

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПРИ ИСПОЛКОМЕ ЛЕНГОРСОВЕТА ДЕПУТАТОВ  
ТРУДЯЩИХСЯ

# ПОДЪЕМЫ, СПУСКИ И ПОВОРОТЫ НА ЛЫЖАХ

*В ПОМОЩЬ ВСЕОБЩЕМУ  
ВОЕННОМУ ОБУЧЕНИЮ*

Цена 15 коп.

Обязательный

экземпляр

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“



Боевая обстановка требует от бойца-лыжника обладания высокой техникой передвижения на лыжах. Он должен одинаково хорошо ходить на лыжах и по равнине, и в горной местности. Есть немало примеров, когда хорошая выучка и знание приемов лыжной техники помогали бойцам успешно закончить боевые задания в самых трудных горных условиях.

Изучай приемы горно-лыжной техники, — овладевай высотами лыжной подготовки — этим обеспечишь себе возможность безопасного движения в зимних условиях по всякой местности.

К приемам горно-лыжной подготовки относятся подъемы, спуски и повороты на лыжах.

В40-Г-0  
21 э

## ПОДЪЕМЫ В ГОРУ

На отлогий склон горы (крутизна не свыше  $15^\circ$ ) поднимайся «прямо» обычным попеременным ходом. Шаги делай короче, чем при ходьбе по равнине, и без скольжения, а с каждым шагом слегка прихлопывай лыжей о снег. Туловище наклони вперед. Выставляемую вперед ногу согни больше в колене. Руками сильно опирайся на палки (рис. 1а).

Если хочешь облегчить подъем, уменьшить крутизну — поднимайся этим же способом **наискось** (рис. 1б).

С увеличением крутизны применяй подъем «елочкой». Для этого разверни носки лыж в стороны и поставь лыжи для лучшей опоры на внутренние ребра (рис. 1г). В этом положении поднимайся, переставляя попеременно лыжи вверх по склону и опираясь на одноименную с выставляемой вверх ногой палку. Этот способ применяй на коротких подъемах, так как он очень утомителен.

На длинных и крутых подъемах поднимайся боком «лесенкой» (рис. 1д). Для этого поставь лыжи поперек склона и



Рис. 1. Подъем на лыжах в гору  
 а) прямо, б) лассо, в) „зигзагом“, г) „шovelкой“,  
 д) „лесенкой“.

переставляя их поочередно вверх по горе, помогая подъему палками.

На большой склон подниматься одним каким-либо способом утомительно, лучше поднимайся «зигзагом» (рис. 1 в), с переменной направления движения или комбинируй различные способы в зависимости от крутизны горы и условий склона.

**Перед подъемом осмотри гору, выбери путь** — не лезь всегда в лоб; на большой

склон выгодней подниматься «зигзагом» — путь будет длиннее, но зато ты сэкономишь силы.

## СПУСКИ С ГОР

Спуски с гор выполняются различными способами, в зависимости от крутизны горы, глубины снежного покрова, состояния склона (открытый, поросший лесом) и т. д. Но надо твердо помнить, что при всех спусках палки всегда нужно держать так, чтобы кольца были сзади тебя, а руки в петлях, как при ходьбе; в этом случае при падении не наколешься на острый конец палки, а при остановке после спуска быстрее начнешь работу палками.

С некрутого открытого склона спускайся в **высокой стойке** (рис. 2а). Лыжи поставь на ширину ступни друг от друга. Одну немного выдвини вперед. Колени чуть согни.

Если склон круче, или он неровный, с препятствиями, спускайся в **средней стойке**. Эта стойка наиболее устойчива и позволяет легко совершать повороты и преодолевать различные бугры и ухабы. Расставив лыжи на ширину плеч, полу-



Рис. 2. Спуск с гор на лыжах  
а) высокая стойка, б) средняя стойка, в) низкая стойка

согни ноги, наклони туловище вперед (рис. 2б). В этом положении спускайся.

Если хочешь спускаться быстрее и склон ровный (не нужно делать поворота), спускайся в низкой стойке (рис. 2в).

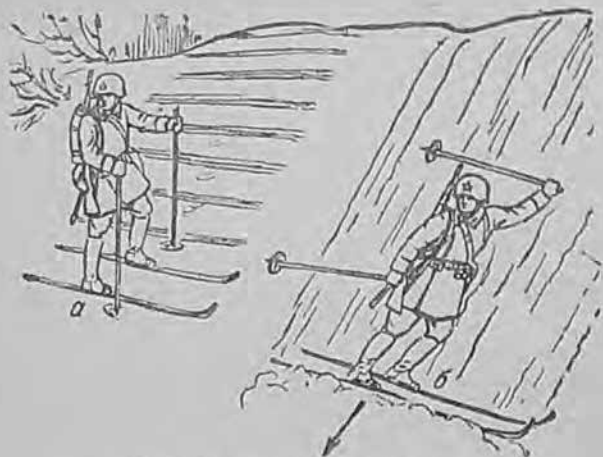


Рис. 3. Спуск в крутой овраг

В крутые овраги спускайся боком «лесенкой» (рис. 3а) (движения обратны подъему) или, в крайнем случае, сползай лежа на боку (рис. 3б).

Для уменьшения скорости спускайся наискось (косой спуск); при этом спуске тяжесть тела переноси на нижнюю лыжу.

Если на склоне при спуске будут бугры или ямы, проходи их «спружинивая»;

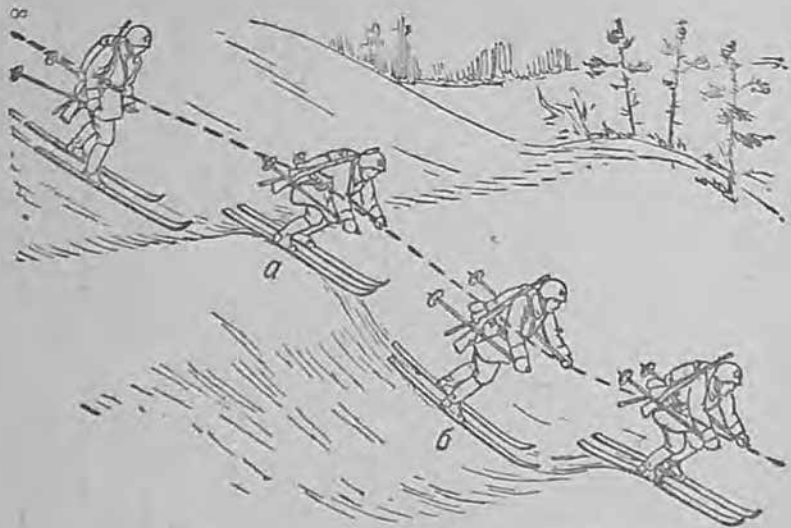


Рис. 4. Прохождение препятствий на спуске  
а) бугор, б) яма



в ямах ноги выпрямляй, а на буграх — сгибай больше (рис. 4).

Если, спускаясь по хорошо раскатанному снегу, выезжаешь на рыхлый снег, то выстави одну ногу вперед и уменьши наклон корпуса. А при выходе на участок с хорошим скольжением поступи наоборот.



Рис. 5. Торможение при спуске  
а) палками сбоку, б) перехом на палках

## ТОРМОЖЕНИЯ

Если спуск опасный и нужно уменьшить скорость движения, применяй торможения. Наиболее простым способом замедлить движение является торможение палками сбоку или верхом на палках.



Рис. 6. Торможение плугом

В первом случае держат обе палки с одной стороны и тормозят кольцами (рис. 5а). Во втором случае, не вынимая рук из петель, соединяют палки вместе и ставят наклонно между лыж (рис. 5б). Не следует очень сильно садиться на палки — их можно сломать.

Торможение лыжами производят «плугом» и «полуплугом». Для торможения плугом разведи задние концы лыж в стороны, а носки оставь вместе. Одновременно лыжи поставь на внутренние ребра. Разведение

задников произведи за счет поворачивания ступней ног, а постановку лыж на ребра — за счет сближения колен (рис. 6). Не следует тормозить резко, так как можно упасть вперед.

«Полуплугом» тормозят главным образом при косом спуске. «Плужит» та лыжа, которая ниже по склону, а верхняя сохраняет направление движения. Тяжесть тела больше на верхней лыже.

На особо трудных склонах соединяют торможение «плугом» или «полуплугом» с торможением палками.

Если нужно быстро остановиться перед неожиданно появившимся препятствием — тормози падением. Для этого поставив



Рис. 7. Торможение падением

нижнюю по отношению к склону лыжу в «полуплуг», падай в сторону вершины горы, как бы садясь в снег (рис. 7). В момент падения лыжи держи поперек склона.

### ПОВОРОТЫ

На равнине и при подъеме на гору (при движении зигзагом) поворот выполняют следующими способами:

**Поворот веером** (рис. 8). Для поворота



Рис. 8. Поворот «веером» на месте

влево левую лыжу, не отрывая задник от снега, переставь носком в сторону, а правую приставь к ней. Повтори, если нужно.

**Поворот через ногу кругом** (рис. 9). Передай тяжесть тела на правую лыжу, а левую, закинув носком вверх (рис. 9а), поставь в обратном направлении (рис. 9б). Затем поставь правую лыжу рядом с левой (рис. 9в).

Если выполняешь эти повороты на склоне, сохраняй устойчивость, опираясь сильнее на палки.

Для быстрого поворота выполняй **поворот прыжком**. Для этого слегка присев, подпрыгни и в момент прыжка рывком туловища поверни лыжи в желаемом направлении.

При спуске с горы повороты выполняются следующими способами:

**Поворот «переступом»**. Передай тяжесть тела на одну лыжу, другую переставь носком несколько в сторону и сразу перенеси на нее тяжесть тела и приставь к ней первую.

**Поворот «плугом»**. Применяется на трудных спусках, где требуется осторожность и замедление скорости движения. Поставь лыжи в положение «плуга» и для пово-

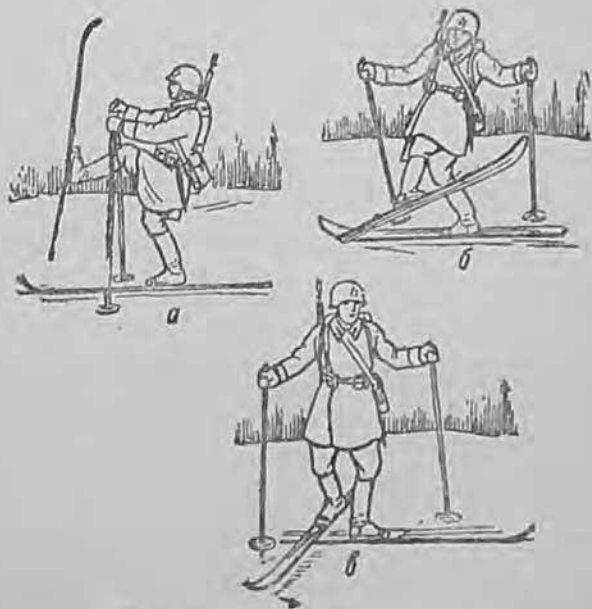


Рис. 9. Поворот через ногу кругом

рота **вправо** перенеси тяжесть тела на левую (внешнюю к повороту лыжу). Поворот будет тем круче, чем больше перене-



Рис. 10. Поворот „плугом“ направо



Рис. 11. Поворот „полуплугом“ влево

6337/ср

В 40  $\frac{1-0}{21}$  а

сена тяжесть тела на внешнюю лыжу и чем шире разведены задники лыж (рис. 10).

**Поворот «полуплугом».** Для поворота влево, надавливая каблуком на лыжу, отведи задник правой лыжи в сторону и поставь лыжу на ребро (положение «полуплуга»). Одновременно перенеси на нее отчасти вес своего тела (рис. 11). Правая лыжа будет двигаться по направлению своего нового положения, а левая — поворачивать за ней.

Во всех случаях поворотов, для облегчения их выполнения, помогай палками так: внутренней палкой (по отношению к повороту) подтормаживай, а наружной, если скорость спуска небольшая, отталкивайся, а на большой скорости держи ее на весу.

**Практикуйся** в выполнении приемов горной техники на большой скорости, добивайся устойчивости, уверенности и умения выполнять их с полной выкладкой.

Составил ст. преподаватель ГОЛИФК им. Лесгафта  
В. А. Воронов. Подп. к печ. 10/XI 1941 г. Печ.  
листов  $\frac{1}{2}$ . Учетно-изд. листов 0,45. Зак. 3998. М77836.  
Тип. № 2 Управления издательств и полиграфии  
Исполкома Ленгорсовета 1941 г.

Л 90 2651

Акт № 1373/28  
Вкладн. л.