

10-173к.

В. СЕРЕБРЯКОВ

Заслуженный мастер спорта СССР

УЧИСЬ ХОДИТЬ НА ЛЫЖАХ

О Г И З

**ИВАНОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО**

1942



К- 10-173

ВВЕДЕНИЕ

Занятия лыжным спортом всесторонне воздействуют на организм человека: развивают мускулатуру, укрепляют сердце, нервную систему, органы дыхания (легкие) и другие внутренние органы. Длительное пребывание на воздухе оздоравливает и закаливает организм. Все это делает человека выносливым и здоровым.

Огромное значение имеет лыжный спорт в обороне нашей родины. Боевые действия лыжных подразделений в глубоком снегу нередко решают успех боя. Немало славных страниц в историю борьбы с финской белогвардейщиной вписали отряды лыжников-добровольцев.

94

5-2010

ВЫБОР ЛЫЖ И ПАЛОК

Длина лыж равна росту лыжника с поднятой вверх рукой.

Палки доходят до подмышек.

К верхнему концу палки прикрепляется петля из тонкого ремня или фитильной тесьмы шириною 2 см.

На ступенную площадку набивается резина. В прорезь лыжи продевается кожаный носковой ремень, к нему прикрепляется пяточный ремень (кожаный, резиновый).

Лыжи должны быть гибкими и по возможности без сучков.

Начинающему лыжнику лучше всего ходить на лыжах типа „муртомаа“ с бамбуковыми палками толщиной 2—3 см. Этот тип лыж удобен тем, что на них можно ходить как по равнинной, так и по сильно пересеченной местности. При отсутствии бамбуковых палок можно пользоваться березовыми или сосновыми. Палки должны быть прямослойные, ровные, без сучков.

Носковой ремень лыжи должен плотно прилегать к носку обуви на уровне суставов пальцев и ни в коем случае не на подъеме ноги.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Не кутайтесь. Шубы, пальто, полушубки, папахи, меховые шапки, узкие брюки и юбки, тесная обувь и высокие каблуки совершенно непригодны для лыжника.

Поверх нижнего белья наденьте шерстяные или плотные бумажные брюки, шерстяную фуфайку или в крайнем случае пиджак. К воротнику пиджака

пришейте две тесьмы, завязывайте их при сильном ветре.

На голову наденьте обыкновенную зимнюю кепку с наушниками или вязаную шапку.

Для предохранения половых органов от обморожения наденьте бумазейные или байковые трусики. Женщинам наиболее удобен лыжный костюм; если его нет, можно надеть мужские брюки или юбку. На ноги наденьте пьексы или простые ботинки, сапоги, валенки с наносниками. Размер обуви должен быть на один-два номера больше обычного. Внутрь обуви положите слой сухой соломы в виде стельки; ступни оберните газетной бумагой (с таким расчетом, чтобы не разорвалась), поверх наденьте чулки деревенской вязки или суконные портянки, а затем обыкновенные бумажные носки. Для рук нужно иметь шерстяные варежки и легкие кожаные рукавицы.

ХОДЬБА БЕЗ ПАЛОК

Учиться ходить на лыжах начинайте с ходьбы без палок ступающим и скользящим шагом.

Ступающий шаг. Слегка согните ноги в коленях, переступайте ими, как в обычной ходьбе. При каждом шаге прихлопывайте лыжей по снегу. Корпус слегка наклоните вперед (рис. 1).

Поворот веером. Поднимите переднюю часть лыжи, прижимая задний конец к снегу, и отведите ее в сторону. Другую лыжу поднимите и приставьте к первой. Повторяйте это движение до тех пор, пока не получится поворот (рис. 2).

Скользящий шаг. Усвоив ступающий шаг и поворот веером, переходите к изучению скользящего шага. Тяжесть тела переносите на выдвигаемую вперед



Рис. 1.



Рис. 2.



Рис. 3.

ногу. Рукой, противоположной выдвигаемой ноге, сделайте взмах вперед. Оттолкнитесь находящейся сзади ногой и скользите по снегу (рис. 3). Первые шаги делайте небольшими, постепенно увеличивая их (рис. 4).



Рис. 4

ХОДЬБА С ПАЛКАМИ

Попеременный ход. Усвоив скользящий шаг, переходите к изучению попеременного хода (на каждый шаг ногой толчок противоположной палкой). Слегка согните ноги, корпус наклоните вперед. Держите себя свободно и не напряженно (рис. 5).



Рис. 5.

Рис. 6.

Рис. 7.

Сделайте согнутой левой ногой шаг вперед, на нее перенесите тяжесть тела. Палку вынесите вперед немного согнутой правой рукой. Одновременно оттолк-



Рис. 8.



Рис. 9.

нитесь левой ногой (рис. 6). Выпрямите правую ногу, продолжайте толчок левой. Толчок заканчивайте правой ногой и левой рукой (рис. 7—8). После толчка расслабьте правую ногу и, сгибаясь, поднимите задний конец лыжи, правой рукой поставьте палку в снег на уровне носка ноги (рис. 9). Затем сделайте шаг вперед согнутой правой ногой и продолжайте движение в той же последовательности.



Рис. 10.



Рис. 11.

Одновременный ход. Усвоив попеременный ход, переходите к изучению одновременного хода (толчок обеими палками одновременно). Наиболее выгоден одновременный одношажный и двухшажный ход.



Рис. 12.



Рис. 13.

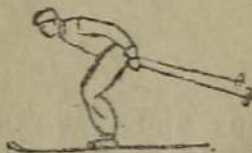


Рис. 14.

Одношажный ход. Сделайте большой скользящий шаг правой ногой, одновременно вынесите вперед палки (рис. 10) и поставьте их в снег (рис. 11). Резко подтяните левую ногу к правой, энергично оттолкнитесь обеими палками (рис. 12). Корпус и ноги при этом сильно согните, а руки пронесите назад до выпрямления (рис. 13). Некоторое время скользите на обеих ногах (рис. 14).

Затем сделайте большой скользящий шаг левой ногой и продолжайте движение в той же последовательности.

Двухшажный ход. При двухшажном ходе движение происходит в той же последовательности, как и при

одношажном, только вначале делается не один скользящий шаг, а два.

ЭЛЕМЕНТЫ ГОРНО-ЛЫЖНОЙ ТЕХНИКИ

Каждый лыжник должен владеть элементами горно-лыжной техники, уметь подыматься, спускаться с гор, делать повороты и тормозить.

Подъем в гору

Подъем „лесенкой“. Встаньте боком к горе. Лыжи поставьте параллельно друг к другу. Поднимайтесь



Рис. 15.



Рис. 16.

в гору приставными шагами. Палки переставляйте вслед за движением ног, используя их для опоры при переносе тяжести тела с одной лыжи на другую (рис. 15).

Подъем „елочкой“. При подъеме опирайтесь на внутренние ребра лыж и наклоняйтесь вперед. Палки для опоры ставьте позади корпуса (рис. 16).



Рис. 17.



Рис. 18.

Подъем прямо и наискось. На некрутые длинные склоны или небольшие холмы поднимайтесь прямо или наискось, обыкновенным шагом, наклоняя туловище вперед и энергично работая палками (рис. 17).

Спуск с горы. Расставьте согнутые в коленях ноги на ширину плеч. Корпус наклоните вперед. Руки опустите вниз — вперед, кистями впереди колен, концами палок, несколько разведенными в стороны позади тела (рис. 18).

Первое время скатывайтесь с гор без палок.

Торможение при спуске с гор

Торможение „изугом“. При спуске слегка присядьте и после этого спокойно и равномерно разведите пятками концы лыж в стороны. Носки лыж держите



Рис. 19.



Рис. 20.

вместе. Вес тела распределите равномерно на обе лыжи (рис. 19).

Степень торможения будет зависеть от того, насколько круто поставите лыжи на ребро; чем круче, тем сильнее будет торможение.

Торможение палками сбоку лыж. Палки соедините вместе и вынесите их в сторону немного назад с правого или левого бока; палки держите надхватом за середину одной рукой, а другой — подхватом за верхние концы. Чем больше будете надавливать на палки, тем сильнее торможение. Корпус не наклоняйте в сторону палок, иначе последует поворот в эту сторону (рис. 20).

Падение. Прежде чем приступить к изучению элементов горной техники, необходимо разучить технику вынужденного падения. Падая, согните ноги в коленях, сядьте на левую (правую) ногу; одновременно

поверните корпус влево (вправо), лягте на бок, вытяните руки и палки вверх к скату, выпрямите правую (левую) ногу и плотнее прижимайтесь всем телом к снегу.

УХОД ЗА ЛЫЖАМИ

В целях предохранения лыж от быстрого изнашивания и действия влаги систематически просмаливайте их, смазывайте и ставьте в распорки.

Просмолка. Для просмолки употребляйте сосновую или березовую смолу. Положите лыжи вверх скользящей поверхностью на козелки и тщательно протрите их чистой тряпкой, пропитанной слегка бензином, денатуратом или керосином. После этого на протертую поверхность лыжи нанесите тряпочкой или кисточкой слой смолы с таким расчетом, чтобы вся поверхность была слегка и ровно покрыта смолой; затем прогрейте лыжи паяльной лампой, не задерживая огонь на одном месте, и опять положите на лыжу смолу. Смазывать и растирать таким образом нужно до тех пор, пока скользящая поверхность не приобретет ровный темный цвет. Протрите затем лыжи сухой тряпкой, особенно тщательно в уголках желобка (оставшаяся там смола может вызвать торможение лыжи). Затем быстро, пока лыжи не успели остыть, свяжите их вместе, а в середину вставьте распорку. Лыжи храните в прохладном месте.

Смазка. Для усиления скольжения смазывайте лыжи специальными мазями, имеющимися в продаже. Мазь наносите на чистую, сухую, хорошо просмоленную скользящую поверхность лыжи тонким, ровным слоем, после чего растирайте лыжи предлопасткой или ладонью. Затем нанесите второй слой, и так несколько раз, от 2 до 5 слоев, в зависимости от состояния погоды.

Следите, чтобы желобок лыжи не был залит мазью, смазывайте его слегка. Не забывайте также смазывать ребра.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Введение	3
Выбор лыж и палок	4
Одежда и обувь	4
Ходьба без палок	5
Ходьба с палками	6
Элементы горно-лыжной техники	8
Уход за лыжами	10

Редактор В. Расчетнов. Подписано к печати 27/X 1942 г.
 КЕ — 1491. Тираж 3000 экз. Печ. л. 3/4. Уч.-изд. л. 0,35.
 В печ. л. 33712 тип. зн. Цена 15 коп.

Типографии издательства Ивановского облсовета депутатов
 трудящихся. Иваново. Типографская, 4. Заказ № 6681.



