

12 декабря 2018 г.

Региональное учебно-методическое  
объединение по укрупнённой группе  
специальностей 49.00.00 Физическая  
культура и спорт

### **Общие закономерности подготовки лыж (мастер - класс)**

*Э.Ю.Норкин*, преподаватель физического воспитания Кировского областного государственного профессионального образовательного автономного учреждения «Орловский колледж педагогики и профессиональных технологий»

Для того чтобы успешно выполнить все операции в практике лыжного спорта, имеется большое количество приспособлений. К самым необходимым следует отнести:

- Станок - профиль для закрепления лыжи, который обеспечивает ровное и жесткое лежание лыжи на опоре с надежным креплением без сдвигов и смещений в сторону. Станок-профиль должен легко собираться и раскладываться, быть устойчивым и компактным для перевозки.
- Электрический утюг, желательна с двойной подошвой для стабильности температуры.
- Накатка с набором резцов для нанесения структуры на скользящую поверхность лыжи путем выдавливания.
- Набор скребков для снятия парафинов, порошков и мазей. Из оргстекла тонкий, толстый, скребок универсальный с тонкой металлической пластиной, скребок фигурный или типа карандаш для снятия из желоба лыжи.
- Набор щеток. Имеется большое количество щеток для ручной обработки и вращающиеся щетки, насаживаемые на вал к электродрели.
- Пробки для растирания мази и отдельная пробка для порошков и ускорителей.
- Волокнистая синтетическая ткань фибертекс, жесткая с образивом для обработки лыж и мягкая для полировки смазочных веществ.
- Электрофен для нагрева мазей при их нанесении на колодку лыжи в классическом стиле продвижения.

Подготовка лыж на скольжение содержит следующие последовательно выполняемые операции:

- Лыжи необходимо почистить от ранее используемых смазок, лучше это сделать многократным «промыванием», как правило, фиолетовым парафином или другим теплым близким к предстоящему. Парафин наносится два-три раза и снимается теплым, пластмассовой циклей с последующим вычищением структуры пластика жесткой щеткой включая латунную.

- Лыжи грунтуются, и снимаются излишки парафина.

- В зависимости от состояния снега и лыжни возможно нанесение антистатика.

- Возможно нанесение структур.

Если при откатке были опробованы различные структуры и дали улучшение в скольжении они наносятся перед плаванием основного (гоночного парафина). При нанесении нескольких структур вначале наносятся структуры с широким шагом, а поверх с мелким.

- Наносится основной гоночный парафин, который был выявлен на откатке как лучший из числа опробованных.

Наносится парафин ускоритель, эмульсия или гель, если при опробовании они дали прибавку в скольжении. Нанесение ускорителей, порошков, гелей может осуществляться как под утюг, так и в холодную посредством нанесения их на улице и втиранием пробкой с последующей полировкой нетканкой.

- Подготовка средней части лыжи(колодки) для классического стиля содержит следующие операции:

- Промыть скользящую поверхность смывкой или очищенный скипидаром, подождать до полного испарения смывающего вещества. Длина колодки может находиться в пределах от 30 до 50 см и более при твердых мазах. При смазке жидкими мазами длина должна быть максимально укороченной, но при этом обеспечивающей эффективное отталкивание.

- После высыхания колодки смазываемой зоне придается шероховатость шкуркой с зерном 80-100. Такая операция позволяет улучшить держание мази в скользящем покрытии лыжи.

- Наносится первый грунтовый слой мази, как правило, под утюг или разогревается феном, ровно растирается пробкой.

- Наносится один-два слоя мази в помещении, хорошо растираются, лыжи выносятся на улицу для остывания.

- На улице наносятся тонкие слои мази и растираются, количество слоев зависит от степени держания лыжи и длины преодолеваемой дистанции.

- Возможно применение порошков и ускорителей с целью присыпки верхнего слоя мази для улучшения скольжения предотвращения

подмерзания. Осуществление присыпки выполняется только после опробования применяемых смазок.

Весь процесс смазки колодки лыжи в классическом стиле должен соответствовать следующим требованиям: мазь должна хорошо держаться на лыже, обеспечивать сцепление со снегом при отталкивании, сохранять оптимальное скольжение и не подмерзать при переходных температурах около нуля градусов.

Для предварительного опробования смазочных веществ, как на скольжение, так и на держание. Можно использовать откатку на макете лыжи (в практике называемая «мышкой»), приборах типа «Уктус».