

## ТЕХНИКА ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ.

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. Дети должны овладеть различными способами передвижения вперед, торможения, поворотов, преодоления, подъемов, спусков.

В начале обучения дети должны овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

**Ступающий шаг.** Ребенок вначале испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи – он должен привыкнуть к ним. Передвижение ступающим шагом является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода обучением скользящему шагу. Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

**Скользящий шаг.** Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем ребенок отталкивается правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

**Попеременный и двухшажный ход.** В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой). В цикле движения ног можно выделить два основных периода: а) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию; б) отталкивание. Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребенок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую лыжу. Свободная нога в этот момент поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. Туловище наклонено под углом около  $45^{\circ}$ , отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопном суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются. Цикл повторяется снова.

Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед.

**Повороты.** Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Поворот переступанием вокруг пяток лыж наиболее постояен из всех способов поворотов на месте. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку. Таким же образом, совершается второе, и последующие переступания до тех пор, пока лыжник не повернется до нужного ему направления. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задняя часть одной из лыж, к которой приставляется другая. Поворот махом и прыжками в работе с дошкольниками используется редко.

**Подъемы.** Подъем «лесенкой» используется на крутых склонах и осуществляется в боковом повороте к склону. Ребенок поднимается вверх по склону приставными шагами.

Способ «елочка» применяется главным образом при подъеме в гору в прямом направлении в тех случаях, когда попеременным ходом уже идти нельзя: лыжи начинают проскальзывать назад. При подъеме «елочкой» носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны.

Детям дошкольного возраста более доступен подъем «полуелочкой». При этом одна лыжа становится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние ребра. Спуски можно выполнять из основной, высокой и низкой стоек. Чаще всего применяется лыжниками основная стойка. Положение тела при этом такое: ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Одна нога выдвинута вперед примерно наполовину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно. Низкая стойка используется на спусках для увеличения скорости: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытянуты вперед.

На пологих склонах для отдыха мышц ног или с целью уменьшения скорости спуска применяется высокая стойка. При этом лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.

Торможение «плугом» используется главным образом на пологих склонах при небольшой скорости. При торможении «плугом» лыжник, смыкая носки

лыж, разводит задники, крепко прижимая колени, друг к другу. Лыжи ставятся на внутренние ребра.

Торможение «полуплугом», или упором, очень удобно при спусках с гор наискось. Для торможения «полуплугом» необходимо, чтобы одна лыжа продолжала скользить по прямой, в то время как другая отводится в сторону. Отведенная лыжа ставится на ребро и упирается им в снег. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

