**Лыжный арсенал**

Лыжное катание, как важное составляющее зимних видов спорта, не обходится без выбора и тщательной подготовки соответствующего оборудования, а именно – лыжных ботинок, палок, крепления и самих лыж. Грамотный выбор и настройка средств для катания позволит снизить к минимуму возможные риски при эксплуатации.

*Основные виды лыж*

Если человек катается на лыжах только во время коротких зимних уикендов, то сориентироваться и правильно выбрать спортивное снаряжение среди огромного ассортимента достаточно сложно. Поэтому нужно знать, какие виды лыж существуют и понимать, для какой езды и уровня мастерства они предназначены.

В зависимости от уровня мастерства лыжи делятся на следующие виды:

* Профессиональные;
* Любительские;
* Туристические;
* Для детей и подростков.

В зависимости от манеры катания:

* Горные;
* Беговые.

Последние две категории лыж имеют более широкую классификацию, так как подходят под различные дисциплины. Поэтому, какие лыжи лучше – горные или беговые – определим с помощью сравнительного обзора.

Горные лыжи имеют следующую классификацию:

* Лыжи для ски-кросса. Предназначены для профессионалов и любителей экстремальной езды. Они маневренные, но неустойчивые. Спортсмен должен уметь не только хорошо стоять на лыжах, но и быстро реагировать на изменения обстановки. Такие лыжи изготавливаются из максимально прочного материала.
* Карвинговые лыжи. Маневренные, легкие в управлении. Слегка суженные по центру. Позволяют лыжнику легко входить в повороты. Требуют особых навыков катания.
* Фан-карвинговые лыжи. Предназначены для опытных лыжников, которые любят кататься без палок. Скорость таких лыж небольшая. Они управляемые, так как между ботинком и самой лыжей предусмотрена возвышающая пластина.
* Лыжи для фристайла. Подходят для любителей сноубординга. Такие лыжи имеют загнутый носок и пятку. Эта форма позволяет лыжнику не упасть, а двигаться дальше, если тот приземлился спиной к трассе.
* Лыжи для ски-тура. Устойчивые, не скользят, хорошо управляемые. Предназначены для местности, где нет подъёмника. Езда на таких лыжах максимально безопасна, если спортсмен имеет навыки катания по трассам уровня В.
* Лыжи для фристайл-бэккантри. Это достаточно широкие лыжи, которые рассчитаны на езду по заснеженной и нерасчищенной местности. Управляемость таких лыж максимально высокая. Они устойчивые и крепкие.
* Лыжи для фрирайда или с тонкой талией. Ширина таких лыж составляет 80 мм. Подходят только для профессионалов, так как очень скоростные, слабоуправляемые и требуют особых навыков езды по трассе.
* Широкие лыжи. Имеют широкую середину, нос и пятку. Предназначены для катания во время оттепели. Не тонут в снегу, манёвренные.

Исходя из вышеперечисленных классификаций, можно сделать вывод, что горные лыжи ориентированы на профессиональных спортсменов или для тех любителей, которые уже освоили азы катания на трассах начального уровня.

Беговые лыжи делятся всего на две группы:

* Для классического хода. Это длинные с гладкой поверхностью лыжи, которые покрываются специальным защитным слоем. Этот слой препятствует проскальзыванию лыжни назад.
* Для конькового хода. Короткие лыжи, которые имеют по центру небольшое возвышение. Такая конструкция способствует устойчивости спортсмена при подъеме на гору. Этот тип лыж подходит для туристов, которые любят зимние прогулки по лесу или горным склонам. Они требуют наличия базовых навыков катания.

Также отдельной категорией идут охотничьи лыжи, которые делятся на камусные и голицы. Эти изделия предназначены для езды в лесной местности, где нет расчищенных трасс и существует вероятность провала под снег. Они устойчивые, не слишком скоростные и управляемые. Не подходят для классического катания с гор.

*Ключевые характеристики лыж*

От физических параметров лыж зависит, как они себя поведут во время езды. Поэтому, если вы не знаете, какие лыжи выбрать – быстрые или более послушные – стоит ознакомиться с параметрами, которые влияют на скорость движения:

* Длина лыж. Это – основная характеристика, которая влияет на скорость движения лыжника на трассе. Поэтому стоит запомнить, чем выше и тяжелее человек, тем длиннее ему нужны лыжи. Длинные лыжи не тонут в снегу, они быстро едут и более агрессивные. Чем лыжи короче, тем они послушнее и проще в управлении.
* Жесткость. Это критерий, который указывает на степень гибкости лыжи. У каждого производителя снаряжения показатели жесткости разные. И чем выше данный показатель, тем более агрессивно ведут себя лыжи. Мягкие лыжи входят в поворот плавнее, но только при условии, что вес человека не слишком большой. Жёсткие лыжи входят в поворот более резко, но степень их устойчивости выше. Для новичков покупать лыжи с высокой степенью жесткости не рекомендуется. Такие лыжи будут плохо ехать и постоянно «выбрасывать» спортсмена немного вперед.
* Радиус поворота. Зачастую на лыжах можно найти числовую маркировку (от 10 до 20 м), которая указывает на скорость поворота лыжи. Чем она меньше, тем быстрее пара лыж будет поворачивать. Для начинающих лыжников стоит выбирать снаряжение с показателем в 14-16 метров. Подросткам берут лыжи с радиусом поворота до 20 м. Профессионалы могут выбрать самую поворотливую пару.
* Геометрия снаряжения. Такая характеристика, как форма лыжи, часто вводит в заблуждение даже опытных спортсменов. Поэтому многие начинающие лыжники часто задаются вопросом, как выбрать лыжи по форме. Лыжи с широким носком более устойчивые, легко входят в поворот. Изделия с узким носком облегчают перекантовку. Узкая пятка прощает ошибки, широкая – требует умений. Середина или талия лыжи влияет на проходимость. Для начинающих лыжников стоит выбирать талию от 68 до 75 мм, профессионалам – до 70 мм.

*Как выбрать лыжи с учетом веса и роста*

Каждый производитель зимнего спортивного снаряжения имеет собственную таблицу соотношения длины лыж с весом и ростом человека. О том, как подбирать лыжи и палки, можно узнать из универсальной таблицы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рост человека (см)** | **Длина лыж для классического хода (см)** | **Длина лыж для прогулок (см)** | **Длина лыж для конькового хода (см)** |
| 150 | 170-180 | 165-170 | 165 |
| 155 | 175-185 | 170-175 | 170 |
| 160 | 180-190 | 175-185 | 175 |
| 165 | 185-190 | 180-185 | 180 |
| 170 | 190-195 | 185-190 | 185 |
| 175 | 195-200 | 190-195 | 185 |
| 180 | 195-200 | 195-200 | 190 |
| 185 | 200-205 | 200-205 | 190-195 |
| 190 | 205-210 | 205-210 | 195-200 |
| 195 | 205-210 | 205-210 | 200-205 |

Стоит отметить, что к длине лыж классического хода стоит прибавить 5 см. Для лыж конькового хода рекомендуется добавить 10 см. Лыжи для прогулки должны быть на 15 см длиннее, чем указано в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рост лыжника (см)** | **Длина палок для классического хода (см)** | **Длина палок для конькового хода (см)** |
| 150 | 120-125 | 130-135 |
| 155 | 125-130 | 135-140 |
| 160 | 130-135 | 140-145 |
| 165 | 135-140 | 145-150 |
| 170 | 140-145 | 150-155 |
| 175 | 145-150 | 155-160 |
| 180 | 150-155 | 160-165 |
| 185 | 155-160 | 165-170 |
| 190 | 160-165 | 170-175 |
| 195 | 165 | 175 |

При подборе палок для лыж классического стиля катания стоит учитывать тот факт, что их длина должна быть на 25 см меньше роста спортсмена, а длина палок для конькового стиля – на 20 см меньше.

Детские лыжи подбираются не только с учётом веса и роста малыша, но и возраста. Детальная таблица параметров:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст (лет)** | **Рост (см)** | **Вес (кг)** | **Длина лыж (см)** |
| 3-4 | 94-102 | 14-16 | 70-90 |
| 5 | 110 | 18 | 90-100 |
| 6 | 115 | 21 | 95-105 |
| 7 | 120 | 23 | 100-110 |
| 8 | 130 | 26 | 110-120 |
| 9 | 135 | 29 | 115-125 |
| 10 | 140 | 32 | 120-130 |
| 11 | 150 | 36 | 130-140 |
| 12 | 155 | 41 | 135-145 |
| 13 | 160 | 46 | 140-150 |
| 14 | 170 | 51 | 150-160 |

Однако кроме длины лыж стоит учитывать и такой показатель, как ширина. Для малышей в возрасте от 3 до 6 лет рекомендуется покупать широкие лыжи с круглым носком. Они более устойчивые и управляемые.

В школьном возрасте ребенок уже обретает навыки осторожности. Поэтому лыжи для школьников немного уже – примерно 5-7 см.

Подросткам покупают лыжи с учётом стиля катания. Поэтому, если школьник любит более скоростную езду и может справиться с управлением, ширина лыж может быть меньше 5 см. Если подросток не уверен в своих силах, впервые стоит на лыжах, то ширина лыж должна быть до 10 см.

При выборе лыж для экстремальных видов катания стоит учесть следующие рекомендации:

* Длина лыж для фрирайда должна быть на 15 см выше роста человека.
* Длина лыж для слома рассчитывается по формуле: рост лыжника минус 15-20 см.
* Формула для определения длины лыж для ски-тура следующая: рост человека минус 15 см. Если человек плотный, то к росту прибавляют 10 см.
* Длина фристайловых или универсальных лыж: рост спортсмена минус 15 см.

*Из какого материала лыжи лучше*

Выяснить, как правильно выбрать лыжи, невозможно без обзора материалов, из которых они сделаны. Все горные лыжи по типу материала делятся на деревянные и пластиковые.

* Деревянные производятся из березы, ясеня, бука, сосны и вяза. Именно эти породы дерева пригодны для производства лыж. Деревянные стоят дешевле, нежели пластиковые.
* Пластиковые производятся по двум технологиям: кэп и сэндвич. Первая технология предусматривает использование пенного сердечника и пластикового покрытия. В основе технологии сэндвич лежит использование деревянной основы и пластикового покрытия.

Выбор деревянных или пластиковых лыж – это дело каждого. Однако стоит учесть некоторые нюансы, которые помогут не ошибиться с выбором материала.

* Деревянные лыжи под воздействием влаги подвергаются деформации. Их нельзя использовать в оттепель. В сильные морозы они не соскальзывают назад, как пластиковые. Деревянные лыжи устойчивые, послушные и подходят как для новичков, так и профессионалов.
* Пластиковые лыжи более гибкие, реже ломаются, не подвержены деформации. Они более скоростные и маневренные. Единственный недостаток – в сильный мороз едут назад.

*Как выбрать лыжи начинающему спортсмену*

Для начала стоит выяснить, будете ли вы кататься по расчищенной трассе или по заснеженным горам. Для классических спусков вполне подойдут лыжи без насечки, то есть гладкие. Однако на них нужно наносить специальные смеси, без которых лыжи нормально скользить не будут. Если вы хотите покорить снежную вершину, то лыжи с насечкой подойдут больше всего. Их не нужно смазывать, и они более устойчивые на снегу. Однако нужно учесть, что насечки в теплую погоду могут сыграть злую шутку. На них будет налипать снег, и лыжа просто перестанет скользить.

Также стоит обратить внимание на уровень жёсткости. Нужно прислонить лыжу гладкой стороной к другой лыже и посмотреть, насколько она прогнётся под воздействием силы. Зазор между лыжами должен составлять не более 1 см. Если сжать лыжи не удается, то лучше взять более мягкие изделия. Новичкам не рекомендуется брать лыжи высокого уровня жёсткости.

**Список использованных источников**

<https://wayempire.com/equipment/review/vse-o-vidax-lyzh-gornye-begovye-detskie>;

<https://size-up.ru/sportivnaya-odezhda/kak-vibrat/kak-vybrat-lyzhi.html>;

<https://fb.ru/article/235163/vse-vidyi-lyij-perechen-opisanie-vidyi-gornyih-lyij>;

<https://skipedia.ru/baza/cross/vidy-begovyh-lyzh.html>;

<http://www.sportsoyuznsk.ru/publ/spravochnik/lyzhnye-gonki/raznovidnosti_lyzh_i_ehvoljucija/3-1-0-30>.