



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним

ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- Экипировка лыжника-гонщика включает инвентарь: лыжную обувь, одежду, приспособления по подготовке лыж.
- К лыжному инвентарю традиционно относят лыжи, лыжные крепления, лыжные палки.
- Составные части беговой лыжи



Виды классических лыж





Первое, на что надо обратить внимание — это длина лыж. Чтобы подобрать лыжи по росту, надо поставить их вертикально — они должны быть на 20-30 см выше роста если это классика и 10-15 см если лыжи для свободного(конькового)стиля.

Второе — упругость лыж. Чтобы определить ее, надо сложить лыжи скользящими поверхностями друг к другу и, взяв рукой за середину, сжать их так, чтобы скользящие поверхности соприкоснулись. Если для их сжатия потребуется незначительное усилие, то лыжи упруги.

Третье — лыжи должны быть гибкими. Для того чтобы узнать гибкость лыжи, надо поставить ее на задний конец от себя скользящей поверхностью, затем взяться одной рукой за грузовую площадку (место для установки крепления), а другой рукой — за носок, который и надо оттянуть несколько раз на себя. Гибкая лыжа при подобном действии поддается легко и упруго.

Четвертое — надо обратить внимание на скользящую поверхность. На ней не должно быть ни сучков, ни трещин, ни «задигов». Необходимо проверить, не имеет ли лыжа перекоса, который может быть винтовым или поперечным. Первый можно определить, положив на скользящую поверхность лыжи два карандаша или бруска. При нормальной поверхности любое перемещение этих двух предметов покажет их параллельность по отношению друг к другу, а при перекосе образуется угол. Поперечный перекос устанавливается или на глаз, или приложением лыж друг к другу боковыми краями. При неравномерности образующихся щелей можно говорить о наличии перекоса.

Подбор беговых лыж по росту

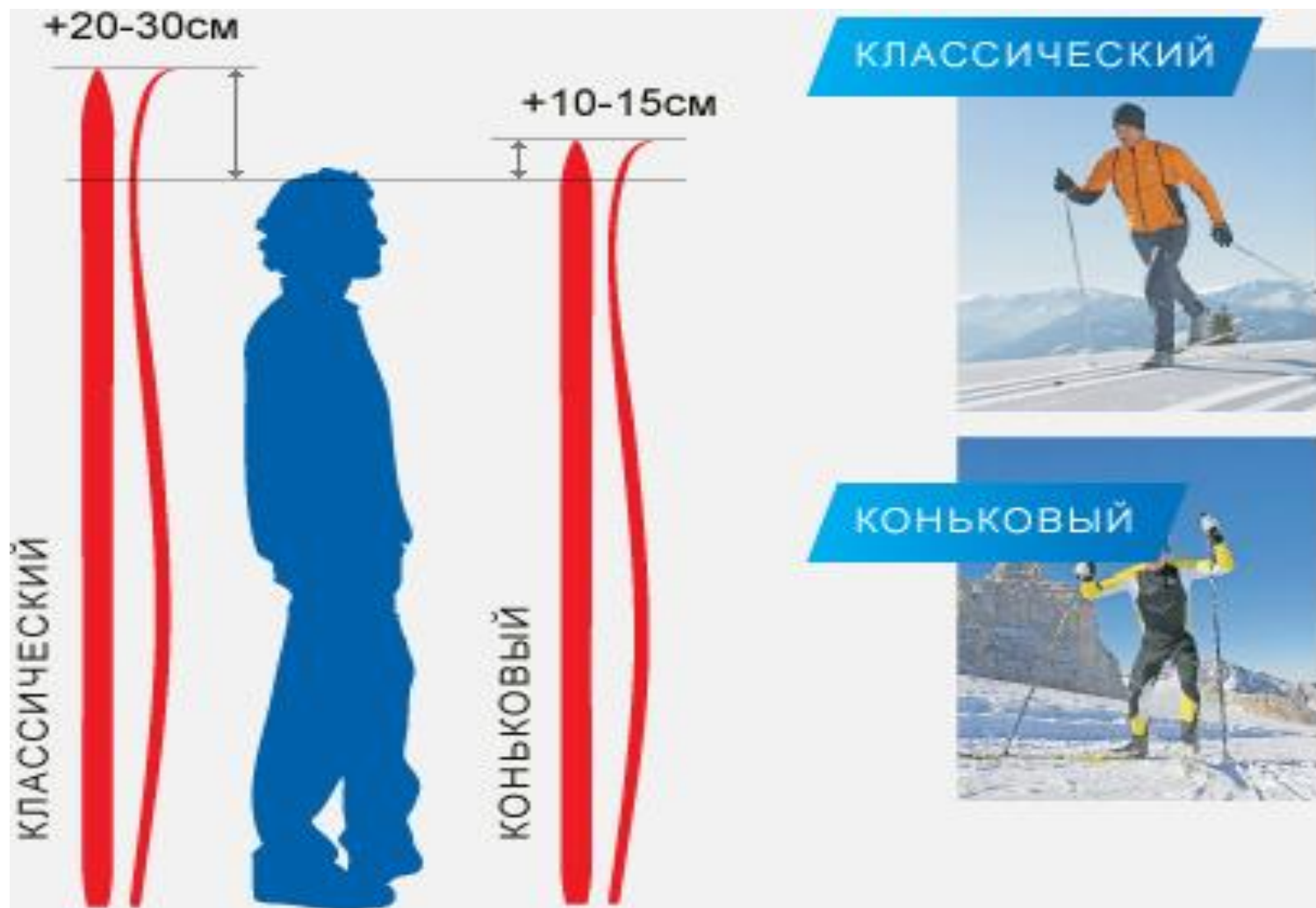
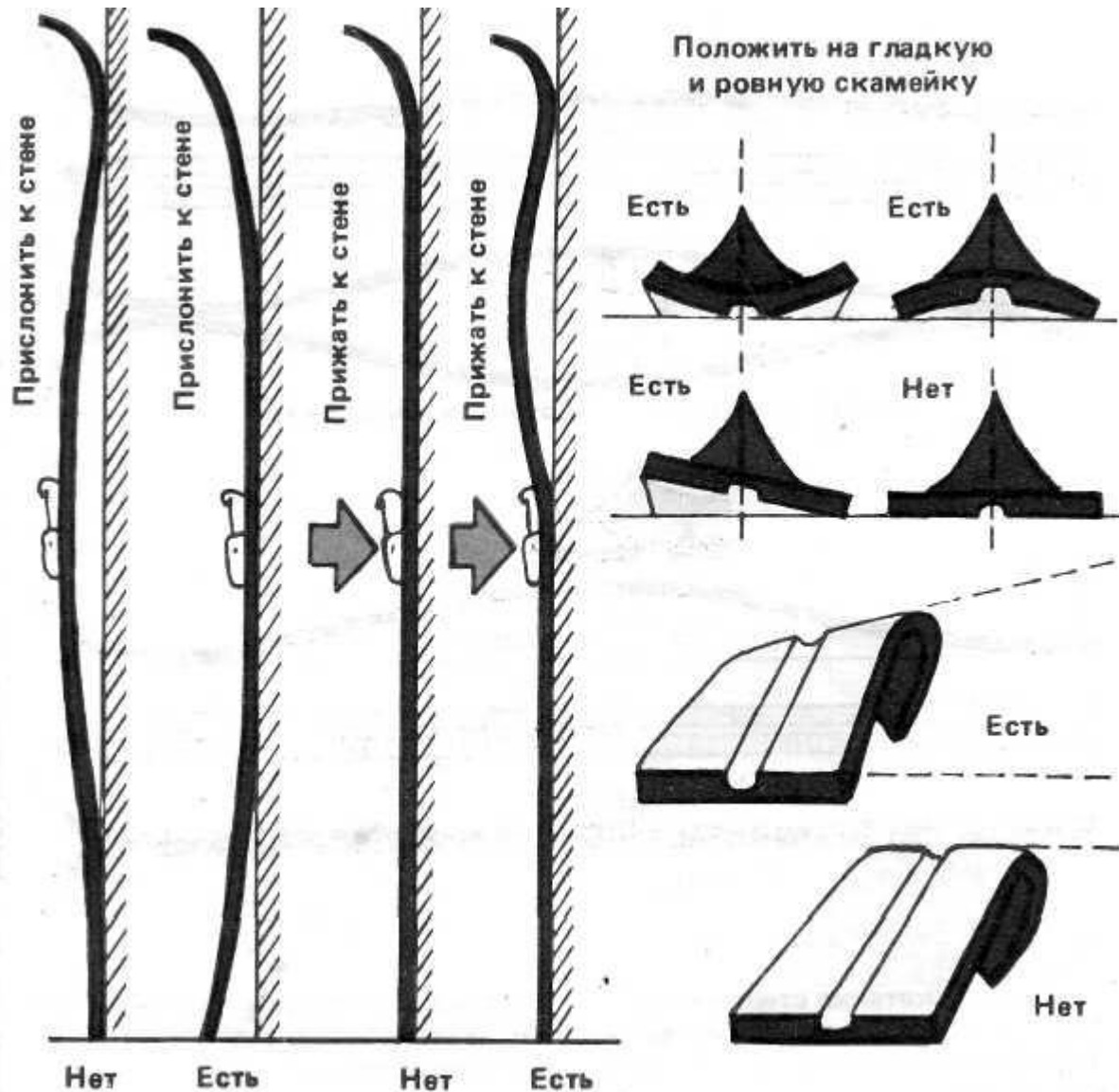


Таблица подбора лыж по росту лыжника

Рост лыжника	Лыжи для классического хода	Лыжи универсальные	Лыжи для конькового хода	Палки для классического хода	Палки для конькового хода
150	170/180	170	165	120	130
155	180	170/180	170	125	135
160	185	180	175	130	140
165	190	185	180	135	145
170	195	190	185	140	150
175	200	195/200	190	145	155
180	205	200/205	190/195	150	160
185	205/210	205	195	155	165
190	210	205	195	160	170
195	210	205	195	165	175

Определение изъяна лыж

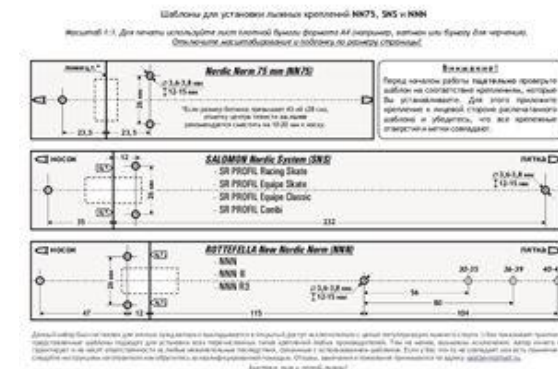




Лыжные палки делают из металла, стекловолокна или бамбука. Они должны быть легкими, эластичными и достаточно прочными.

Лыжная палка состоит из рукоятки, древка кольца и штыря. Рукоятка палки снабжена кожаной или парусиновой петлей (лямкой). Лямка (капкан) имеет подтяжку, при помощи которой изменяется величина петли, необходимая для руки лыжника. Многие начинающие лыжники часто неправильно используют петлю на конце палки: просто продевают в нее руку и берут палку. А надо накинуть вначале петлю на запястье и захватить палку так, чтобы обе лямки петли остались между большим и указательным пальцами. В этом случае опора на палки и их использование для отталкивания рукой будет эффективным. Кольцо диаметром 10-12 см. создает полноценную опору при отталкивании, препятствуя проваливанию палки в глубокий снег.

Установка креплений



Хранение лыж

После приобретения лыж следует побеспокоиться об их хранении. Дело в том, что если лыжи хранятся небрежно, то они могут потерять свою эластичность, деформироваться. Не следует держать лыжи вблизи нагревательных приборов, они должны находиться в сухом прохладном помещении. После каждой прогулки лыжи необходимо протереть, связать носки и пятки, соединив скользящие поверхности, а между ними под грузовую площадку положить брусок шириной 6 – 8 см (это сохранит весовой прогиб) (для деревянных лыж). Деревянные лыжи следует тщательно просмолить перед нанесением на них мази. Просмолка лыж предохраняет от проникновения влаги, а следовательно, от появления трещин, загнивания древесины и деформации. Кроме того, на просмоленные лыжи лучше ложится мазь и дольше держится. За сезон можно смолить лыжи 2 – 3 раза.



Транспортировка лыж

Для проезда на транспорте необходимо иметь чехол для лыж из плотного и прочного материала. Длина чехла должна быть больше длины лыж, а ширина такой, чтобы входили и лыжи, и палки. Можно обшить нижнюю часть чехла водонепроницаемым материалом.



Мази держания

Мазями держания называют специальные средства, предназначенные для обработки рабочей поверхности беговых лыж. Их основная задача заключается в том, чтобы минимизировать отдачу (проскальзывание), улучшить сцепление со снегом и обеспечить уверенный толчок при передвижении.

Мазями держания обрабатываются только лыжи, имеющие гладкую поверхность. Модели с насечками освобождены от этой процедуры. Во многом именно поэтому новички склонны отдавать предпочтение вариантам с рельефной поверхностью. При этом у лыж с насечками присутствуют определенные недостатки: они отлично держат на «пухляке», но на замерзшем снегу и обледенелой поверхности теряют свои свойства. Также, какой бы качественной и продуманной не была насечка, она ощутимо ухудшает накат и скольжение лыж.



Мази скольжения

Мазь скольжения (парафин) – это углеводородные смеси, образуемые в качестве побочного продукта нефтяной переработки. Парафиновые составы имеют разную степень вязкости.

Бывают:

- мягкие (жидкие) парафины, которые плавятся при комнатной температуре;
- твердые – плавятся при нагревании в пределах 70°C;
- кристаллические – переходят в жидкое состояние при температуре выше 70°C.



Жидкие мази



Правильно подобранная мазь позволяет:

- выполнять отталкивание без отдачи и показывать высокую скорость при беге классическим стилем;
- показывать высокую скорость при беге свободным стилем;
- защитить скользящую поверхность от ударов и царапин;
- замедлить изнашивание скользящей поверхности.



Нанесение мази держания

1. Выбрать мазь держания, соответствующую условиям текущего дня, равномерно нанести ее тонким слоем на рабочую колодку.
2. Разровнять и растереть ее пробкой.
3. При удалении мази использовать пластиковый скребок.



Нанесение жидкой мази



1. Выбрать жидкую мазь, соответствующую условиям текущего дня, равномерно нанести ее на рабочую колодку.
2. Разровнять ее пластиковым скребком.

Подготовка лыж для конькового хода

1. Нагреть мазь для скольжения, соответствующую условиям текущего дня, с помощью утюга дать ей стечь на зону скольжения, перемещая вдоль лыжи так, чтобы расплавленная смазка распределялась равномерно по всей длине лыжи.

2. Разровнять, проведя несколько раз горячим утюгом, чтобы мазь впиталась.

3. Дать полностью остыть (около 15 мин.).

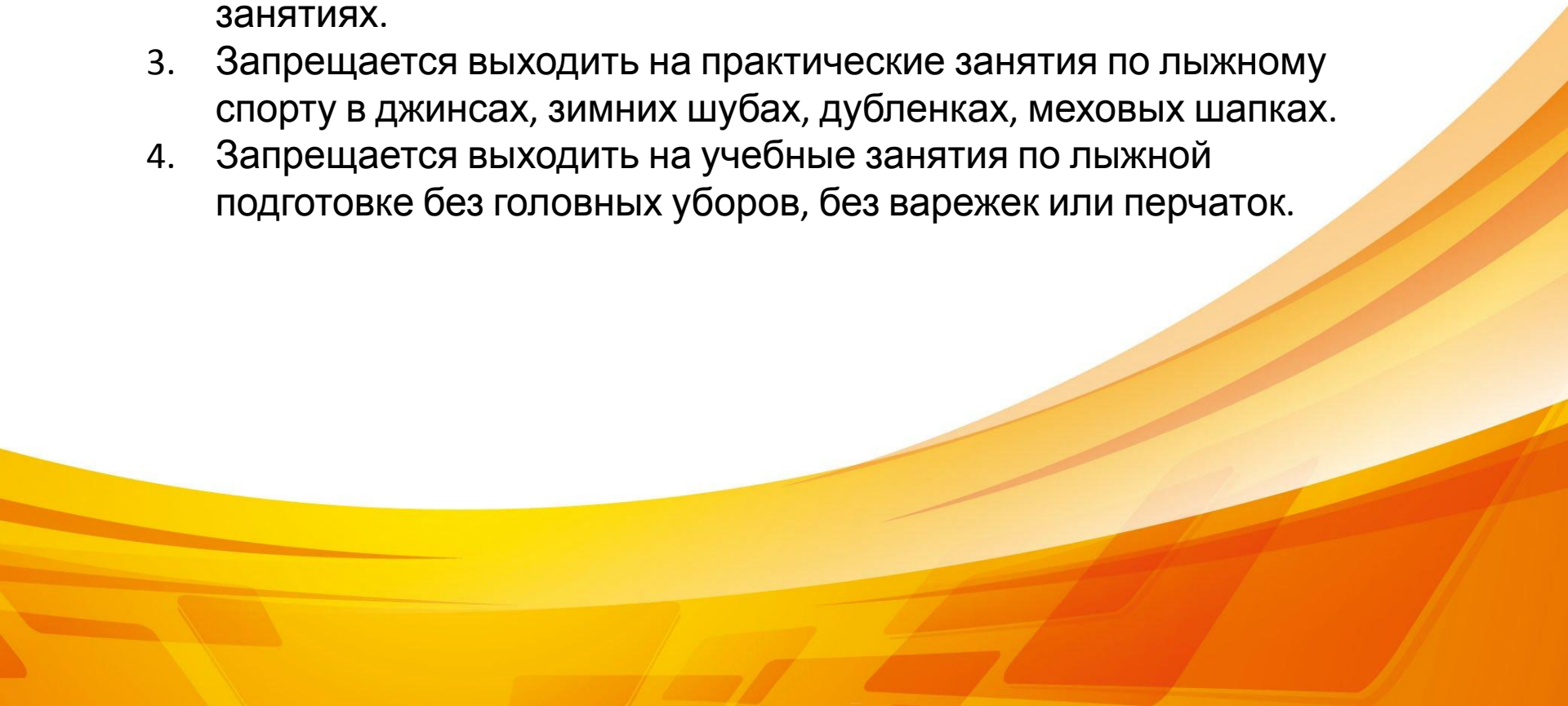
4. Пластиковым скребком удалить максимально возможное количество мази. Не скрести очень сильно, чтобы не нарушать структуру лыжной базы.

5. Протереть скользящую поверхность щеткой с нейлоновой набивкой для удаления с нее всех мельчайших кусочков мази.

6. Отполировать поверхность щеткой из конского волоса и полировочной пробкой.



Требования к одежде студентов на занятиях

1. На практических занятиях студент обязан присутствовать в спортивной форме одежды, соответствующей погодным условиям и двигательной деятельности.
 2. Спортивная одежда студента должна соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к одежде на занятиях.
 3. Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в джинсах, зимних шубах, дубленках, меховых шапках.
 4. Запрещается выходить на учебные занятия по лыжной подготовке без головных уборов, без варежек или перчаток.
- 

Требования к лыжному инвентарю

1. Запрещается выходить на практические занятия со сломанным лыжным инвентарем, либо с лыжным инвентарем, не соответствующим размерам и полу студента, способу передвижения.
2. Студент обязан проверить лыжный инвентарь перед выходом на лыжню, если лыжный инвентарь не устраивает студента, он должен обменять его на другой.
3. При передвижении на лыжах студент обязан смазывать лыжи мазями держания, соответствующими погоде и условиям скольжения.
4. После практических занятий студент обязан очистить лыжный инвентарь от снега и проверить целостность лыж, креплений, лыжных ботинок и палок.

Требования к поведению студентов на учебной лыжне

1. На занятиях, при передвижении на лыжах студенты обязаны соблюдать дистанцию: на спусках - не менее 30 метров, на равнине – не менее 5 метров и на подъемах – не менее 2,5 метров. Интервал между собой не менее 2 метров при любом рельефе трассы.
2. В случае непреднамеренного падения студента на лыжне он обязан уступить лыжню следующим за ним лыжникам.
3. Студент обязан уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует следом за ним идущий лыжник.
4. Запрещается преодолевать крутые спуски без разрешения преподавателя.
5. При преодолении спусков студент обязан после спуска дожидаться замыкающего колонну и только после этого следовать дальше.
6. Запрещается обгонять направляющего в колонне во время передвижения к учебным кругам, отставать от замыкающего колонну, а так же выходить из колонны без разрешения преподавателя.
7. При передвижении по дистанции и во время спусков запрещается размахивать лыжными палками в разные стороны, создавать опасность для других. Во время спуска студент обязан прижать лыжные палки к телу.
8. Запрещается уходить с практического занятия без разрешения преподавателя.
9. В случае слома лыжи, палки или крепления студент обязан поставить преподавателя в известность и после разрешения следовать на лыжную базу.
10. Во время практических занятий студенты обязаны наблюдать друг за

Благодарю за внимание!!!

