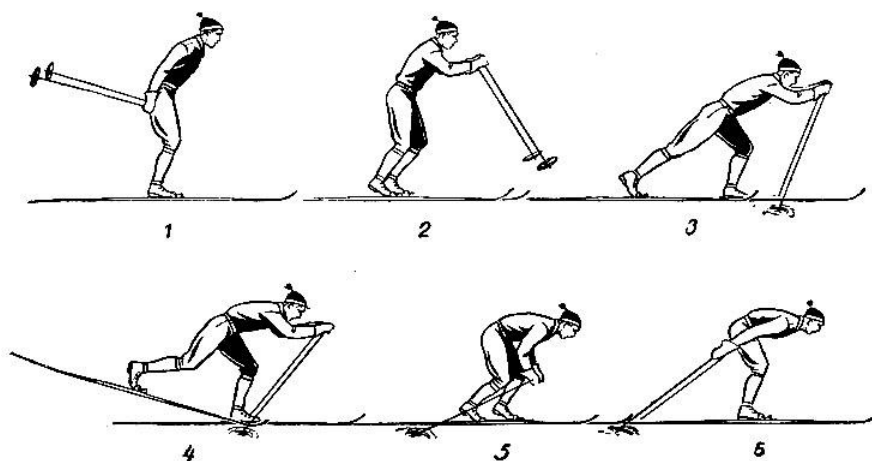


Рисунок 3. Одновременный одношажный ход.

В заключение, хочется сказать, что хоть на первый взгляд может показаться, что научиться правильному ходу на лыжах довольно трудно, но на самом деле это все дело практики. Необходимо только желание становиться лучше и любовь к зимним видам спорта.

Библиографический список:

1. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 3. Гл. ред.- Г. И. Кукушкин. М., 'Физкультура и спорт', 1963. 423 с.