

Лыжная подготовка

A person wearing a bright red winter suit and a purple hat is skiing on a snowy slope. They are holding ski poles and are positioned between two large, snow-covered tree trunks. The background shows a dense forest of trees covered in snow, and a building is visible in the upper left corner.

*Учитель физической культуры
Сетдигов Равиль Абдулрашитович
ФГБОУ СОШ №1699*



Экипировка и лыжный инвентарь для занятий по лыжной подготовке для детей начальной школы

Экипировка



Лыжный спортивный костюм





Лыжный

комбинезон



Термобельё





Флисовая кофта





Толстовка





Шапочка лыжная





Лыжный воротник





Термоноски





Лыжные перчатки





ozon.ru

Лыжные ботинки



Лыжный инвентарь



Лыжи беговые

Step (насечка)



Выбор лыж для занятий физической культурой



*Для занятий физкультурой, выбор лучше сделать в пользу варианта лыж с насечками. Они не дают лыже скользить при отталкивании. Катание в режиме прогулки получается комфортным, доставляет удовольствие, снижает риск травм. Лыжи с насечками не требуют специального ухода, их не нужно смазывать. Лыжи подбирают по росту и массе тела лыжника. Лыжи для классического хода определяют по формуле:
длина тела (рост) лыжника плюс 25-30 см.*

Выбор креплений для лыжной подготовки



Крепления ретро-стиль. Они являются устаревшими, однако их до сих пор используют. Состоят они из пластины со штырьками и прижимной скобы. Ботинки для таких креплений должны иметь соответствующие отверстия в подошве и подошва должна выступать вперед на пару сантиметров.



NNN



SNS Profile



Крепления типа SNS и NNN. Вместо штырьков используются своеобразные направляющие, которые надежно фиксируют ногу с помощью аналогичных желобков в подошве ботинок.



Крепления типа NIS. Самые новые. Их можно устанавливать без шурупов. Быстро устанавливаются, а также их можно передвигать вдоль лыжи. Но такие крепления подходят только тем лыжам, где фабричным способом уже установлена соответствующая платформа.



Лыжные палки

Выбор лыжных палок для лыжной подготовки



Палки для беговых лыж изготавливаются из нескольких материалов:

металл (алюминий и его сплавы)

стеклопластик (пластик и стекловолокно)

карбон (углеволокно)

Металлические палки очень прочные, но самые тяжелые.

Стеклопластик хрупкий, мягкий и очень дешевый.

Карбон – из этого материала делают лучшие лыжные палки.

- ***Как выбрать лыжные палки для классического хода?***
- *Стандартная рекомендация: рост – 25-30 см = длина палки. Если рост 170, то палки 140 – 145 см.*
- *Более точная формула: рост $\times 0,83$ = длина палки. Рост 170, длина палок – 141 см.*