

КОНЬКОВЫЙ ХОД НА ЛЫЖАХ

Варианты конькового хода:

- ◎ Полуконьковый ход
- ◎ Коньковый ход без отталкивания
- ◎ Двухшажный коньковый ход
- ◎ *Одновременный одношажный коньковый ход*
- ◎ *Попеременный коньковый ход*

Полуконьковый ход

- Полуконьковый ход - один из наиболее эффективных способов передвижения на лыжах. Использование его позволяет развивать высокую скорость. Применяется этот ход на равнинных участках, пологих подъемах и спусках, при движении по дуге. Для него нужна лыжная колея, которая обеспечивала бы правильное направление скольжения лыжника при коньковом отталкивании ногой.



Коньковый ход без отталкивания

- возможен как с махами руками, так и без них. Этот способ больше всего похож на движения конькобежца и, наверное, лучше всего тренирует как толчок и согласованную работу ног, так и чувство равновесия. Обучение желательно начинать именно с этого вида конькового хода. Отталкиваться нужно пяткой, а не носком, причем вбок, а не назад, и стараться прокатиться на лыже как можно дальше. Если палки у вас с собой, их держат горизонтально остриями назад! При катании с махами палки держат в руках, а без махов – часто зажимают подмышками.



Фазы

- ⦿ В фазе 1 следует стремиться плавно, но почти полностью выпрямить опорную ногу, сохранив незначительный наклон туловища. Благодаря этому расслабляются мышцы опорной ноги и туловища перед предстоящей работой. Описанные действия завершают подготовку к выполнению основных рабочих усилий, направленных на увеличение скорости передвижения лыжника.
- ⦿ **Фаза 2** - скольжение на правой лыже с отталкиванием двумя руками. Начинается она с постановки палок на снег и продолжается до постановки на него левой лыжи. Продолжительность фазы - 0,06-0,09 с.
- ⦿ **Фаза 3** - скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и руками. Начинается она с постановки левой лыжи на снег и продолжается до отрыва палок от опоры. Продолжительность фазы - 0,19-0,24 с. В этой фазе полуконькового хода отталкивание ногой принципиально отличается от отталкивания не только в классических, но и во всех других коньковых ходах, поскольку вначале лыжник не разгибает, а сгибает толчковую ногу. Это требует разделить отталкивание ногой на две подфазы.



- ◎ **Подфаза 1** - скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой (отведением ее) при сгибании в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах и одновременным отталкиванием руками. Длительность подфазы - 0,16-0,19 с.
- ◎ **Подфаза 2** - скольжение на двух лыжах с отведением-разгибанием толчковой ноги и с отталкиванием руками. Продолжительность ее - 0,03-0,06 с.
В это время лыжник заканчивает отталкивание руками, продолжает отталкивание отведением левой ноги и начинает разгибать ее в тазобедренном суставе. Опорная нога остается согнутой в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, заканчивается наклон ее влево и перемещение массы тела на толчковую ногу, туловище наклонено вперед.
- ◎ **Фаза 4** - скольжение на двух лыжах с отталкиванием отведением и разгибанием левой ноги - начинается по окончании отталкивания руками и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы - 0,08-0,22 с.
В этой фазе отталкивание заканчивается отведением и активным разгибанием левой ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах при скольжении левой лыжи на внутреннем канте. Опорная нога в это время остается согнутой. Туловище начинает плавно выпрямляться, руки по инерции продолжают расслабленное движение назад-вверх.

Двухшажный коньковый ход

- **Фаза 1** - скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой - начинается после отталкивания правой ногой и заканчивается отрывом правой палки от опоры.
Продолжительность фазы - 0,12-0,15 с.
- **Фаза 2** - скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой. Свободное одноопорное скольжение на правой лыже, скольжение с одновременным отталкиванием руками, скольжение с одновременным отталкиванием руками и ногой (правой), скольжение с отталкиванием правой ногой.



Одновременный одношажный коньковый ход

- Этот ход - наиболее сложный в координационном отношении. так-как при каждом скользящем шаге разгибание толчковой ноги сопровождается наклоном туловища и отталкиванием руками. Анализ движений цикла хода целесообразно начинать с момента окончания отталкивания ногой.
- При передвижении на равнине и на пологих подъемах в цикле различают четыре фазы (в одном скользящем шаге): свободное одноопорное скольжение, скольжение с одновременным отталкиванием руками, скольжение с одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение с отталкиванием ногой.



Попеременный коньковый ход

- ◎ **Попеременный коньковый ход** применяется на подъемах большой крутизны (более 8°), а также при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения на менее крутых подъемах. Хотя этот ход наименее скоростной, значение его недооценивать нельзя.
Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник дважды поочередно (попеременно) отталкивается руками.
- ◎ **Фаза 1** - скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой - начинается с отрыва правой лыжи от снега и продолжается до выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону. Длительность фазы - 0,16-0,21 с.
Фаза 2 - скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и правой рукой - начинается с выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону и заканчивается отрывом правой палки от опоры. Продолжительность фазы - 0,03-0,09 с.
Фаза 3 - скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой (0,18-0,23с) - начинается с отрыва правой палки от опоры и заканчивается постановкой левой палки.
Фаза 4 - скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и одноименной рукой - начинается с постановки палки на опору и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы - 0,09-0,16 с.

Несколько рекомендаций

- Вес должен быть на опорной ноге! При каждом коньковом шаге вес должен перемещаться с одной ноги на другую. Это важно как для сохранения равновесия, так и для хорошего скольжения. Толчковая нога сгибается перед толчком и выпрямляется после него. Не нужно кататься на полусогнутых ногах! Также не нужно ездить с прямым корпусом. Нужно уметь кататься с разным углом расхождения носков лыж, поскольку трасса в некоторых местах может иметь естественное сужение и в нее нужно уметь «вписаться». Слишком широкий угол на узкой трассе может привести к тому, что носок лыжи завязнет в снегу, а это может закончиться падением. А общее правило: чем больше скорость, тем меньше угол расхождения лыж и тем длиннее прокат; на подъеме угол больше, а на спуске – меньше.



- Поворот на равнине проще всего проходить полуконьковым ходом: на «внутренней» ноге едем, «внешней» отталкиваемся под углом. Если нужно повернуть на спуске, не забываем, что у наших лыж есть канты! Они, конечно, не такие, как на горных лыжах, и их нужно беречь. Но если склон достаточно «мягкий», то можно поворачивать и на кантах: встаем на два правых (или на два левых) канта и плавно меняем направление движения. Можно потренироваться на хорошей пологой горке – вдруг пригодится? Если три предыдущих коньковых хода освоены, можно попытаться освоить коньковый одношажный (одно скольжение – одно отталкивание руками, так называемый ход «под каждую»). Учитесь кататься на участках со спусками, с небольшими подъемами, поворотами, увеличивайте длину пройденной трассы и наращивайте мастерство!
- Информация для женщин! При катании «коньком» активно работают мышцы внутренней и внешней части бедра, что поможет убрать «галифе» и вернуть тонус внутренней области бедер. Что лучше: час на тренажере или катание на лыжах в лесу или парке? К тому же катание «коньком» – весьма энергоемкий вид спорта. Регулярное катание незаметно «уберет» лишние килограммы.

Полезные упражнения

- Многие, начав кататься «коньком», понимают, что и мышц для хорошего толчка им не хватает, и с равновесием проблемы. Не нужно отчаиваться – это поправимо! Ниже приведены несколько упражнений, которые помогут справиться с трудностями. Равновесие можно тренировать практически любым способом: например, делать «ласточку», **крутить обруч**, стоя на одной ноге. Особенно это помогает, если обруч тяжелый (так называемый хула-хуп). Если вы **катаетесь на коньках**, делайте длинные дуги на внутреннем ребре конька поочередно на правой, потом на левой ноге.



- Полезное упражнение – боковые прыжки на двух ногах. Мысленно выбираете ось и прыгаете зигзагом вперед-вправо, потом вперед-влево. Если вам жаль соседей снизу, это упражнение можно делать на тропинке в парке, когда сойдет снег.

Прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием. Это упражнение лучше всего делать на траве (получаем имитацию скольжения). Также это упражнение рекомендуется делать с дозированием боковых перемещений.

Хорошая тренировка и мышц, и равновесия – прыжки зигзагом в положении «сидя на корточках» и приседание на одной ноге.

Если есть проблемы с координацией (несогласованность движений рук и ног), полезны будут любые упражнения на имитацию движений: шаговые, прыжковые, со скольжением, отталкиванием и пр.