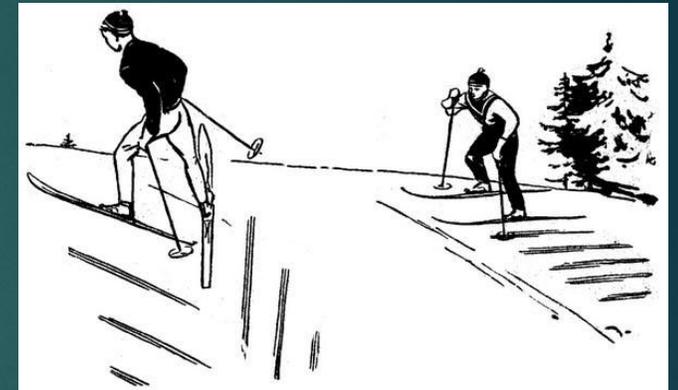
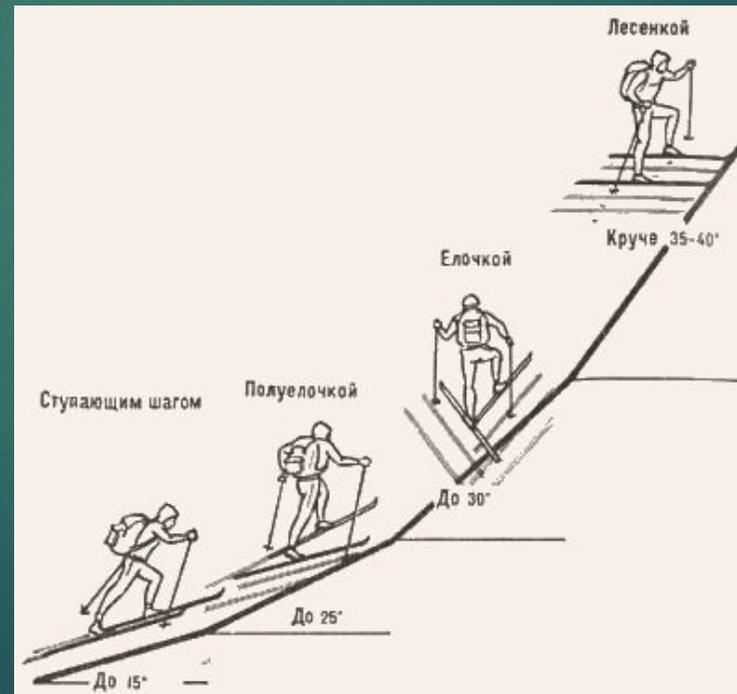
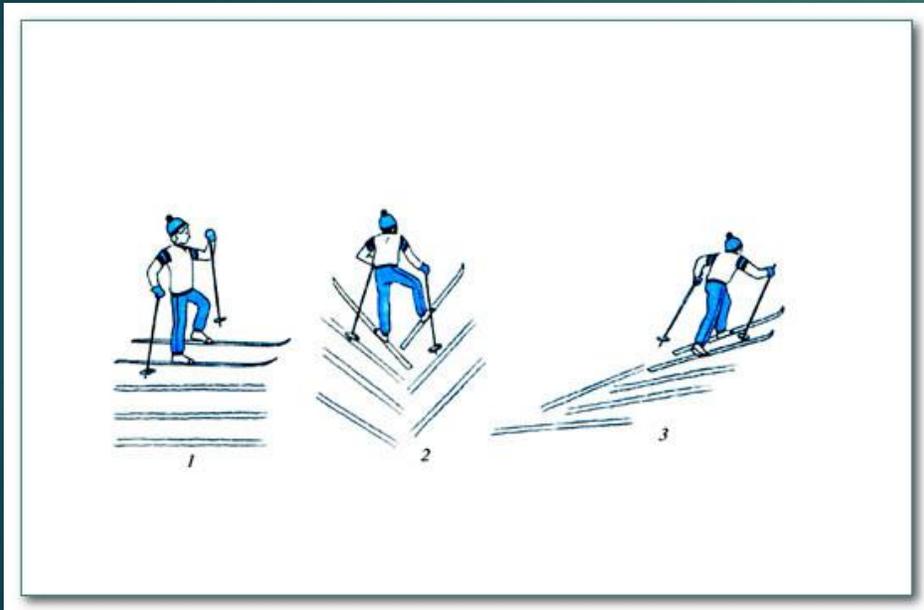




Способы подъёмов, спусков и торможения в лыжном спорте

Подъёмы

- ▶ В зависимости от крутизны и протяженности склона, а также характера снежного покрова подъем можно осуществлять ступающим шагом, “елочкой” (2), “полуелочкой” (3), “лесенкой” (1), лесенкой наискось и зигзагом.



Пологие и средние склоны

- ▶ Ступающим шагом поднимаются на ровных и пологих склонах. При этом туловище следует наклонять несколько больше вперед, а руками более сильно опираться на палки. При «отдаче» лыжи нужно ставить с прихлопом. «Полуелочкой» поднимаются на более крутых склонах, двигаясь по ним наискосок: лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая — несколько развернутой в сторону. Подъем елочкой применяется на склонах средней крутизны: носки лыж широко разводятся в стороны, и лыжи твердо ставятся на внутренние ребра с поочередной опорой на палки, штырьки которых втыкаются в снег позади лыж. Чтобы носки лыж при перестановке не зарывались в снег, следует одновременно приподнимать носок ботинка и нажимать на пятку.

Подъём скользящим шагом



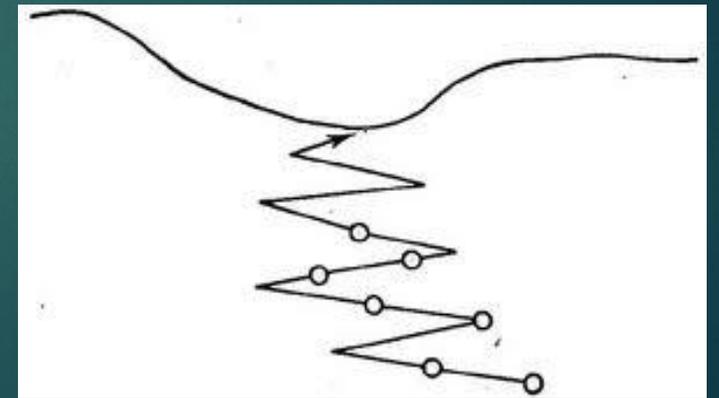
Крутые склоны

- ▶ На крутых и обрывистых склонах лучше всего подниматься “лесенкой”: стоя боком к склону, последовательно переставлять вверх лыжи и палки. На склонах с твердым снежным покровом лыжу нужно ставить с прихлопыванием на ребро. На широких склонах, когда подъем прямой “лесенкой” из-за осыпания снега невозможен, подниматься надо “лесенкой” наискосок — одновременно с подъёмом продвигаться несколько вперед.



Длинные склоны средней крутизны

- ▶ На длинных нелавиноопасных склонах средней крутизны целесообразно подниматься зигзагом, двигаясь скользящим шагом, “получелочкой” или “лесенкой” наискосок. Чтобы не «подрезать» снега на склоне, отрезки пути от водоворота до поворота нужно прокладывать не более 30 м длиной под прикрытием отдельных деревьев, кустов, камней, обледенелых участков. Крутизна пути выбирается такой, чтобы лыжи не скатывались назад и не пришлось «идти на руках», с силой опираясь на палки, что утомительно.



Спуск

- ▶ На ровных и пологих склонах с глубоким снегом спускаются обычно в высокой стойке: ноги слегка согнуты в коленях, лыжи поставлены почти вплотную одна к другой, туловище немного наклонено вперед, полусогнутые в локтях руки опущены, палки держатся кольцами назад; во избежание травм старайтесь никогда не выносить их вперед.
- ▶ В средней стойке спускаются на более крутых склонах: лыжи на ширине 15—20 см, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях так, чтобы были видны носки ботинок. Спуск по склону с неоднородным снежным покровом характеризуется увеличением скорости на плотном снегу и резким торможением на рыхлом, что обычно приводит к потере равновесия и падению вперед. Для сохранения устойчивости нужно сделать разножку — одну ногу с лыжей выдвинуть вперед. С увеличением тормозящего момента для погашения рывка тела вперед ногу необходимо выдвинуть еще дальше и больше согнуть в колене.
- ▶ В низкой стойке спускаются на более крутых склонах типа уступа: необходимо сильно согнуть ноги в коленях, присесть, туловище наклонить и вы нести вперед руки.



Спуск

- ▶ Спуск по прямой осуществляют на пологих и хорошо просматриваемых склонах, не допуская сильного разгона.
- ▶ На крутых склонах, когда торможение не обеспечивает желаемой скорости, спускаться следует зигзагом, разворачиваясь в нужном направлении на ходу или после остановки.
- ▶ Боковым соскальзыванием обычно спускаются с крутых, недлинных склонов, без обрывистых участков. Для этого необходимо поставить лыжи параллельно склону и, нажимая на внешние ребра, уменьшать сцепление лыж со снегом до момента начала скольжения. В случае увеличения скорости следует усилить упор на внутренние ребра лыж. Прием этот может выполняться как при спуске наискосок к склону, так и без продвижения вперед — прямо вниз.

Спуск

- ▶ Спуск лесенкой применяется на более крутых склонах, исключая спуски зигзагом и соскальзыванием. На склоне с рыхлым снегом лыжи необходимо ставить след в след, уплотняя ступеньки и не допуская сползания снега. На склоне с настовым или обледенелым покрытием лыжи ставятся на кант с прихлопыванием. Во всех случаях опора на лыжные палки обязательна. Наиболее распространенная ошибка при спусках — сгибание корпуса до положения «угла» и попытка тормозить палками. Такое положение корпуса не обеспечивает устойчивости, особенно при спусках с рюкзаком, а выставленные вперед палки нередко приводят к серьезным травмам.
- ▶ Основное условие успешного движения на сложных склонах, сочетающих уступы, бугры, ямы и встречные склоны, — сохранение постоянного контакта лыж со снегом и устойчивости. Это достигается изменением положения тела с таким расчетом, чтобы центр тяжести всегда находился на одном уровне по высоте, независимо от неровностей склона.



Торможение

- ▶ Владение всеми способами торможения позволяет осмысленно регулировать скорость спуска и быстро останавливаться в желаемом месте.
- ▶ Торможение “полуплугом” (односторонний упор) практикуется преимущественно при спусках наискосок по склону. Для торможения запятник лыжи, находящийся ниже по склону, отводят в сторону, а лыжу ставят на ребро; вторая лыжа скользит в направлении движения. Для более резкого торможения необходимо нажимом каблука ботинка еще больше отвести задник нижней лыжи, поставить ее круче на ребро и усилить давление.
- ▶ Торможение плугом (двусторонний упор) используется на склонах средней и малой крутизны при прямых спусках: удерживая носки вместе, развести пятки лыж в стороны и поставить лыжи на внутренние ребра, что достигается некоторым сближением коленей и переносом тяжести на пятки. Для усиления эффективности торможения следует сильнее развести запятники лыж и более круто поставить их на внутренние ребра.



Торможение

- ▶ Торможение с помощью палок применяется при спусках наискосок к склону или при прямом спуске. Для этого надо сложенные вместе палки воткнуть штырьками в снег и, усиливая вдавливание, замедлять движение. Рука, находящаяся ближе к склону, обхватывает палку сверху, а другая — внизу. Торможение палками между ногами по ряду моментов, в том числе и из-за возможности поломки палок, не желательно.
- ▶ К остановке падением прибегают в экстренных случаях, когда нужно быстро остановить спуск. Для этого необходимо присесть как можно ниже и свалиться набок, откинув руки с палками назад, распластаться, лыжи поставить поперек направления спуска и, уперев их в снег, затормозить дальнейшее соскальзывание. Характерная ошибка — падение без предварительной группировки тела, что может привести к ушибам