**Отличия коньковых и классических способов передвижения на лыжах**

**Какой стиль возник первым?**

Конечно, классика — не зря она так и называется. Она возникла вместе с появлением лыж: люди отталкивались одной ногой и в это время скользили другой, затем повторяли движение. Сейчас такой ход называется попеременным двухшажным, он напоминает скользящую ходьбу.

Профессиональные спортсмены бегали коньком еще в 1930-ые, но массовую популярность этот стиль получил после 1980-ых.

Классический стиль — это скольжение беговых лыж параллельно друг другу, ходьба или бег по двум колеям. Он подходит как для неспешных прогулок по подготовленной лыжне или пересеченной местности, так и для профессиональных лыжных гонок.

Коньковый ход похож на движения конькобежца — именно этому сравнению стиль обязан своим названием. Это катание «елочкой»: лыжник отталкивается от трассы внутренней стороной лыжи и переносит при этом вес на другую, скользящую. Затем повторяет движение с другой ноги.

**Какая техника позволяет набрать большую скорость?**

На Кубке мира 1981-82 американец Билл Кох неожиданно для всех занял первое место в общем зачете, обойдя лидеров лыжных гонок того времени. Кох использовал конек, тогда как его конкуренты бежали классикой — и оказался быстрее легендарных советских и скандинавских лыжников.

По разным данным, коньковый ход дает скоростное преимущество перед классическим на 5-15% в зависимости от состояния снега и температуры воздуха. К тому же коньковая стойка ниже классической, а значит, уменьшает воздушное сопротивление.

**Какой стиль популярнее?**

В России сейчас популярнее конёк. Эта техника более современная, скоростная, молодежная. Отчасти она обязана своей популярности и любимому в нашей стране биатлону: биатлонисты бегают коньком.

Коньковый инвентарь менее требовательный – это также ценят многие лыжники. Для классического снаряжения без камуса или насечек нужны мази скольжения (парафины, которые помогают скользить по снегу, развивать скорость) и мази держания – их наносят на центральную часть скользящей поверхности для лучшего сцепления. Коньковые лыжи нуждаются только в мазях скольжения.

В защиту классики скажем, что она более универсальна. Большинство крупных зарубежных лыжных марафонов — классические: например, престижные Вассалопет, Марчалонга, Биркебейнер. В скандинавских странах популярнее именно классическая техника популярнее.

**Какой стиль более травмоопасен?**

Во время конькового хода суставы подвергаются большим нагрузкам, выше риск получить вывих или ушиб — особенно если речь идет о новичках или плохо подготовленных лыжниках.

В свою очередь классический ход больше нагружает спину — тут тоже нужно быть аккуратнее, не создавать прогиб в пояснице во время катания.

**Что выбрать новичкам?**

Традиционно начинающим лыжникам советуют обратить внимание на классику. У классического хода много плюсов: во-первых, шаг этой техники естественен для человека и подобен обычной ходьбе — будет проще научиться. Во-вторых, он не требует серьезной физической подготовки и большой выносливости. В-третьих, можно кататься на любых трассах, даже неподготовленных.

Конёк требует большей физической подготовки, координации и равновесия. Траектории движения лыж в коньке пересекаются, есть вероятность зацепиться лыжей о лыжу. Для этого стиля важна отработанная техника и укатанная трасса.

**Какое снаряжение более универсально?**

Лыжи для классики — более длинные, мягкие, имеют острый мысок. Коньковые короче на 10-15 сантиметров, жестче и с практическим прямым носом. Ботинки также отличаются: коньковые более жесткие и высокие, надежно фиксируют голеностоп.

Если на классических лыжах можно кататься коньком, то на коньковых классикой нельзя. У последних более жесткая конструкция, и это не позволяет как следует оттолкнуться.

При этом не стоит покупать классические лыжи для конькового хода. Если вам нравятся обе техники, возьмите универсальные лыжи. Если всерьез планируете заниматься лыжным спортом, то лучше иметь две пары инвентаря — для конька и классик.

В сравнении с классическими ходами в двигательной структуре коньковых способов имеется ряд принципиальных отличий в работе ног, туловища и рук.

**В работе ног:**

* отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения;
* отталкивание происходит не от одной точки опоры, а от целого ряда точек, расположенных по ходу скользящей лыжи;
* отсутствует необходимость в сцеплении лыж со снегом, требуется только лучшее скольжение;
* продолжительность толчка ногой значительно увеличена, чем меньше угол постановки лыжи, тем длиннее путь, на котором выполняется отталкивание;
* обязательным условием эффективного отталкивания является приложение составляющей силы под прямым углом к направлению движения лыжи за счет некоторого смещения массы тела к пяточной части ботинка;
* отталкивание выполняется закантованной внутрь лыжей, а вторая лыжа ставится на снег всей скользящей поверхностью, и такое положение надо стремиться сохранить до окончания толчка;
* в целом движения ног характеризуются меньшей естественностью, что затрудняет процесс формирования двигательного навыка.

**В работе туловища**:

* поперечные перемещения тела, размах которых пропорционален углу разведения лыж;
* совпадение направления движения центра тяжести масс с направлением движения лыжи после ее постановки на снег, что является одним из основных требований к совершенной технике;
* перемещение туловища в момент переката вперед от стопы опорной ноги, т.к. если проекция ЦТМ будет сзади опорной ноги, возникнет грубейшая ошибка - противоупор;
* исключение вертикальных колебаний центра тяжести масс за счет сохранения высоты положения тела.

**В работе рук:**

Наибольшие различия в механизме отталкивания руками обнаружены в одновременных ходах. Принципиальная разница связана со временем выполнения толчковых движений руками и ногами. В классических ходах эти действия выполняются последовательно, т.е. одновременный толчок руками идет после полного завершения отталкивания ногой. В одновременных коньковых ходах отталкивание руками и ногой почти совпадает по времени, временная асинхронность при определенных внешних условиях имеет место только в моменты постановки на опору и отрыве от нее лыж и палок. Наряду с этим во многих коньковых ходах присутствует выраженная разнохарактерность в работе рук, постановке и отрыве от опоры правой и левой палки (угол, время, прилагаемое усилие). В целом эффективность коньковых ходов в большей степени, чем в классических, зависит от уровня скоростно-силовых показателей мышц плечевого пояса.

Заключение

Обучение двигательным действиям занимает центральное место в физическом образовании, являясь важной стороной физического воспитания. В результате обучения формируются двигательные умения и навыки.

Обучение - это организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека.

Результатом обучения является физическое образование. Обучение действию опирается на знания. Знания - это определённая система фактов, понятий и закономерностей, лежащих в основе правильно организованного физического воспитания.

Список использованной литературы

1. Антонова, О.А. Лыжная подготовка: методика преподавания: Учеб. Пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений/О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. - М.: Академия,1999. - 208 с.: ил.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М.: 2010.

3. Марков, Д. Первые шаги на лыжах/Д. Марков. - Свердловск: Свердлгиз,1942. - 14 с.

4. Миненков, Б.В. Первая лыжня/Б.М. Миненков. - М.: Физкультура и спорт,1964. - 88 с.: ил.

5. Преображенский, В.С. Учись ходить на лыжах/В.С. Преображенский. - М.: Советский спорт,1989. - 40 с.: ил.

6. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. — М.: Физкультура и спорт, 2000.