

Анализ научно-методической литературы показал, что при плоско-вальгусном искривлении ног у детей дошкольного возраста возникает расстояние между внутренними лодыжками при плотно сжатых и выпрямленных коленях более 4–5 см. Это не врожденный порок, не наследственное качество, а приобретенный дефект. Искривление ног появляется чаще всего через несколько месяцев после того, как ребенок встал на ноги и начал ходить. Это объясняется чрезмерной нагрузкой на нижние конечности в период быстрого роста и слабым еще мышечно-связочным аппаратом. При вальгусной деформации основные изменения происходят в коленном суставе. Если посмотреть на такого ребенка сбоку, то заметно переразгибание ног в коленных суставах. Стопы постепенно деформируются и приобретают устойчивое плоско-вальгусное положение – пятки отклонены наружу. Развивается плоскостопие. Также страдает походка – ребенок ходит неуверенно, неловко, быстро устает, жалуется на боли в ногах. Если одна нога искривлена больше другой – часто развивается искривление позвоночника, сколиоз [1].

Чаще заболевание выявляют при проведении осмотра ребенка ортопедом, когда есть жалобы от родителей. Самостоятельная постановка диагноза «вальгусная деформация стопы», лечение патологии методами из Интернета, средств массовой информации и «огромного опыта» соседей, может привести к большим проблемам.

Таким образом, одним из самых эффективных профилактических средств является обеспечение ребенку достаточной двигательной активности. Лечение плоско-вальгусной установки стоп должно носить комплексный характер, а также являться укреплением общего состояния ребенка.

#### Литература

1 Нарский, Г. И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Г. И. Нарский, М. В. Коняхин, О. А. Ковалева и др.; под ред. Г. И. Нарский. – Мн.: Полымя, 2002. – 176 с.

2 Шестакова, Т. Н. Оздоровительная и физическая культура для дошкольников: пособие для педагогов и мед. работников дошкол. учреждений / Т. Н. Шестакова, Т. Ю. Логвина. – Мн.: Полымя, 2000. – 176 с.

**В. В. Фомичева**

*Науч. рук. А. В. Зацепин,  
преподаватель*

### СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНИКА ХОДОВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Техника лыжника включает более 50 способов передвижения на лыжах. Основой техники передвижения на лыжах являются лыжные ходы. Они подразделяют на классические и коньковые. «Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях в марафоне на 55 км, который и выиграл.

Классические ходы включают попеременные (двухшажный и четырехшажный) и одновременные ходы (бесшажный, одношажный и двухшажный), а также переходы с одного хода на другой.

К изначальному «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной

лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двухшажный и бесшажный ходы.

В условиях удовлетворительного и плохого скольжения на равнине и в подъеме различной крутизны наиболее часто применяются попеременный двухшажный. На пологих спусках широко применяется одновременный одношажный ход, а при движении по равнине и под уклон по хорошо накатанной лыжне с хорошей опорой для палок чаще всего используется одновременный бесшажный ход.

В настоящее время у сильнейших лыжников в связи с высоким уровнем физической и функциональной подготовки, а также потому, что трассы современных лыжных гонок подготавливаются машинным способом, арсенал лыжных ходов, применяемый в соревнованиях, несколько сузился. Лыжники стали применять способы ходов, обеспечивающих в первую очередь высокую скорость передвижения в различных условиях, - попеременный двухшажный, одновременные (бесшажный и одношажный). Одновременный одношажный (затяжной вариант), одновременный двухшажный встречается редко, а попеременный четырехшажный практически не встречается.

Однако менее квалифицированные лыжники используют по-прежнему все способы ходов, что обеспечивает достаточно высокую скорость передвижения в любых условиях, даже на мягкой и недостаточно хорошо подготовленной лыжне.