



Лыжная подготовка

Инвентарь и Экипировка



Трасса для лыжных гонок

Трассы для лыжных гонок должны располагаться так, чтобы они наилучшим образом давали возможность оценить техническую, тактическую и физическую подготовку спортсменов. Уровень сложности должен соответствовать уровню соревнования. Основные составляющие трассы для лыжных гонок:

- ❑ Одну треть трассы должны составлять подъемы с углом от 9 % до 18 % с разницей высот более 10 метров, а также несколько коротких подъемов с крутизной свыше 18 %.
- ❑ Одну треть составляет холмистая пересеченная местность, состоящая из коротких подъемов и спусков (с разницей высот от 1 до 9 метров).
- ❑ Одну треть составляют разнообразные спуски, требующие различных техник спуска. Трассы используются только в направлении, установленном для проведения соревнования.





Основной инвентарь лыжника-гонщика состоит из лыж, лыжных палок, ботинок и креплений, комплекта лыжных мазей и парафинов.

Кроме того, необходимо иметь предметы для ухода за лыжами: различные щетки, скребки, растирки и т. д.

Неправильно подобранный лыжный инвентарь, обувь, одежда, плохо подготовленные лыжи существенно снижают эффективность занятий и результатов на соревнованиях.





Лыжи



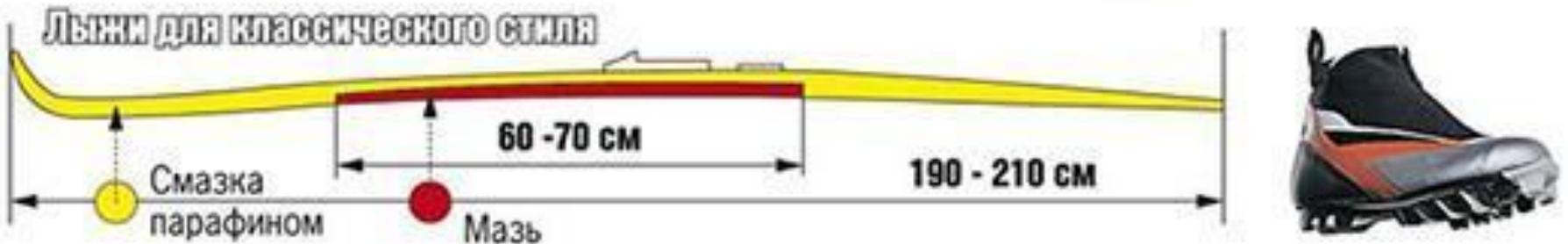
- в современном лыжном спорте используются пластиковые лыжи. Они легки, эластичны, во много раз прочнее деревянных
- Их скользящая поверхность не разрушается от влаги, отлично скользит по снегу даже без смазки и неплохо держит смазку на себе.
- Пара пластиковых лыж весит примерно 1,2 – 1,5 кг.
- В настоящее время выпускают лыжи в трёх вариантах: классические, коньковые и комбинированные (универсальные).



Классические лыжи



- Предназначены для передвижения традиционным способом – скольжение по лыжне.



Коньковые лыжи



- Используются для передвижения коньковым стилем, по снежному насту или по специально подготовленным трассам, а также там, где это позволяют условия.



КАК ВЫБРАТЬ ЛЫЖИ

КЛАССИЧЕСКИЕ ЛЫЖИ

с насечкой



без насечки



ДЕТЯМ

До 6 лет — лыжи **чуть** выше роста

Старше 6 лет — лыжи на **15-20 см** выше роста



+20-30см

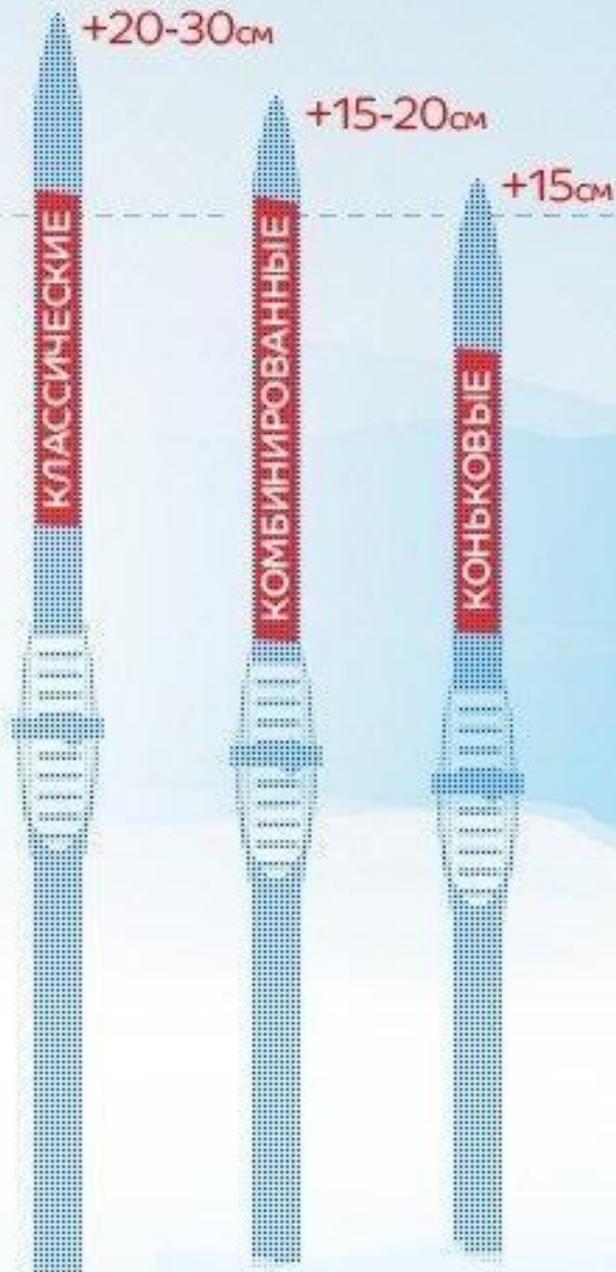
КЛАССИЧЕСКИЕ

+15-20см

КОМБИНИРОВАННЫЕ

+15см

КОНЬКОВЫЕ





Лыжные палки

Лыжная палка состоит из рукояти, темляка (ремешка), стержня (трубки), опорного элемента («лапки» или кольца), не позволяющего палке проваливаться в снег, наконечника, изготавливаемого из твердого сплава типа победита.

Ремешок у палок обычно из синтетической тесьмы в виде браслета («капкана»), застегиваются на запястьях на липучку и легко подгоняется под размер руки с перчаткой. Кисть руки должна опираться на петлю ремешка и не сжимать рукоятку жёстко.

Оптимальная длина палок должна быть: рост лыжника минус 25-30 см. Палки для классических ходов, поставленные вертикально, должны быть не ниже плеча лыжника, палки для коньковых ходов – выше на 15-20 см. Слишком короткие палки не дадут возможности лыжнику сделать сильный и длинный толчок, слишком длинные – нарушат технику хода, заставят лыжника выпрямляться.



Лыжные крепления



Для занятий лыжными гонками применяются жёсткие – рантовые – и носочные крепления. Жёсткие крепления, включая подпятники, обеспечивают более прочное сцепление ботинка с лыжей и улучшают управление ею. Это особенно важно при использовании способов поворотов, торможений, коньковых ходов.

Лыжные крепления необходимо приобретать вместе с ботинками, так как существует несколько их разновидностей и они могут не подходить друг к другу.



NNN



SNS



NN75





Лыжные ботинки

Ботинки для беговых лыж подразделяются на три типа:

- Классические (для классических лыжных ходов);
- Коньковые (для конькового хода);
- Комбинированные (универсальные), т. е. пригодные для всех стилей.



Ботинки для конькового хода имеют жёсткую манжету, они выше и жёстче, чем для классического хода. Это обеспечивает лучшую фиксацию ноги в голеностопном суставе и облегчает управление лыжей.



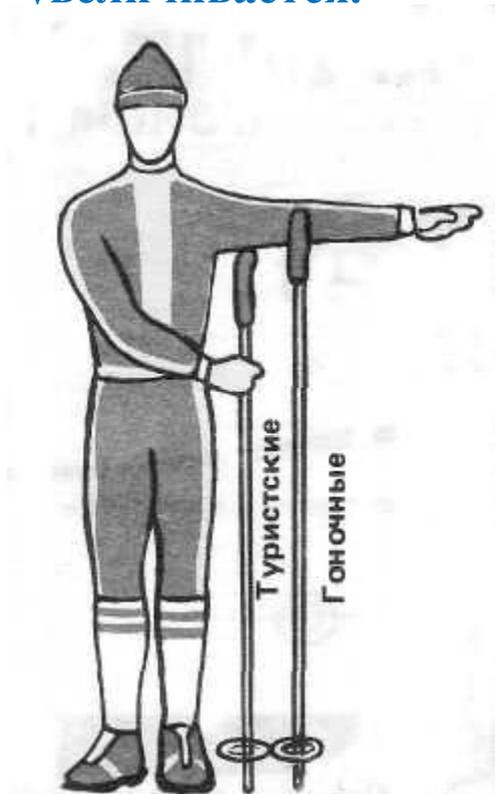
Подбирать лыжные ботинки нужно обязательно с примеркой на носки. Это могут либо специальные носки для занятий лыжным спортом, либо шерстяные. Надев ботинки, следует их зашнуровать и походить. Они не должны жать или болтаться. Если нога в ботинке сильно сжата, то нарушается кровообращение и увеличивается возможность обморожения, а в слишком свободной обуви трудно управлять лыжами.





Выбор палок

Палки для школьников равняются $\frac{2}{3}$ его роста. С возрастом длина палок увеличивается.



Выбор креплений

Гонимые крепления с широким носковым рантом.



Выбор креплений

Мягкое крепление под детскую обувь.



Экипировка лыжника должна

отвечать следующим требованиям:

Защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не стеснять движений лыжника во время занятий и соревнований, хорошо впитывать влагу, быть эстетичной и не слишком свободной.

Выбор одежды зависит от температуры и влажности воздуха, от задач учебно-тренировочного занятия. В комплект одежды лыжника входят эластичные обтягивающие комбинезоны, сплошные или отдельные (обеспечивающие лучшую обтекаемость), и спортивное термобельё (трусы, майки, рубашки с длинными рукавами (водолазка), трико, носки), изготовленное из специальных тканей. В холодную погоду такое бельё задерживает тепло и удаляет влагу, предохраняет от переохлаждения. При отсутствии термоносков лыжнику следует надевать две пары носков: сначала хлопчатобумажные, а поверх них шерстяные.





Экипировка лыжника

Важную роль в экипировке лыжника выполняют правильный подбор перчаток. Современные спортивные перчатки легкие и тонкие, но при этом теплые с ветрозащитной мембранной. В очень холодную погоду и при сильном ветре целесообразно пользоваться варежками или кожаными рукавичками с фланелевой подкладкой.

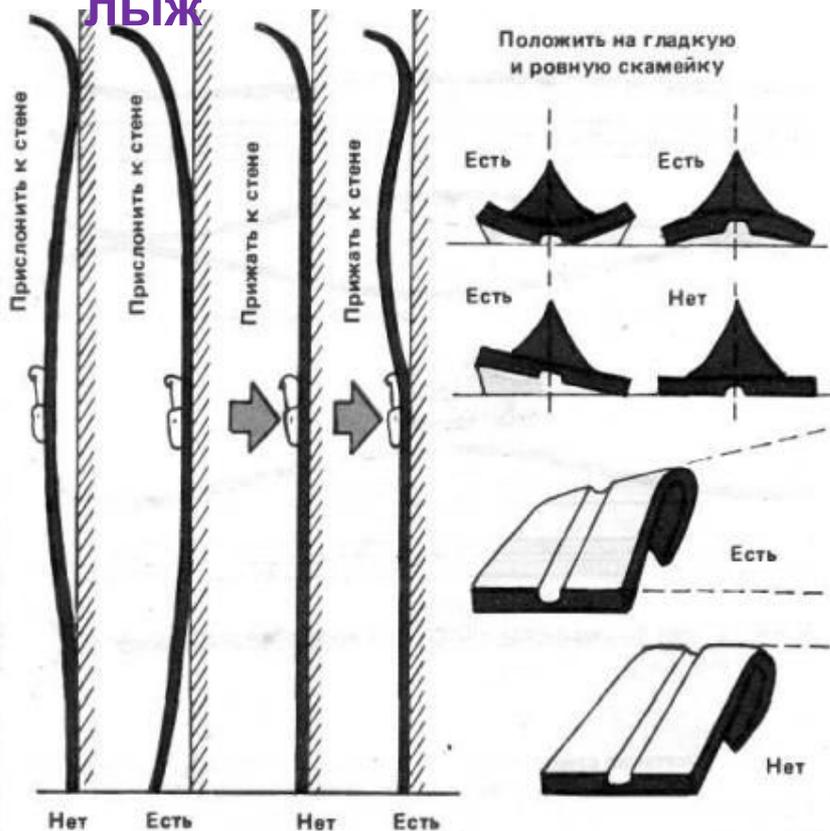
Правильно подобранная одежда предохраняет организм как от переохлаждения, так и от перегревания.



Рис. 36. Одежда лыжника при различных погодных условиях:
комбинезон – 1, утепленный костюм – 2, жилетка – 3, шапочка – 4,
полоска – 5, наушники – 6, маска на лицо – 7, перчатки/рукавицы – 8,
очки/козырек – 9, чехлы на лыжные ботинки – 10



• Определение изъяна лыж



Уход за лыжным инвентарём

Лыжи необходимо регулярно очищать от старой смазки и грязи смывкой и очищающим парафином, циклевать. По окончании зимнего сезона лыжи должны быть очищены от старой мази. Очищающий парафин наносят на лыжу, разогревают и сразу же снимают пластиковым скребком. Процедуру повторяют 2-3 раза. Затем на них наносят любой парафин, но не разогревают его. Лыжи следует хранить в сухом помещении вдали от нагревательных и отопительных приборов.

Если треснули или сломались чашечки (лапки) палок, следует их заменить, для этого нужно подержать их несколько минут в кипящей воде, после чего они легко снимаются. Новые лапки лучше посадить на клей.