

Часть вторая

Лыжная техника

А. Цель военно-лыжной подготовки

1. Обучение ходьбе на лыжах должно готовить солдат к выполнению заданий командования в случае ведения войны в гористой местности в зимних условиях.

Лыжная тренировка закаляет молодого солдата, делает его ловким, знакомит с горной обстановкой и ее опасностями, прививает любовь к службе в горных частях.

Успех лыжной подготовки в значительной степени зависит от бодрости духа, физической крепости и выносливости.

2. При выполнении боевых заданий в горной обстановке лыжник должен быть быстрым при передвижении и находчивым. Лыжный спорт вырабатывает мужество, силу и выдержку.

Лыжные части могут применяться для выполнения следующих задач: разведки не занятой противником местности (тактической или боевой); сторожевого охранения отдыхающих частей или частей, совершающих марш; разведки и подготовки маршрута для продвижения больших подразделений; отправки донесений; охраны линий связи; организации наблюдательных постов; доставки продовольствия.

Отряды лыжников могут также выполнять небольшие боевые операции. Проведение боевых операций более крупного масштаба можно возлагать на лыжные отряды лишь при особо благоприятных обстоятельствах. Перед вступлением в бой скользящие лыжи обыкновенно заменяются ступающими.

3. Полное овладение лыжной спортивной техникой — основное условие для успешного выполнения боевых заданий. Проведение лыжных соревнований должно являться первой целью лыжной подготовки в горных частях.

4. Весь личный состав горных частей, включая офицеров, унтер-офицеров и рядовых, должен привлекаться к прохождению лыжной подготовки, с тем чтобы из него можно было отобрать необходимое количество хороших лыжников. Основное ядро, как правило, составляют те лыжники, которые еще до службы в армии являлись хорошими спортсменами.

Специальные кадры лыжников из офицеров и унтер-офицеров должны проходить ежегодную переподготовку.

5. Военно-лыжная подготовка делится на два курса: для начинающих и для уже подготовленных.

Начинающие должны прежде всего пройти учебный материал, изложенный в разделе «Б» настоящего наставления.

На первых же порах следует одновременно с теоретической подготовкой проходить практические занятия.

Обучение лиц, уже прошедших первоначальную подготовку, должно быть начато с повторения пройденного материала, причем основное внимание нужно уделять ходьбе по пересеченной местности.

Даже те призывники, которые до прихода в армию получили солидные знания по теории и практике лыжного спорта, должны пройти курс подготовки, с тем чтобы познакомиться с особенностями ходьбы на лыжах в армии и в будущем стать помощниками инструкторов.

6. В применении лыж для военных целей следует тренироваться во время зимних маршей и учений.

Передвижение на лыжах в полном боевом снаряжении, и в особенности с выкладкой, требует долгой предварительной тренировки.

7. Выходы на лыжах в горы, служебного и неслужебного характера, прививают любовь к хождению на лыжах, укрепляют выносливость, приучают носить груз, способствуют выработке навыков для спуска в труднопроходимой, неизученной местности, знакомят с опасностями гор, приучают переносить холод и бурю в горах и т. д.

8. При обучении начинающих можно организовывать нетрудные соревнования (бег на короткую дистанцию); они позволят сразу же выявить способности новичков данного дела и организовать их учебу так, чтобы она соответствовала их способностям. Перенапряжения следует по возможности избегать.

9. Лыжные походы патрулей преследуют военные цели и приносят большую пользу для боевой подготовки. Соревнования между лыжными патрулями готовят людей к бегу на лыжах в военной обстановке, которая требует большого напряжения сил.

Хорошее знание лыжной техники — обязательное условие для успешного участия в таких соревнованиях.

Как известно, в Германии ежегодно устраиваются лыжные соревнования между воинскими частями на первенство.

Соревнования между лучшими лыжными командами помогают вскрыть недостатки в постановке учебного дела и облегчают их устранение.

10. Участие в разного рода спортивных состязаниях вне воинской части является отличным средством для совершенствования лучших лыжников. Кроме того, их пример является прекрасным стимулом для подражания внутри части.

11. Обучение лыжных команд не должно ограничиваться освоением техники лыжного спорта.

В курс обучения должны быть включены следующие вопросы:

а) опасности, которым могут подвергнуться лыжники в горах (главным образом, лавины);

б) различные виды снега и влияние погоды на состояние снега;

в) уход за лыжами и смазка их.

Выходы в горы часто бывают весьма поучительными для обучаемых.

Б Обучение ходьбе на лыжах в армии

1. Техника бега

а) Предварительные замечания

12. Обучение ходьбе на лыжах должно на первых порах ограничиться лишь теми упражнениями, которые в самое короткое время научили бы безопасно передвигаться на лыжах в любой местности, при любом состоянии снега, при наличии солидного груза.

13. Курс лыжной подготовки, таким образом, строится так, чтобы учащегося прежде всего научить правильным приемам при беге по ровной местности, при подъеме и при прямом спуске с горы. При соответствующем состоянии снега полезно также упражняться в легких прыжках с трамплина.

Далее следует переходить к упражнениям в спуске с поворотами как с помощью палок, так и без них. Для учащихся, получивших предварительную подготовку, и для солдат, способных к спорту, а также для находящихся на долгосрочной службе, конечной целью лыжной подготовки должно явиться овладение техникой шага и отталкивания, экономящей физическую силу, и приобретение навыков для лыжного бега на большую дистанцию.

Указанные упражнения являются необходимой тренировкой для бега на лыжах во время военных действий, требующего большого напряжения сил.

14. Инструктор при объяснении теории лыжной техники должен ограничиваться короткими, связанными с практическим показом объяснениями, которые при последующих упражнениях должны расширяться.

При основных упражнениях в поворотах следует применять так называемые «команды» или «выкрики» (о которых сказано в п. 34, ч. II). Эти «выкрики» помогают учащемуся лучше запечатлеть наиболее важные моменты движения на лыжах.

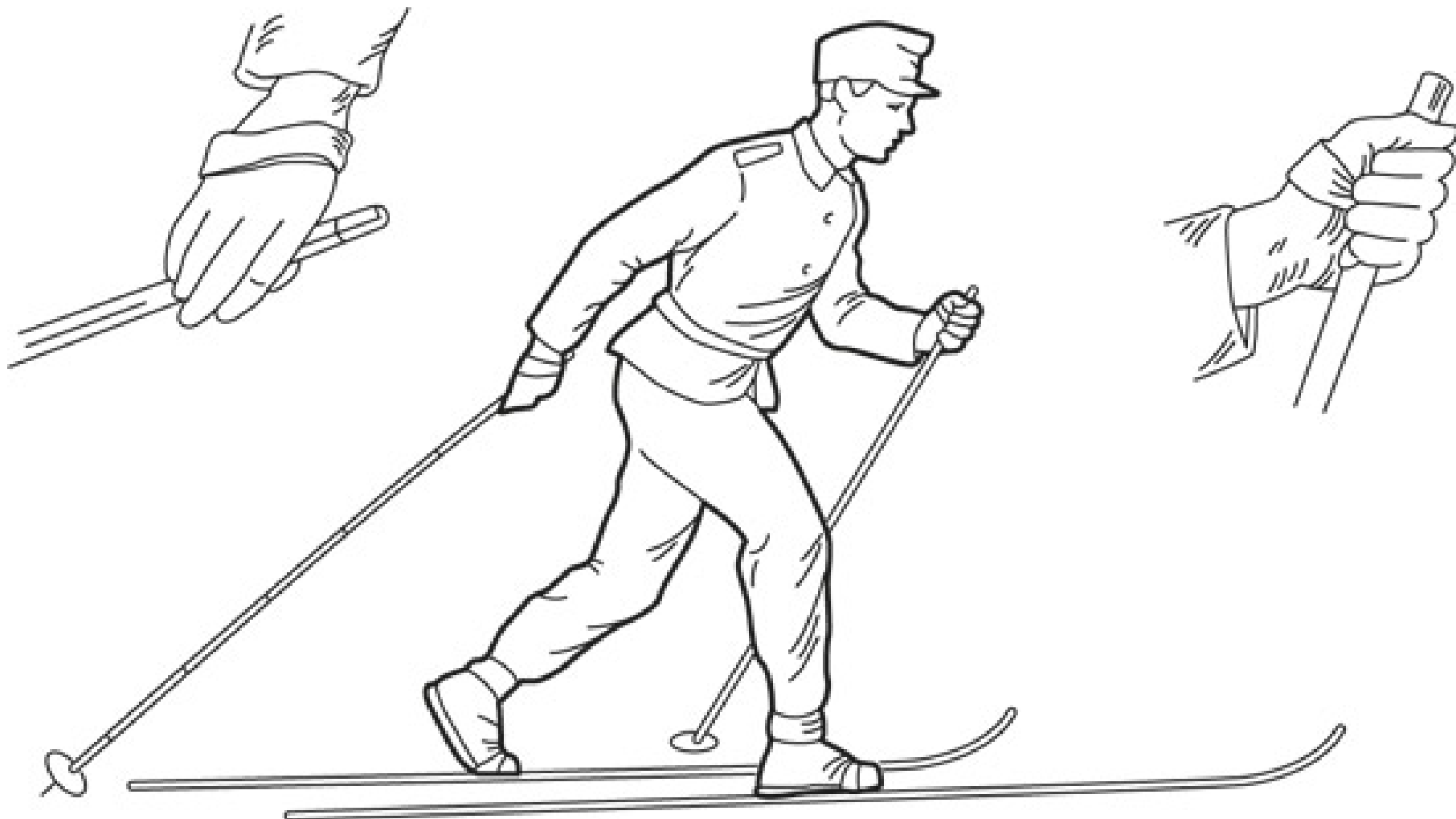


Рис. 33. Ходьба на лыжах по равнине.

15. Инструктор лыжной подготовки, прежде чем проводить занятия, обязан ознакомить учащихся с указаниями, данными в разделе о технике бега на лыжах. Однако это только одна сторона дела и притом не главная. Важнейшим моментом обучения лыжной технике является личный пример, благодаря которому учащийся более основательно может овладеть лыжами. Практические занятия нужно проводить в местности с самым разнообразным рельефом, при любом состоянии снежного покрова. С первых же дней выезд в горы должен быть практическим отображением только что проработанного теоретического материала.

б) Ходьба на лыжах по равнине

16. Ходьба на лыжах по равнине представляет собой равномерное, непринужденное скольжение. Шаг за шагом, выдвигая то одну, то другую ногу вперед и перемещая на нее вес своего тела, лыжник поочередно заставляет скользить то одну, то другую лыжу (рис. 33).

Колено выдвигаемой вперед ноги во все время скольжения лыжи остается более или менее согнутым. Каблук на передней лыже крепко упирается в лыжу, в то время как каблук, стоящий на задней лыже, несколько приподнимается. Пользование палками значительно облегчает бег по ровной местности; они играют такую же важную роль, как и движение самого корпуса и работа ног. В то время как вес тела переходит на выдвигаемую вперед правую ногу, лыжник одновременно выносит левую палку вперед и втыкает ее рядом с левой лыжей. Толчок левой палкой прежде всего способствует скольжению правой лыжи, а также несколько подает вперед левую лыжу. Затем вышеописанный прием выполняется с левой лыжей, подаваемой вперед, и т. д.

в) Указания по обучению ходьбе

17. При обучении ходьбе по равнине инструктор прежде всего должен остановиться на объяснении правильных движений корпуса, работы плеч и методов отталкивания палками и затем дать правильный показ этих движений.

Начинающего нужно с первого же дня обучения приучать к быстрой ходьбе.

Начинающие должны проходить тренировку не на специальном учебном участке, а в условиях открытого поля, леса, кустарников, оврагов, ям, холмов и т. д.

г) Техника бега большими шагами (переменный ход)

18. Основные движения при беге большими шагами аналогичны движениям при обычном беге по ровной местности, но требуют приложения гораздо большей силы для переноса веса тела на переднюю лыжу, а также более напряженной работы рук при отталкивании палками. Движения эти сопровождаются более быстрым и продолжительным скольжением лыж и, стало быть, значительно увеличивают скорость передвижения. Чем дальше вперед выбрасывается палка, тем больше скорость скольжения лыж.

Выбрасывая палку вперед, лыжник в течение короткого времени подтягивается к ней и затем уже делает толчок, который способствует дальнейшему скольжению лыжи, находящейся с другой стороны.

Величина шагов, так же как и способ работы палками, находится в зависимости от характера местности, состояния снежного покрова и скорости передвижения.

При беге на лыжах по ровной местности шаги должны быть длинными и размашистыми; при плавном передвижении после основного шага можно сделать дополнительный толчок палками во время скольжения. При небольшом подъеме шаги должны быть более короткими, отталкивание палками — более сильным.

При движении по уклону или хорошо накатанному следу можно одновременно отталкиваться обеими палками: во время скольжения обе палки согнутыми руками выбрасываются вперед, вонзаются в снег и дают толчок. Во время отталкивания палками лыжник слегка сгибает верхнюю часть тела и колени, затем медленно выпрямляет корпус так, чтобы это не нарушало плавности скольжения; затем он делает еще несколько промежуточных и одновременных коротких толчков палками (рис. 34).

Плавный скользящий шаг по ровной местности, использование инерции тела при пересечении слегка волнистой местности и при коротких спусках, размеренный и спокойный подъем быстрыми шагами при коротких подъемах, а также отдых для мускулов при спуске помогают значительно экономить физические силы и обеспечивают плавность ходьбы.

С техническими деталями лыжники должны знакомиться в процессе ходьбы по замкнутому лыжному следу сначала без палок, а затем уже пользуясь ими. В результате продолжительных упражнений у лыжников вырабатывается соответственно их физическому предрасположению свой собственный стиль ходьбы.

2. Подъем

19. По возможности нужно стремиться к тому, чтобы лыжники проходили тренировку не только на равнине, но и преодолевали легкие подъемы. Если склон довольно крутой или лыжня очень раскатана, то лыжи следует несколько приподнимать и с силой ставить на снег. Палки при этом играют исключительно важную роль (рис. 35).

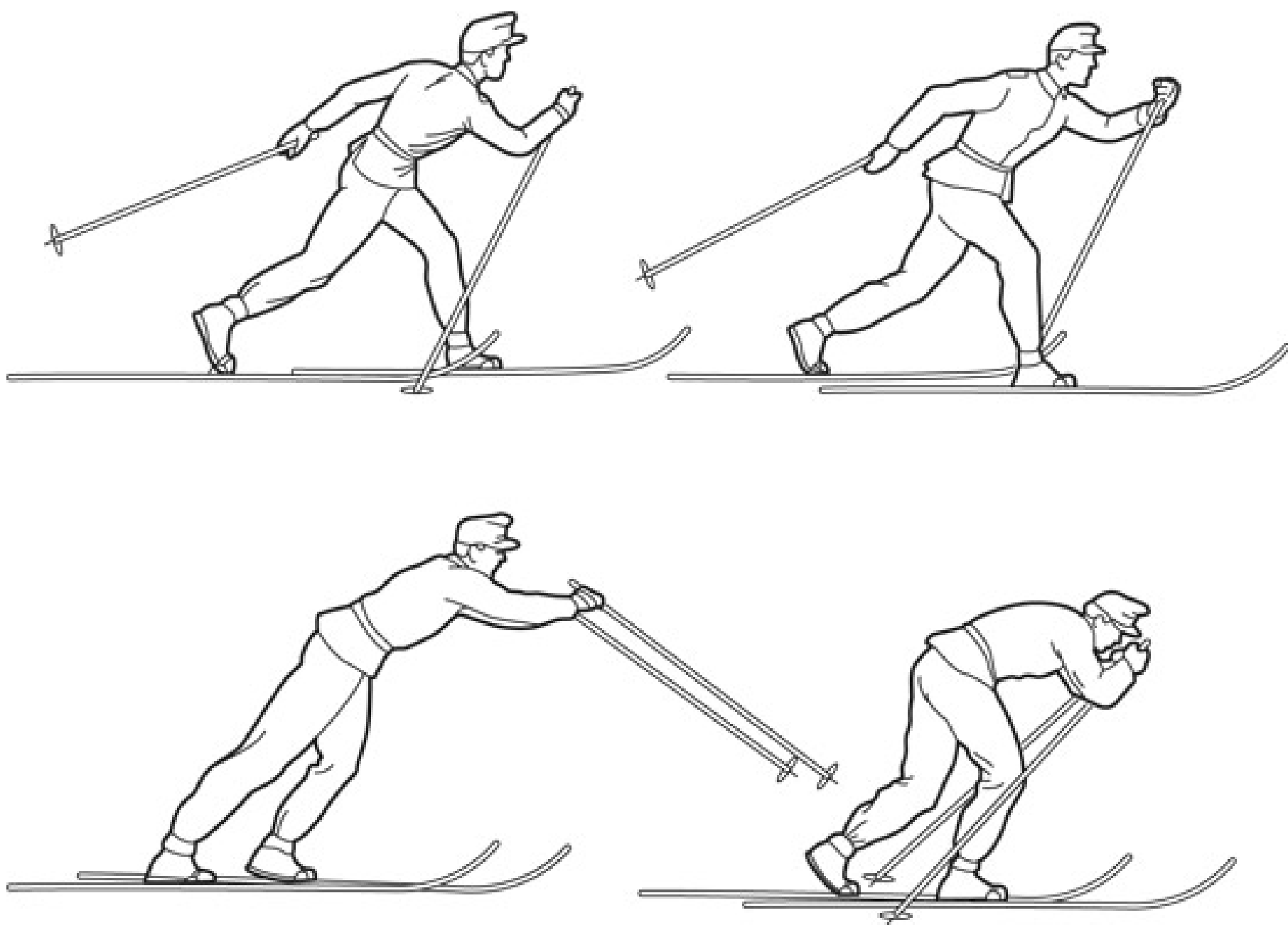


Рис. 34. Техника ходьбы на дистанции: а – попеременное отталкивание одной палкой; б – одновременное отталкивание двумя палками

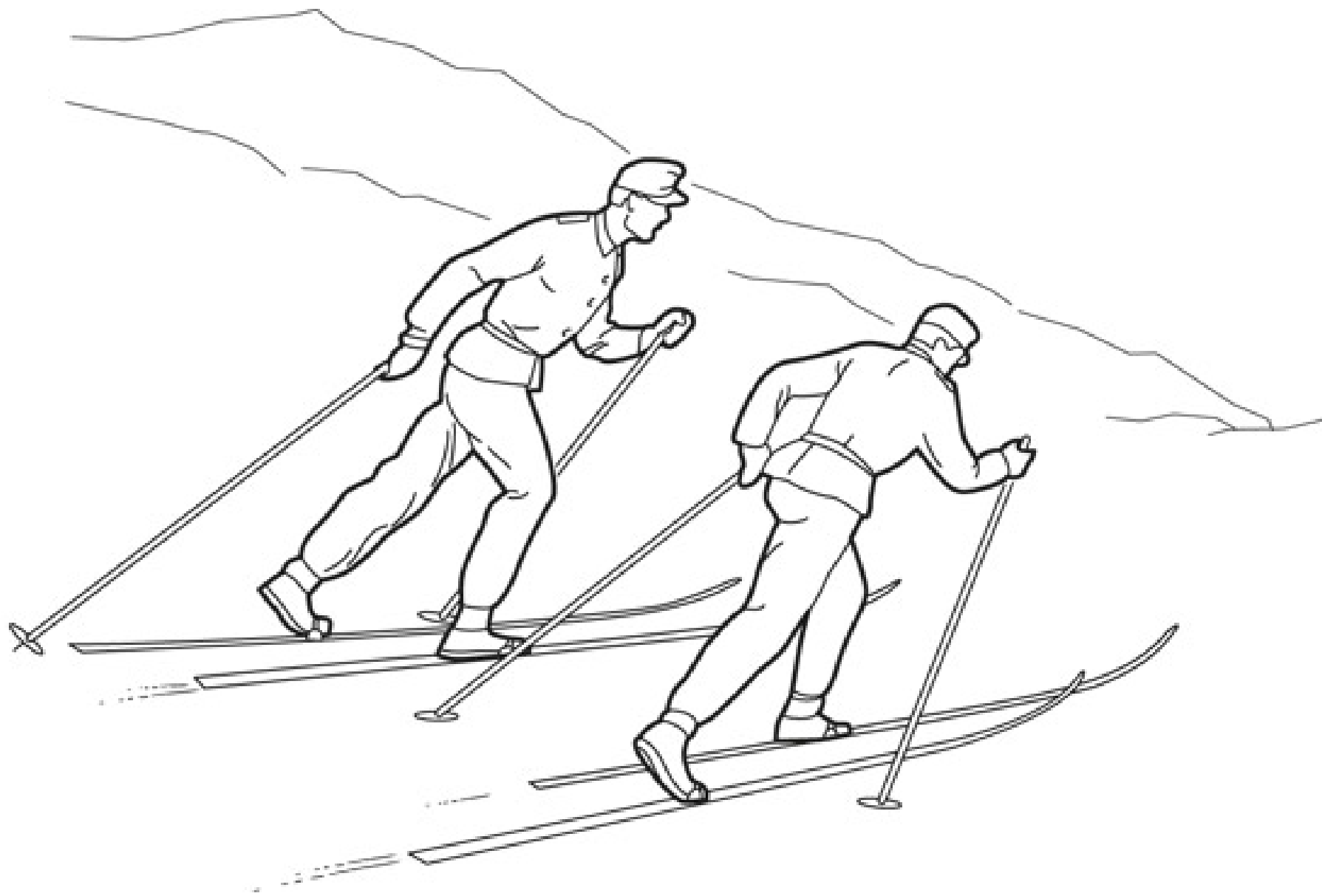


Рис. 35. Подъем

При подъеме на крутые склоны применяется так называемый подъем «лесенкой»: лыжу, обращенную к горе, приподнимают, подают вперед и с силой вонзают ребром в снег; лыжу же, обращенную в сторону долины, подтягивают, и т. д.

Подъем «елочкой» — подъем на гору с развернутыми носками лыж и поочередным переносом заднего конца одной лыжи над задним концом другой — применяется при подъеме на гору средней крутизны и на короткие расстояния.

При тренировке в массовом подъеме в гору следует двигаться равномерно, по возможности избегая крутых подъемов и поворотов на склонах со скалистыми выступами.

а) Методика обучения

20. Как при ходьбе по равнине, так и при подъеме на гору личный пример инструктора гораздо важнее, чем длительные теоретические разъяснения. Разумеется, что для обучения методам подъема, описанным в п. 19, в разнообразной по своему рельефу местности, необходимо организовать специальные учебные выходы. При этом следует указать, что различные способы перестановки лыж вовсе не являются решающим моментом и что цель всей тренировки сводится к овладению правильными движениями всего тела и прежде всего к выработке слаженной работы палками. Только на основе опыта можно вникнуть во все детали лыжной техники (рис. 36).

Инструктор лыжной подготовки должен с самого начала приложить все усилия к тому, чтобы передать свой опыт ученикам (в процессе обучения ходьбе уже многие поднимаются на склоны, не надевая меха на лыжи).

б) Повороты при подъеме

21. Повороты на ровных местах осуществляются простым захождением по дуге; на крутых же склонах следует делать так называемый «разворот» (рис. 37).

Прежде всего начинающих обучают более легкому «развороту в сторону долины», который практически применяется лишь при ходьбе по крутым склонам с тяжелым рюкзаком за спиной. Такой разворот делают следующим образом: нижнюю лыжу ставят отвесно в положение 1 (рис. 37, а), поворачивают в обратную сторону — в положение 2 и ставят параллельно другой лыже; лыжник переносит на нее опору и поворачивает другую лыжу в том же направлении — в положение 3.

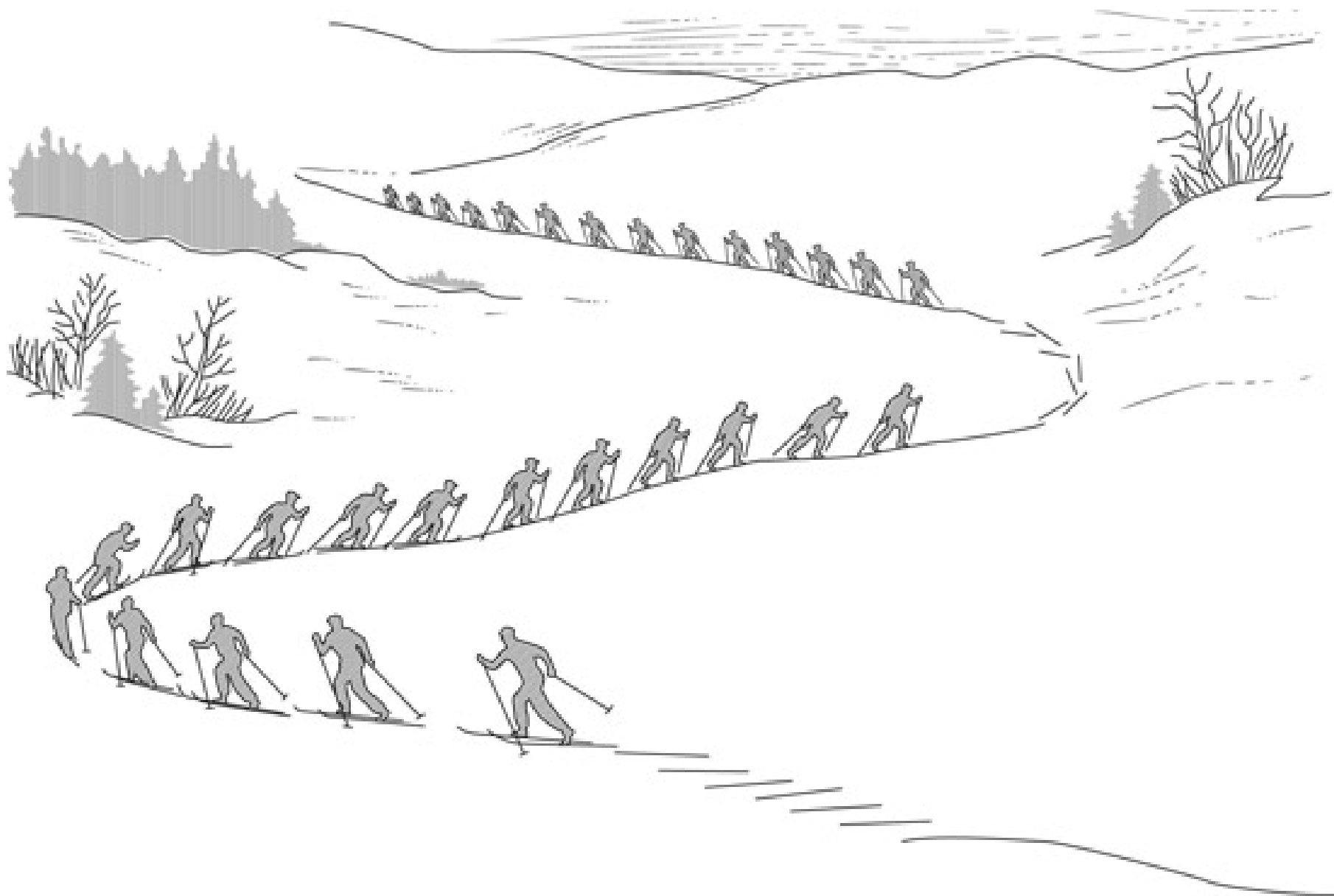


Рис. 36 Подъем подразделения: а — «лесенкой»; б — «елочкой»

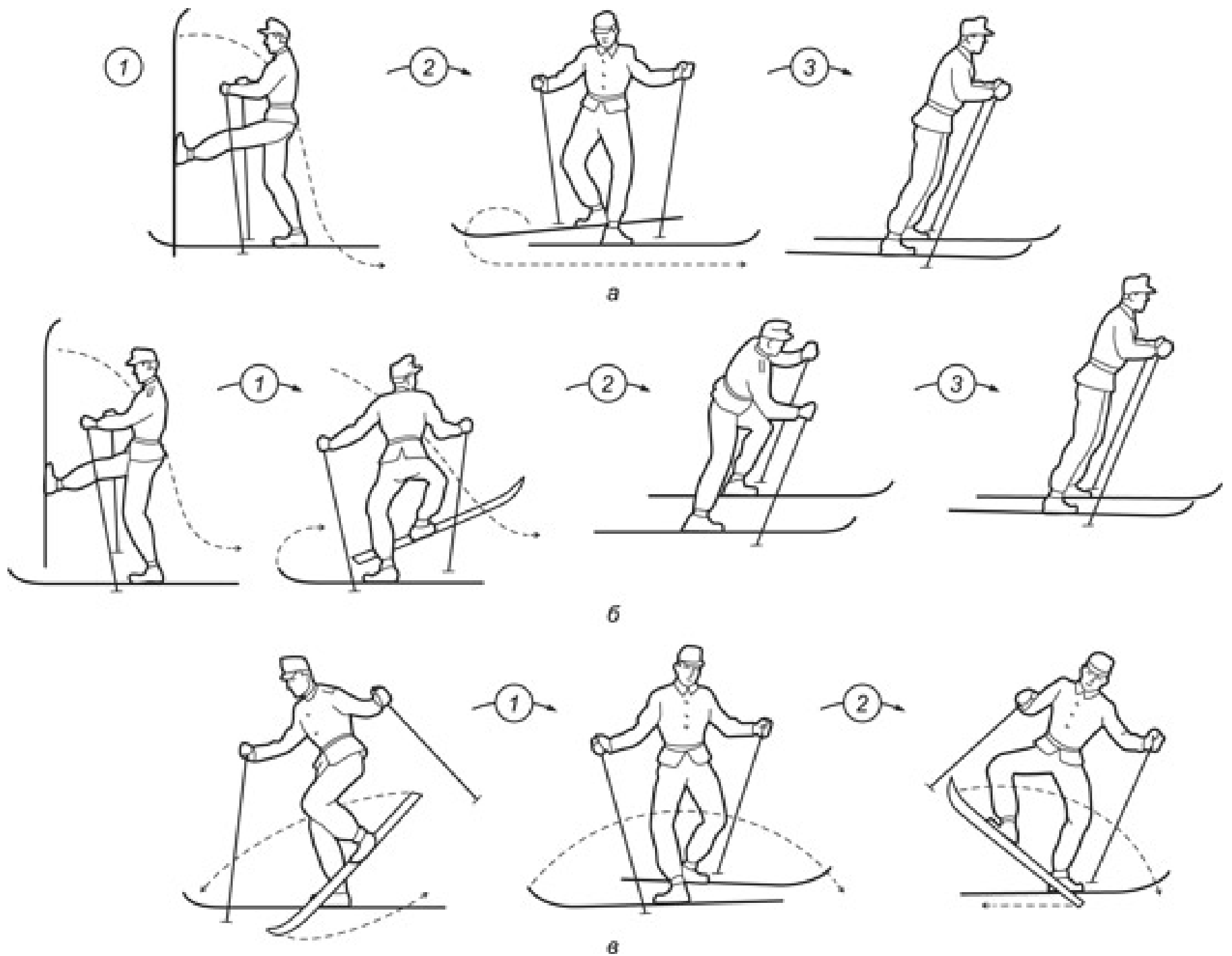


Рис. 37. Повороты на месте при подъемах: а – поворот через нижнюю лыжу; б – поворот через верхнюю лыжу; в – поворот спиной.

Гораздо чаще пользуются «разворотом в сторону горы»; для этого лыжник одним взмахом поворачивает верхнюю лыжу, ставит ее носком в другом направлении, несколько выше второй лыжи, и переносит на нее опору — см. положение 1 (рис. 37, б). Затем он поворачивает другую лыжу (см. положение 2), ставит ее на ступень выше первой, переносит на нее упор и выравнивает с первой лыжей (см. положение 3).

Разворот можно делать и назад, поворачивая нижнюю лыжу вокруг другой ноги и выравнивая затем по ней вторую лыжу (рис. 37, в).

22. Методика обучения. Упражнения должны проводиться непосредственно на склоне горы. Прежде всего инструктор проделывает намеченное упражнение сам и затем уже подает команду всей группе, подразделяя эту команду на отдельные этапы, по счету.

Для большинства учащихся достаточно проделать несколько упражнений. Длительные разъяснения излишни. Нужно следить за тем, чтобы учащиеся правильно пользовались палками.

Во время учебных выходов, при наличии удобного случая, следует обучать практическому применению поворотов в горах, там, где они могут производиться на

довольно ровной поверхности. При этом следует избегать трудных поворотов, требующих большой затраты сил.

3. Спуск

23. Плавный и быстрый спуск — одна из основных целей лыжной подготовки. В военном деле важнейшим требованием, предъявляемым к солдату при спуске с горы на лыжах, является его уверенность в себе, предотвращающая падение.

При спуске обе ноги должны плотно стоять на лыжах; одну ступню следует немного выдвинуть вперед. При спуске наискось вперед следует подать ту ступню, которая стоит на верхней лыже. Расстояние между лыжами должно быть минимальным, но ни в каком случае не следует сдвигать лыжи или ноги вплотную.

Туловище нужно лишь немного наклонить вперед в тазобедренном суставе. Необходимое для спуска положение тела достигается прежде всего сгибанием и сильным выдвиганием вперед обоих колен.

Устойчивое, но не напряженное положение тела позволяет успешно преодолевать любое изменение крутизны спуска, неровности поверхности и встречные подъемы, что достигается соответствующим выгибом колен.

Руки должны быть несколько согнуты; палки надо держать неподвижно, но и непринужденно, так, чтобы в нужный момент ими можно было воспользоваться. Палки должны быть обращены кружками назад (рис. 38).

К сильному сгибанию колен и наклону туловища при спуске (приседание) следует прибегать лишь в случае внезапного препятствия, вогнутости поверхности склона, прыжка и т. д. В таких случаях приседание является очень важным фактором для сохранения равновесия. Длительное приседание, однако, излишне и чрезвычайно утомительно; особенно его следует избегать при длинном спуске.

24. *Методика обучения.* Упражнения в спуске должны проводиться в следующем порядке:

- 1) ознакомление с правильным положением лыжника при спуске;
- 2) прямой спуск с горы; первоначально с умеренно крутой, затем с более крутой и, наконец, с очень крутой горы — все это при условии плавного перехода склона в ровную поверхность;
- 3) спуск наискось со склонов различной крутизны;
- 4) прямой спуск со склонов с неровной поверхностью; пересечение трещин и покатостей;
- 5) прямое скатывание с последующим въездом на холм; пересечение неровностей при этом должно происходить без крутых перегибов; инструктор должен выбирать для скатывания такие места, где переход от одного склона к другому был бы плавным;

б) применение приседания при спуске; при этом прежде всего необходимо показать, что приседание следует применять лишь при встречных подъемах и неровностях.

Обучение коньковому и беговому шагу (в особенности при скольжении по неровной поверхности снега) вырабатывает уверенную стойку и правильное положение корпуса. Прежде чем переходить к последующим упражнениям («плуг» и повороты), необходимо добиться полного усвоения указанных упражнений.

-

Торможение палками при спуске

25. Спуск на лыжах без помощи палок значительно экономит физическую силу солдат. Однако при спуске с гор в сильно пересеченной местности, с тяжелым рюкзаком за спиной, надо уметь надлежащим образом использовать палки для торможения.

При спуске с торможением одной палкой сбоку (главным образом, при спуске наискось с крутых склонов) «нижняя» палка должна быть повернута своим острием в сторону горы, верхняя ее часть зажата в одной руке, а нижняя (примерно около кружка) — в другой.

Вторая палка должна лишь слегка придерживаться (так, чтобы она не выскользнула) большим и указательным пальцами. Первую палку следует держать по возможности в наиболее крутом положении, так, чтобы она своим острием едва касалась снежного покрова, но не застревала в нем. В остальном нужно придерживаться тех же правил, что и при спуске без помощи палок, применяя, однако, приседание.

Только в случае спусков с очень узких и крутых склонов обе палки можно держать для торможения между ногами так, чтобы острие одной палки слегка втыкалось в снег возле каблука противоположной ноги (т. е. чтобы палки перекрещивались). При таком положении бедра будут надавливать на палки и толкать их вперед, чем и будет достигнуто желаемое тормозящее действие. Верхние концы палок следует прижимать к груди. Тело должно быть по возможности выпрямленным; ни в каком случае не следует садиться на палки.

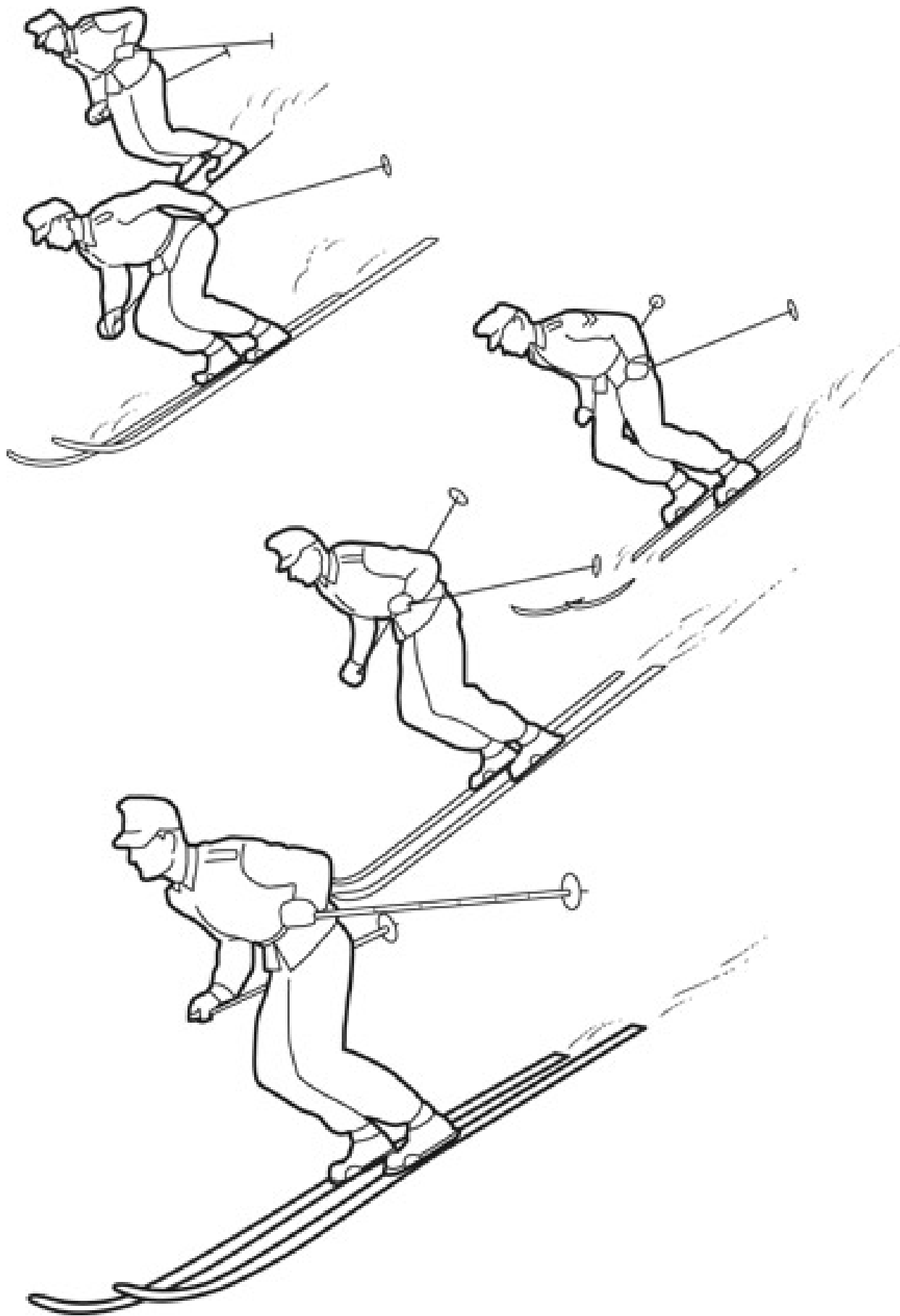


Рис. 38. Спуск

26. *Методика обучения.* Работая с начинающими, инструктор ни в каком случае не должен показывать им торможение палками до тех пор, пока они не приобретут полной уверенности при спуске без помощи палок. Лишь после того как солдат познакомится с поворотами во время спуска наискось, нужно приступить к обучению его путем специальных упражнений пользоваться палками при преодолении наиболее трудных участков местности:

1) прежде всего показать правильное положение палок и тела (предварительное приседание) и проделать упражнения, пользуясь для торможения то левой, то правой палкой, то одновременно обеими палками;

2) провести упражнения в спуске наискось по крутым твердым склонам; тренироваться в торможении во время спуска наискось (рис. 39);

3) познакомить учащихся с положением тела при спуске по узким склонам, при торможении и при спуске «плугом»;

4) тренировать лыжников в переходе через неровности склонов при наличии у них тяжелого груза;

5) научить лыжников торможению палками при движении по дуге, в особенности при поворотах во время спуска наискось;

6) последовательность упражнений должна быть такова: спуск без палок, спуск с применением палок и вновь спуск без помощи палок. Во время этих упражнений учащийся должен перейти от торможения палками сбоку к торможению палками между лыжами.

-

б) Боковое соскальзывание с наклоном корпуса в сторону уклона

27. Боковое соскальзывание в сторону уклона является simplest способом замедления спуска. Ясно, что данный прием имеет большое значение при военных переходах на лыжах.

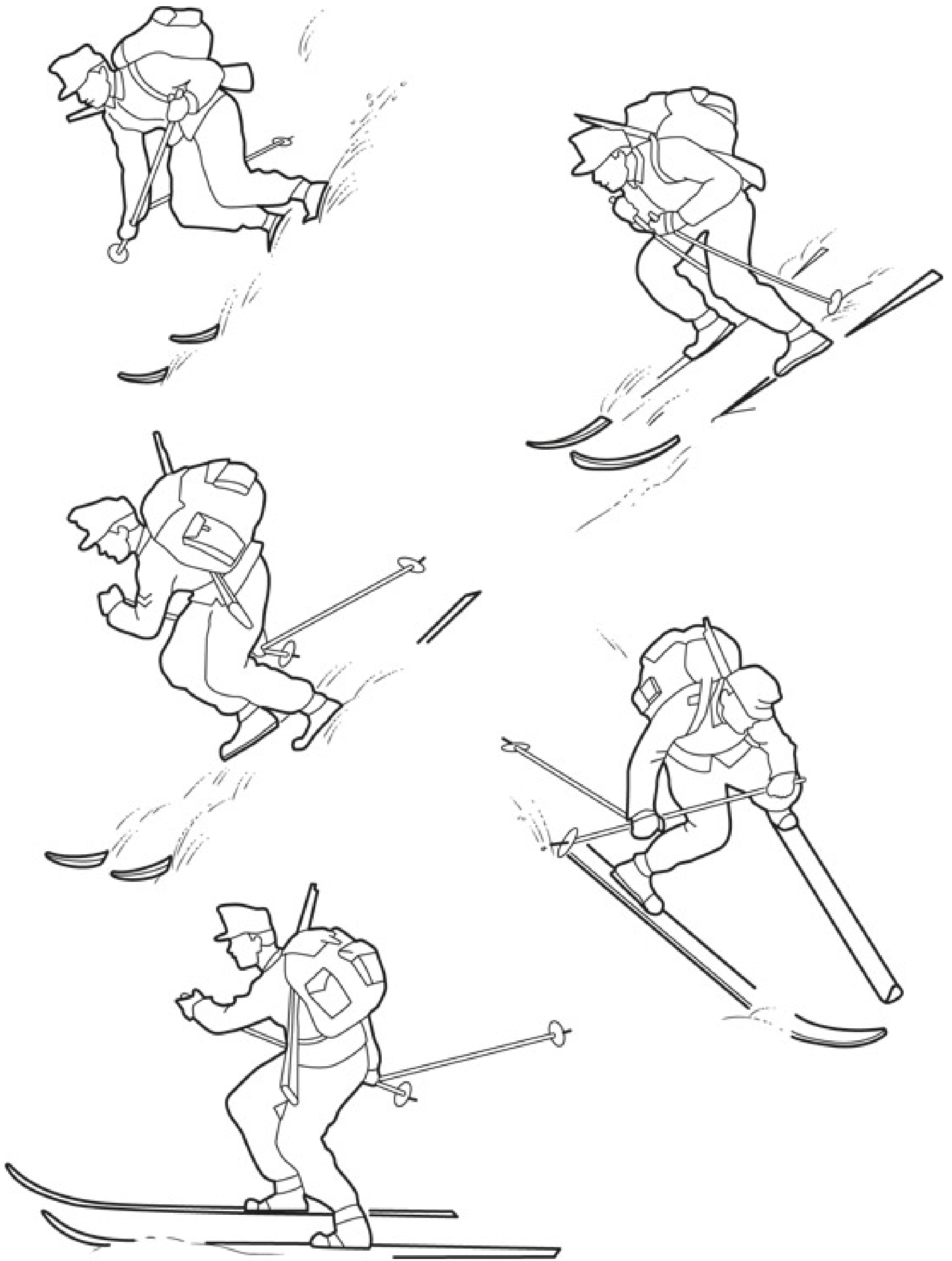


Рис. 39. Торможение палками при спуске

Чтобы уменьшить скорость спуска, поступают следующим образом: внутреннюю (ближнюю к центру поворота) лыжу слегка выдвигают вперед, делают приседание и, одновременно наклоняют туловище в сторону уклона, подавая плечи несколько внутрь, а таз назад. Чем больше сгибаются колени, тем сильнее поворачивается корпус; поворот его передается через ноги на лыжи, которые устанавливаются под небольшим углом к прежнему направлению спуска так, что в

конце концов можно на плоско поставленных, равномерно нагруженных идвигающихся с одинаковой скоростью лыжах соскальзывать в диагональном направлении, достигая при этом замедления скорости спуска (рис. 40).

28. *Методика обучения.* Инструктор выбирает средней крутизны спуск с весьма плотным снежным покровом (начинающий ни в каком случае не должен проделывать указанные упражнения на глубоком или вязком снегу). Учащийся спокойно спускается в диагональном направлении; затем он подает вперед верхнюю лыжу и ставит обе лыжи плашмя к склону; при этом лыжи начинают соскальзывать в боковом направлении.

При повторении этого упражнения нужно совершать спуск наискось уже с более крутого склона.

Следуя указаниям инструктора, учащийся (во время спокойного плавного спуска) невольно знакомится с приемом «христиания». (Термин «христиания» в лыжном спорте обозначает одновременный поворот обеих лыж во время спуска, благодаря которому можно тормозить боковым соскальзыванием или делать поворот по дуге). Постепенно поворачиваясь и приседая (руководствуясь указаниями инструктора, корректирующего движения), учащийся постепенно увеличивает крутизну спуска наискось, все более и более приближаясь к прямому спуску в направлении уклона.

От способности учащегося, а также от состояния снежного покрова зависит, можно ли изучать боковое скольжение сразу после усвоения прямого спуска, или же нужно изучать его после поворота «полуплугом».

На очень большой скорости спуска «христиания» часто вытягивают, а не делают рывками. Такая растянутая «христиания» на практике получается сама собой, и специальное изучение ее нецелесообразно.

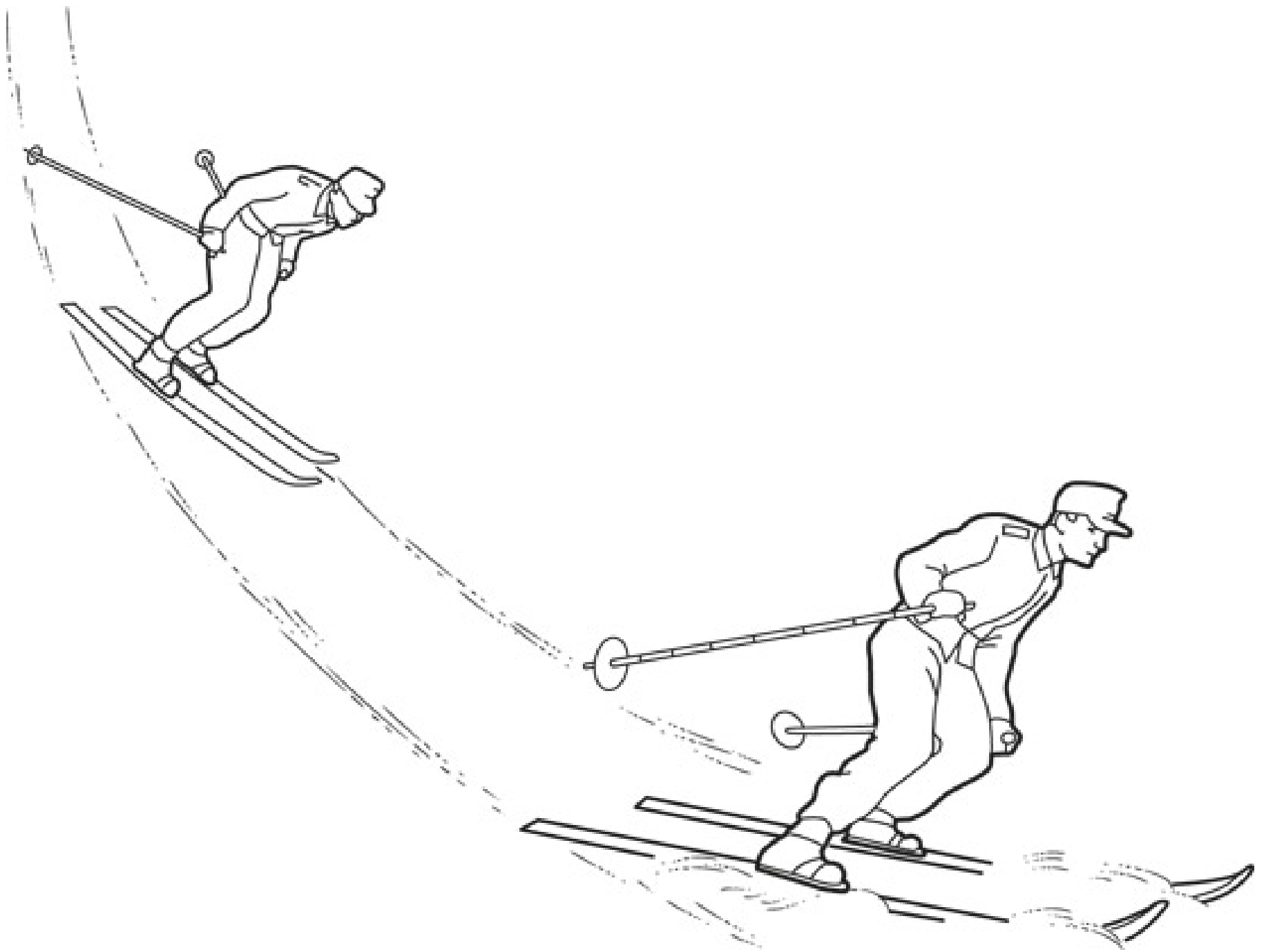


Рис. 40. Боковое соскальзывание в сторону уклона

в) Поперечное соскальзывание со склона

29. После выхода из косого или прямого спуска путем нагибания корпуса в сторону уклона, с плоско поставленными лыжами, часто бывает нужно продолжать движение в направлении, поперечном склону. Поперечное соскальзывание со склона выгодно, например, применять, когда при наличии глубокого снега первый лыжник проложил след, который по мере продвижения следующих лыжников становится все более раскатанным.

г) Спуск «плугом»

30. Спуск «плугом» служит для затормаживания хода. Спускаясь с горы, лыжник все более и более сгибает колени (приседает) и постепенно раздвигает пятками задние концы

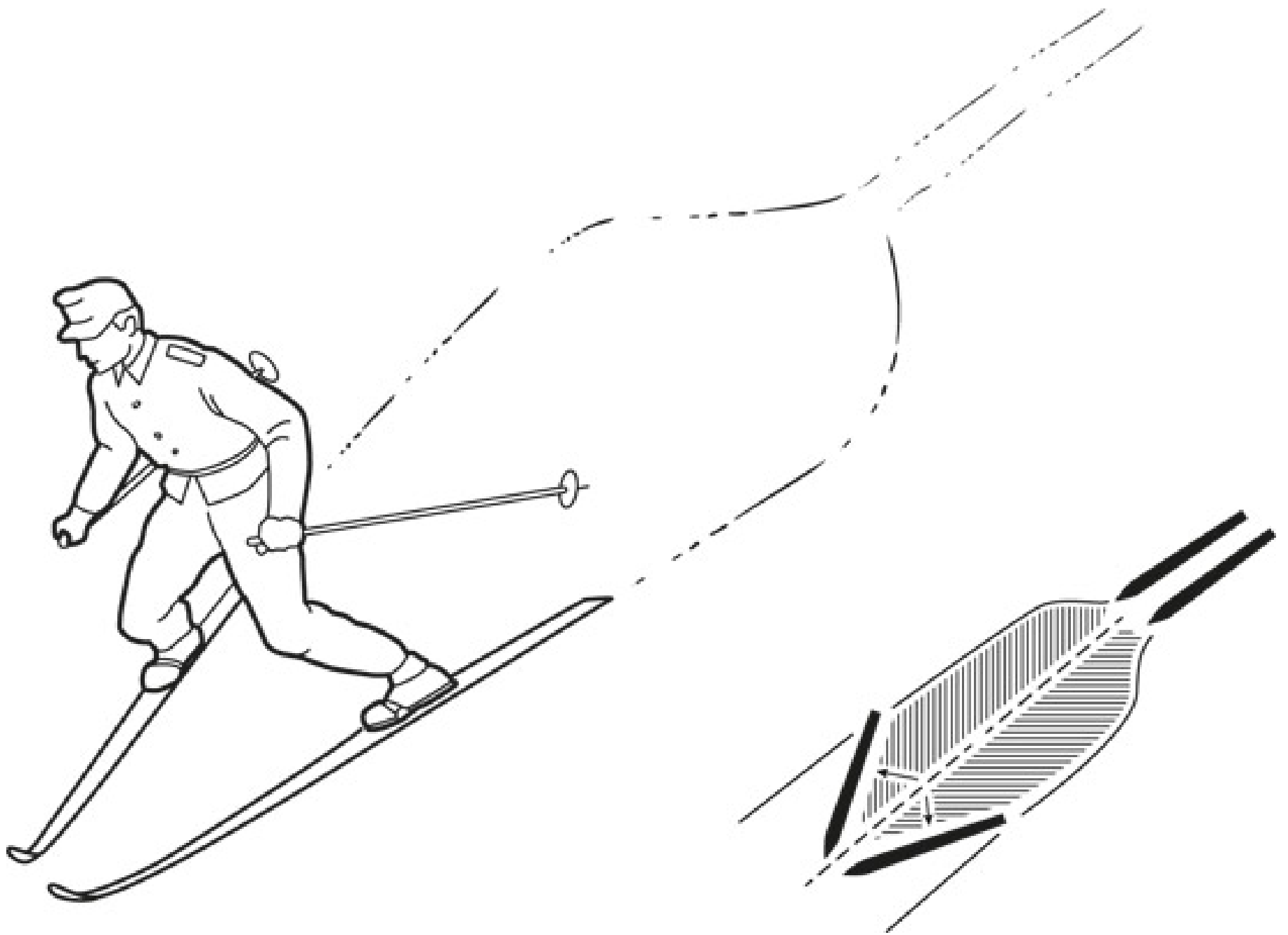


Рис. 41. Торможение «плугом».

лыж, в результате чего носки лыж сходятся вместе. Лыжи при этом следует держать по возможности наиболее плоско; вес тела посредством согнутых колен равномерно передается на обе пятки, что содействует спуску в совершенно прямом направлении; положение палок и корпуса при этом такое же, как и при нормальном скатывании (рис. 41). Команда: «Приседание!», «Пятки врозь!»

31. Методические указания:

1) показать учащемуся положение тела при спуске «плугом!» в обычной обстановке;

2) первые упражнения в спуске «плугом» начинать в условиях довольно ровной, слегка волнистой местности, постепенно знакомя учащегося с приседанием и положением ног при спуске «плугом!»; снежный покров склона, на котором происходят упражнения, не должен быть глубоким или тормозящим лыжи во время спуска; упражнения учащийся делает по команде: «Приседание!», «Пятки врозь!» (о применении команды см. п. 34);

3) перейти к практическому применению спуска «плугом» в небольших оврагах; при слишком быстром спуске до «плуга» сделать несколько приемов для торможения, затем из нормального положения перейти на «плуг» и, закончив торможение, перейти опять в нормальное положение.

д) Спуск «полуплугом»

32. Если лыжник будет совершать спуск «плугом» в диагональном» направлении, то такой спуск будет называться «полуплугом»», или «тормозящим» спуском. В данном случае верхняя лыжа скользит наискось по склону, слегка врезаясь внешней кромкой в снежный покров. Более сильно нагруженную нижнюю лыжу следует по возможности держать плашмя, отводя задний конец ее в сторону так, чтобы передние концы лыж приближались друг к другу.

При спуске «полуплугом» нога, обращенная в сторону горы, согнута сильнее, чем нога, производящая торможение. Пяток не следует отрывать от поверхности лыж; верхняя часть туловища не должна быть сильно согнута.

Спуск «полуплугом»» целесообразен лишь при использовании бокового торможения палками. Поэтому при упражнениях в спуске «полуплугом» также следует пользоваться и палками.

е) Поворот «полуплугом»

33. Спуск «полуплугом» дает возможность при скатывании наискось с довольно крутого склона производить повороты во время движения. Тренировка в данном спуске вырабатывает у солдат навыки, необходимые для перехода через сильно пересеченную местность с тяжелым грузом за спиной, поэтому она чрезвычайно важна с военной точки зрения (рис. 42).



Рис. 42. Торможение «полуплугом» с упором на одну палку

Если при диагональном спуске применяется сильное приседание, то основной вес тела приходится на нижнюю лыжу, а верхняя освобождается от нагрузки и держится горизонтально; носки лыж находятся один около другого. При повороте «полуплугом» вес тела перемещается на верхнюю лыжу (продолжающую играть роль тормоза) при одновременном винтообразном движении корпуса, начиная с поворота плеч, таза и кончая поворотом лыж; плечи при этом отклоняются внутрь, а таз — наружу. Внешнюю ногу следует немного согнуть в колене так, чтобы основной вес тела приходился на внутреннюю ногу и чтобы внешней лыжей (которая будет при этом ненагруженной) можно было произвести постепенный поворот, не меняя основной стойки (носки лыж вместе, задние концы врозь). Во время винтообразного поворота корпуса внутренняя нога сгибается больше, а лыжа выдвигается немного вперед, так, что тяжесть тела перекладывается сперва на внешнюю лыжу, а затем, по завершении поворота, равномерно распределяется на обе ноги (рис. 43).

Основные положения фиксируются следующими командами: «Приседание!» — «Упор!» — «Вес на внешнюю лыжу!» — «Внутреннюю лыжу вперед!»

На схеме поворота (рис. 43) загруженные лыжи показаны черными, а облегченные белыми.

34. *Методика обучения.* Употребление команд преследует цель научить лыжников своевременным» и плавным движениям при перемене стойки и переходе из одного положения в другое.

Инструктор поступает следующим образом. Он двигается на лыжах и подает команду: «Приседание!» и приседает сам; подает команду: «Упор!» и принимает соответствующую стойку; подает команду: «Вес на внешнюю лыжу» и переносит вес на эту лыжу, и т. п. Затем каждый из учащихся самостоятельно выполняет упражнения, сопровождая каждый переход из одного положения в другое командами, так же как это делал инструктор: «приседание» — «упор» и т. д.

При таком методе обучения инструктор не упустит из виду важных моментов и не будет останавливаться на маловажном. Что касается учащегося, то применение команд поможет ему гораздо лучше запечатлеть основные моменты, чем при самых длительных разъяснениях инструктора. Употребление команд не должно нарушать ритмических движений при спуске.

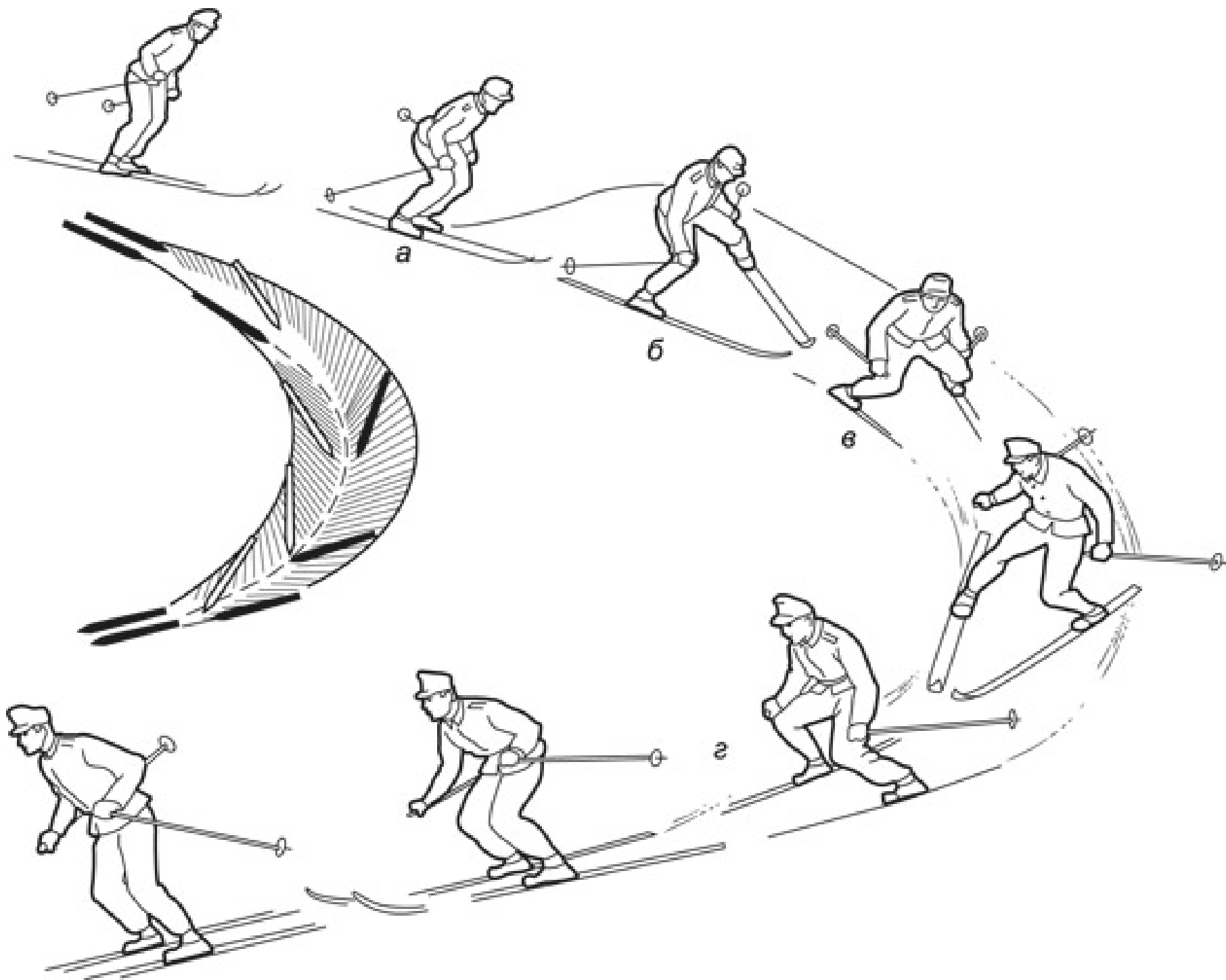


Рис. 43. Поворот «полуплугом»: а — приседание; б — упор; в — перенос веса тела на руку; г — внутренняя лыжа вперед.

35. Последовательность упражнений:

1) предварительные упражнения на месте: приседание, вес на нижнюю лыжу, упор верхней лыжей;

2) предварительные упражнения во время спуска: при спуске наискось на небольшой скорости сделать приседание, отвести в сторону облегченную верхнюю лыжу (так, чтобы носки лыж были вместе) и съезжать таким образом на некоторое расстояние в направлении, которое указывает нижняя лыжа, являющаяся ведущей; при выполнении этого упражнения подаются команды: «Приседание!» — «Упор!»;

3) упражнения в переносе веса тела на ровном месте (см. п. 33);

4) упражнения в поворотах «полуплугом» во время спуска, сопровождаемые командами; повторять эти упражнения следует до тех пор, пока лыжник полностью не овладеет поворотами; повороты следует производить в обе стороны; сделав один поворот направо, тотчас же делать поворот налево;

5) упражнения в поворотах «полуплугом» во время спуска в сильно пересеченной местности; инструктор при этом знакомит обучающегося со спусками в местности о разнообразном рельефом, имеющей, однако, благоприятный снежный покров, где можно успешно делать повороты; в тех местах, где это допускают

рельеф и состояние снежного покрова, следует применять предварительное затормаживание хода боковым соскальзыванием с наклоном туловища в сторону уклона, переходя затем к повороту «полуплугом».

-

ж) Поворот «полуплугом» на большой скорости

36. Если поворот «полуплугом» производится во время быстрого спуска, то внутреннюю лыжу следует разгружать раньше и в середине поворота подводить ее к внешней лыже, сгибая колени. Поворот заканчивается диагональным, равномерным соскальзыванием вперед, причем лыжи держатся плоско (рис. 44).

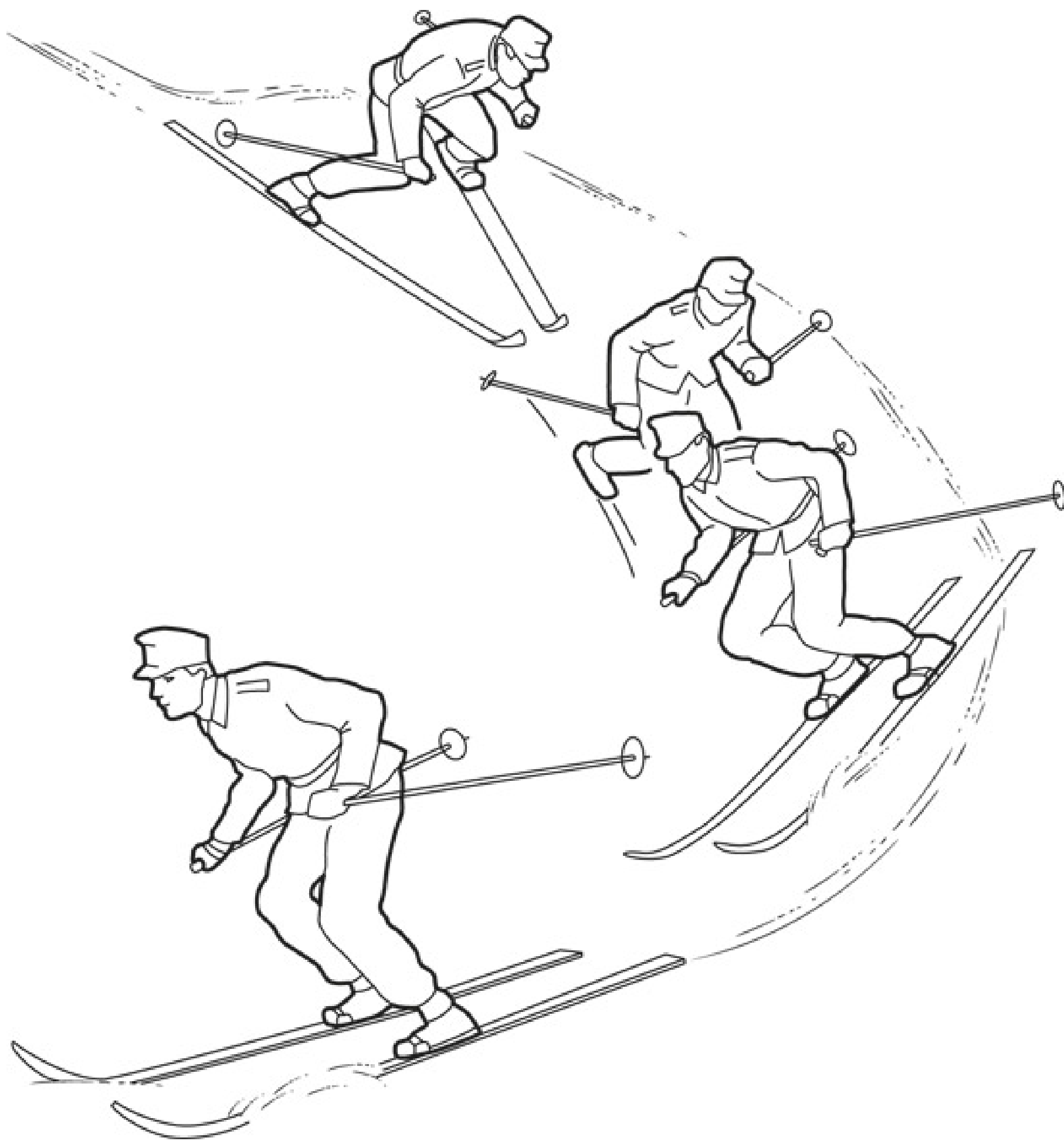


Рис. 44. Поворот «полуплугом» на большой скорости.

Этот вид поворота особенно часто применяется солдатами. Упражнение в нем следует производить на ровном, довольно крутом склоне при большой скорости спуска.

Команды: «Приседание!» — «Упор!» — «Лыжу вперед!» — «Соскальзывание!» (рис. 45).

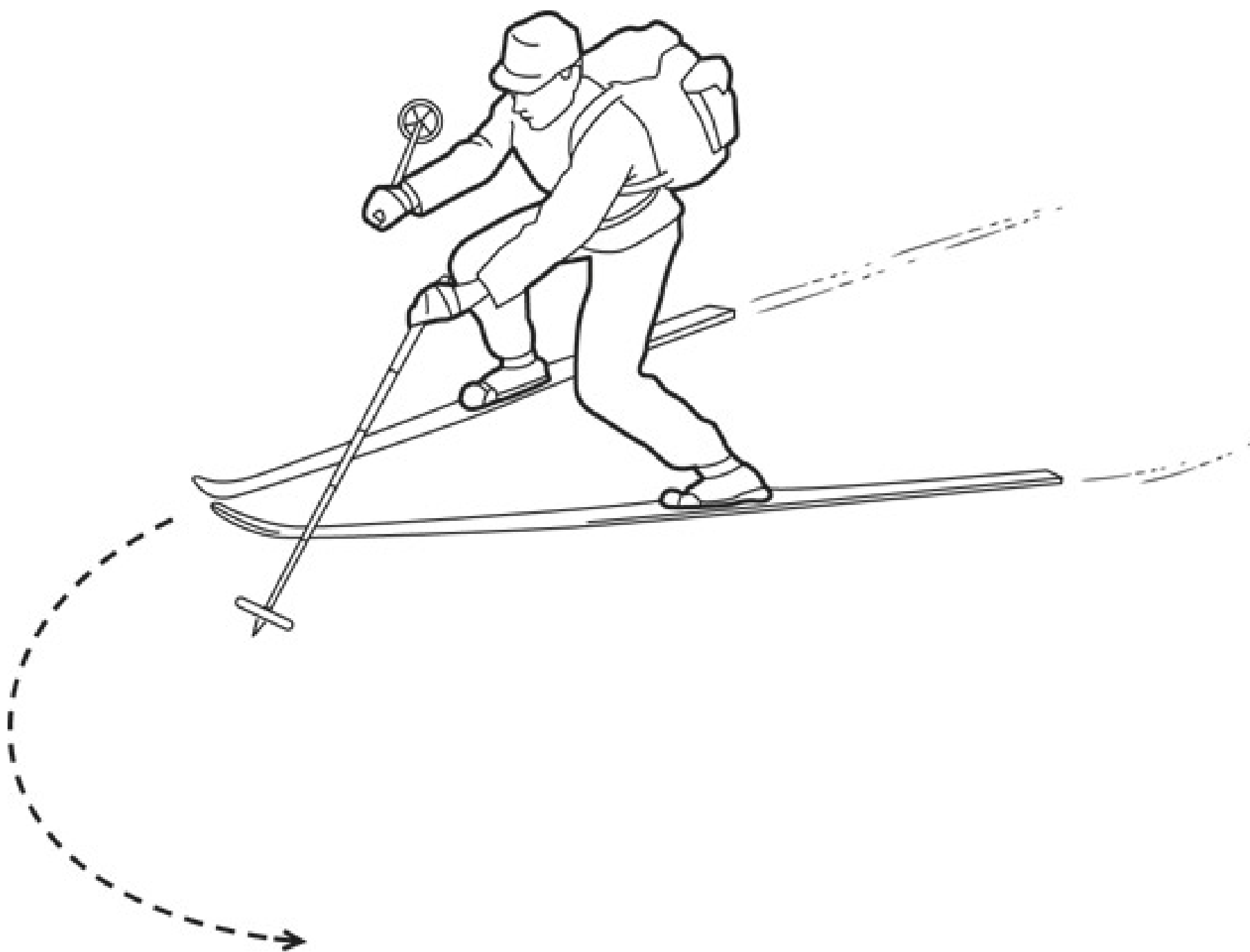


Рис. 45. Поворот «полуплугом» с опорой на внутреннюю палку

3) Поворот «полуплугом» с опорой на внутреннюю палку

37. При неудобном рельефе местности и плохом состоянии снежного покрова, и в особенности при спуске с очень крутых склонов, а также при наличии тяжелого груза за спиной повороты «полуплугом» можно производить с опорой на внутреннюю палку. При довольно быстром спуске наискось нужно сделать приседание, разгруженную верхнюю лыжу повернуть задним концом в сторону горы и одновременно нижнюю палку выбросить вперед. Хотя в этом случае вес тела переносится на внешнюю лыжу, скатывание все же направлено в сторону долины, так же как и при нормальном повороте. Палка втыкается в снег со стороны долины.

При обычном повороте внутренняя лыжа скользит по снегу, но в данном случае ее следует приподнять, опираясь на палку, и поставить затем рядом с внешней лыжей.

Команды при этом виде поворота следующие: «Приседание!» — «Упор!» — «Воткнуть палку!» — «Приподнять лыжу!».

При этом важно: 1) сильно упираться палкой, чтобы добиться крутого поворота;

2) выбрасывать палку как можно дальше в направлении долины;

3) вес тела переносить на палку и внешнюю лыжу, производящую упор, и добиваться устойчивого равновесия;

4) наклоняться внутрь и вперед по направлению дуги поворота.

и) Поворот «полуплугом» на глубоком снегу

38. Обучение начинающих поворотам в условиях глубокого снега нельзя производить обычным порядком. В этом случае поступают следующим образом: при спуске наискось лыжник увеличивает поперечное расстояние между лыжами (ширину следа) и в тот момент, когда нужно сделать поворот, поворачивает выдвинутую вперед внешнюю лыжу носком внутрь следа. Поворот заканчивается как обычно.

В естественных горных условиях обучение начинающих производится именно таким образом. Упражнения следует производить не на укатанном склоне, а на склоне в соответствующих снеговых условиях.

к) Поворот в очень глубоком, вязком снегу

39. В очень вязком, глубоком снегу повороты производить обычным образом очень трудно или даже невозможно. В этом случае внешнюю лыжу следует далеко выводить вперед на близком расстоянии от другой лыжи (в узкой лыжне); носок внутренней лыжи при этом становится возле подъема внешней ноги. Вслед за этим лыжник энергичным движением перемещает вес тела на выдвинутую вперед лыжу и резко поворачивает ее носок в сторону долины. Опираясь при этом на внутреннюю палку, можно облегчить возвращение внутренней лыжи в нормальное положение. Этот поворот («телемарк полуплугом») должны изучать только наиболее успевающие (рис. 46).

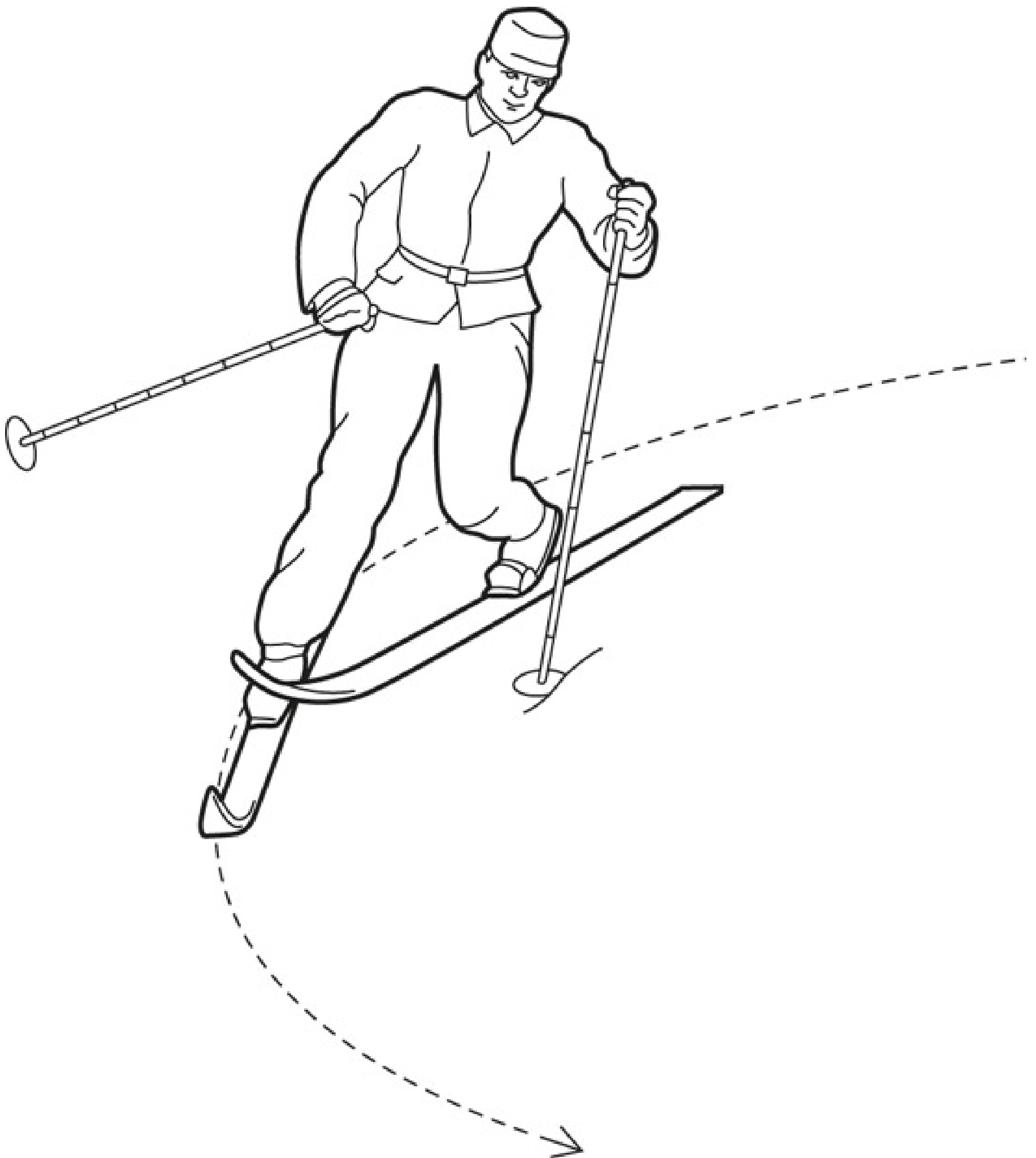


Рис. 46. Поворот в очень вязком снегу («телемарк»)

л). Длинный спуск с поворотами

40. Вышеописанные приемы спуска и поворотов дают лыжникам полную возможность скатываться с гор при любом рельефе склона и при любом состоянии снега. Эти повороты значительно экономят физические силы лыжника и предохраняют его от падения.

С самых первых дней обучения инструктор сначала при пересечении небольших склонов, а затем уже при более крутых и пересеченных склонах должен передать свой опыт учащимся.

Для лыжников, которые еще не овладели маховыми приемами, рекомендуется такая последовательность: спуск наискось с узкой лыжней, поворот, спуск наискось, поворот, прямой спуск и т. д. На крутых склонах, прежде чем выполнить поворот, необходимо соответственно уменьшить скорость спуска, делая соскальзывание в сторону склона, или использовать для этого встречный подъем (рис. 47).

м) Маховой поворот «христиания полуплугом»

41. Повороты «христиания полуплугом!» при быстром спуске значительно экономят физические силы при изменении направления движения.

При быстром спуске наискось для уменьшения скорости спуска лыжник делает сильное приседание и слегка повертывает внешнюю лыжу носком в сторону горы. Затем он делает поворот, который достигается в основном быстрым взмахом (выпрямлением) корпуса и тормозящим действием ног и лыж. Одновременно со взмахом и выпрямлением корпус сильно подается вперед, и лыжи облегчаются.

Облегченные от нагрузки лыжи легко повертываются в желаемом направлении.

Дальнейшее скольжение происходит без усиленного давления на лыжи, при сильном сгибании и выпячивании вперед колен, в то время как не подвергающееся торможению поперечное соскальзывание плоско поставленных лыж переходит в поступательное движение по дуге (рис. 48).

Чтобы занять положение, необходимое для дальнейшего поворота на средней скорости, нужно внутреннюю лыжу, направленную носком наружу, подтянуть к внешней лыже, обращенной носком в сторону поворота. При таком положении еще в середине поворота разгруженные лыжи начинают скользить параллельно на небольшом расстоянии друг от друга (узкий след).

При выполнении этого поворота надо обратить внимание на выпрямление корпуса и следующее за ним приседание. Особенно важно при повороте сильно наклониться, т. е. принять вид как бы бросающегося со склона.

Команды: «Присесть для упора!» — «Подъем!» — «Вращение и приседание!»

42. *Методика обучения.* Способ поворота «полуплугом» при быстром спуске, уже знакомый учащимся (п. 36), является переходной ступенью от поворота «полуплугом» к повороту на параллельных лыжах; он уже познакомил учащихся с быстрым подтягиванием внутренней лыжи и соскальзыванием наискось в конце поворота. Учащемуся остается только изучить более ярко выраженные в маховом повороте качание и поворот корпуса.

1. Предварительные упражнения на месте включают в себя следующее: из обычного «плуга» перейти в глубокое приседание; перенести упор на правую лыжу; затем с выпрямлением тела и поворотом перенести упор на левую лыжу; перенести упор опять на правую ногу и т. д.

При этом нужно следить за тем, чтобы кулак, плечо и согнутое колено повертывались внутрь, а бедра наружу поворота, и чтобы нагруженное колено сгибалось сильнее.

2. Маховое движение тела должно сопровождаться командами: «Присесть для упора!» — «Подъем!» — «Вращение!» — «Приседание!» Учащийся должен в совершенстве овладеть этим махами.

3. Упражнения в маховых поворотах поочередно то в одну, то в другую сторону (при этом между поворотами следует проходить некоторый прямой участок спуска наискось).

4. Упражнения в маховой «христиании полуплугом» на очень крутых склонах на сильно пересеченной местности.

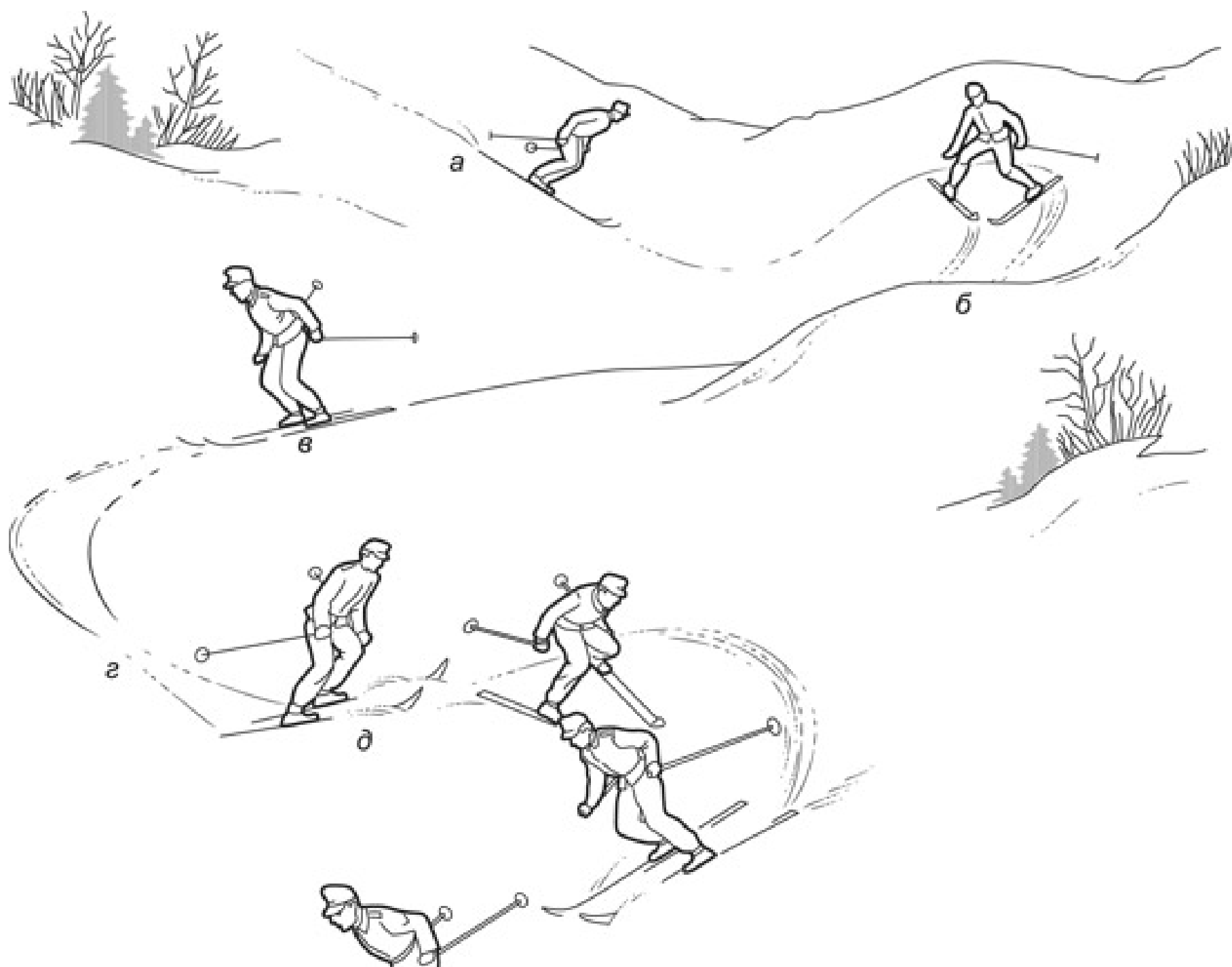


Рис. 47. Спуск при помощи поворотов: а - прямой спуск; б – поворот на противоположный склон; в – спуск наискось; г - прямой спуск; д - боковое соскальзывание

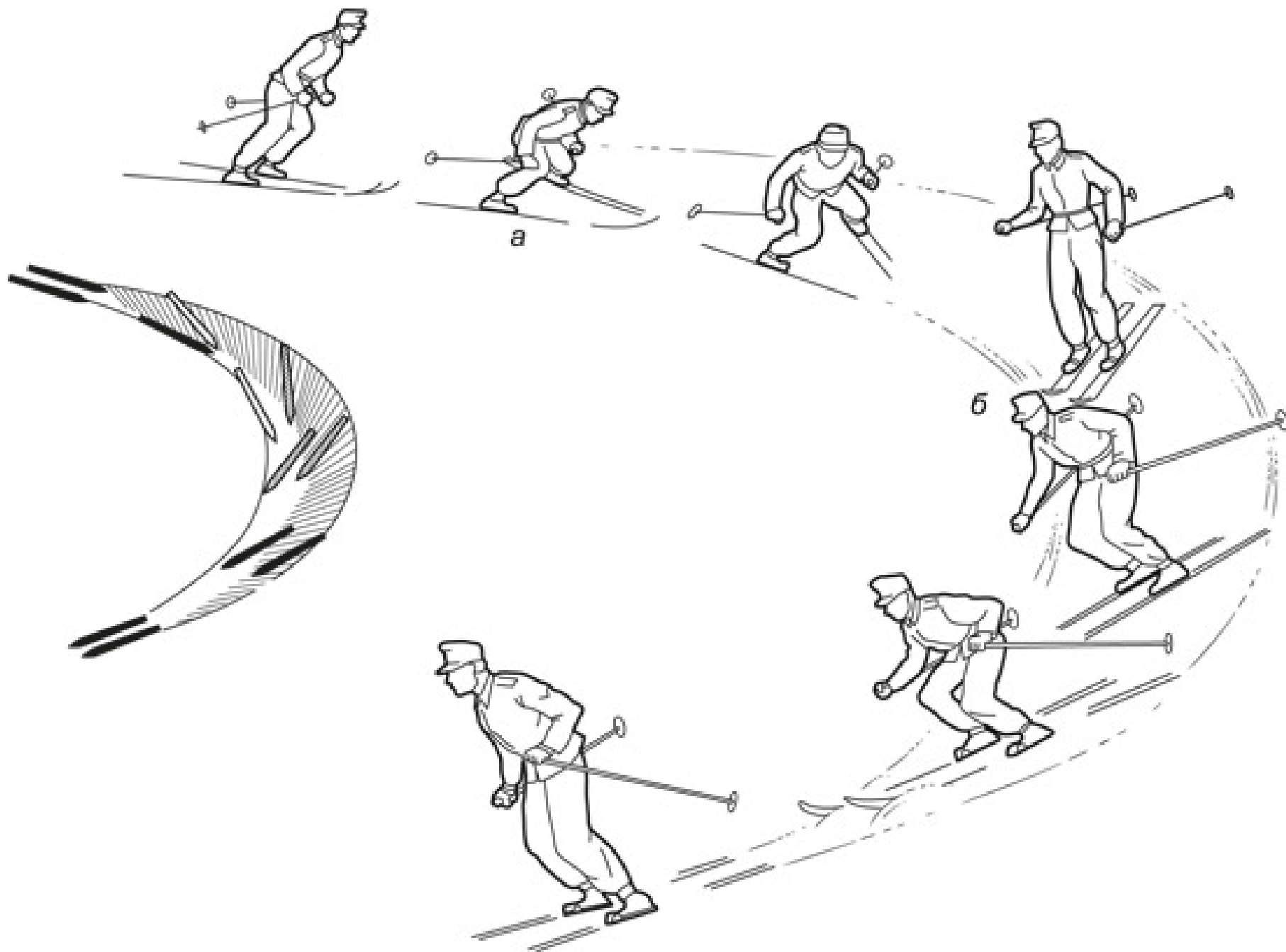


Рис. 48. Маховый поворот «христианиа полуплугом»: а- приседание с упором; б – выпрямление и поворот корпуса и последующее приседание.

5. Длинные быстрые спуски с применением маховых поворотов «христианиа полуплугом».

н) Курс маховых поворотов

43. Умение выполнять поворот «христианиа из полуплуга» создает предпосылку для освоения техники скоростного спуска. Этот курс требует большой тренировки, и нельзя рассчитывать, чтобы им овладели все обучаемые.

Описанное в разделе «христианиа полуплугом» (пункт «м») маховое движение корпуса — «вниз — вверх — вращение» — имеет большое значение для изменения направления до тех пор, пока начальный поворот лыжи «полуплугом» почти совсем не прекратится. Момент его применения зависит от скорости бега и состояния снежного покрова. При большой скорости и при легком снеге поворот лыжи «полуплугом» нужен все меньше, но зато маховое движение корпуса надо делать раньше и сильнее.

При очень большой скорости в конце концов вырабатывается маховой прием, основы которого те же, что и в обычном колебании, но он отличается более высоким темпом выполнения. Сила колебательных движений (маха) возрастает по мере увеличения скорости спуска. Поэтому в данном случае нагибание тела

незначительно. Винтообразное движение корпуса здесь протекает более плавно и направлено больше вперед, чем при махе во время спуска на средней скорости. При выполнении махового приема вес тела должен по возможности равномерно распределяться на обе ноги; лыжи должны двигаться параллельно и близко одна от другой, но ни в коем случае не быть сомкнутыми (рис. 49).

Характерной особенностью маховых поворотов является в большинстве случаев узкое, но не сомкнутое положение ног с сильно выдвинутыми вперед коленями, выпяченным тазом и несколько выпрямленной верхней частью корпуса. Тело лыжника, имея наклон вперед, как бы стремится вниз и влечет за собой лыжи.

Важнейшее различие между спуском с обычными поворотами и спуском с маховыми поворотами состоит в том, что в последнем случае устраняется поперечное соскальзывание лыж, т. е. лыжи постоянно направлены близко к линии спуска и отлогими маховыми поворотами по возможности выпрямляют «серпантинообразный» путь спуска.

4. Прыжок

44. Так как прыжок требует большего напряжения, чем обычный поворот, то в военной обстановке его следует избегать. Прыжком нужно пользоваться лишь в исключительных случаях при пересечении крутых склонов.

При спуске наискось с узкой лыжной лыжник приседает, делает как можно больший мах палкой, обращенной в сторону долины, и втыкает ее так, чтобы она не задерживала «полета».

Когда на палку будет передано большое давление, надо, опираясь на нее, прыгнуть вбок обеими ногами (лыжи вместе, колени также). При помощи подтягивания ног поворачивают в воздухе корпус и лыжи в противоположном направлении к прежней линии спуска. Приземляясь, облегчают удар, делая выпад скользящим шагом, и продолжают спуск в новом направлении.

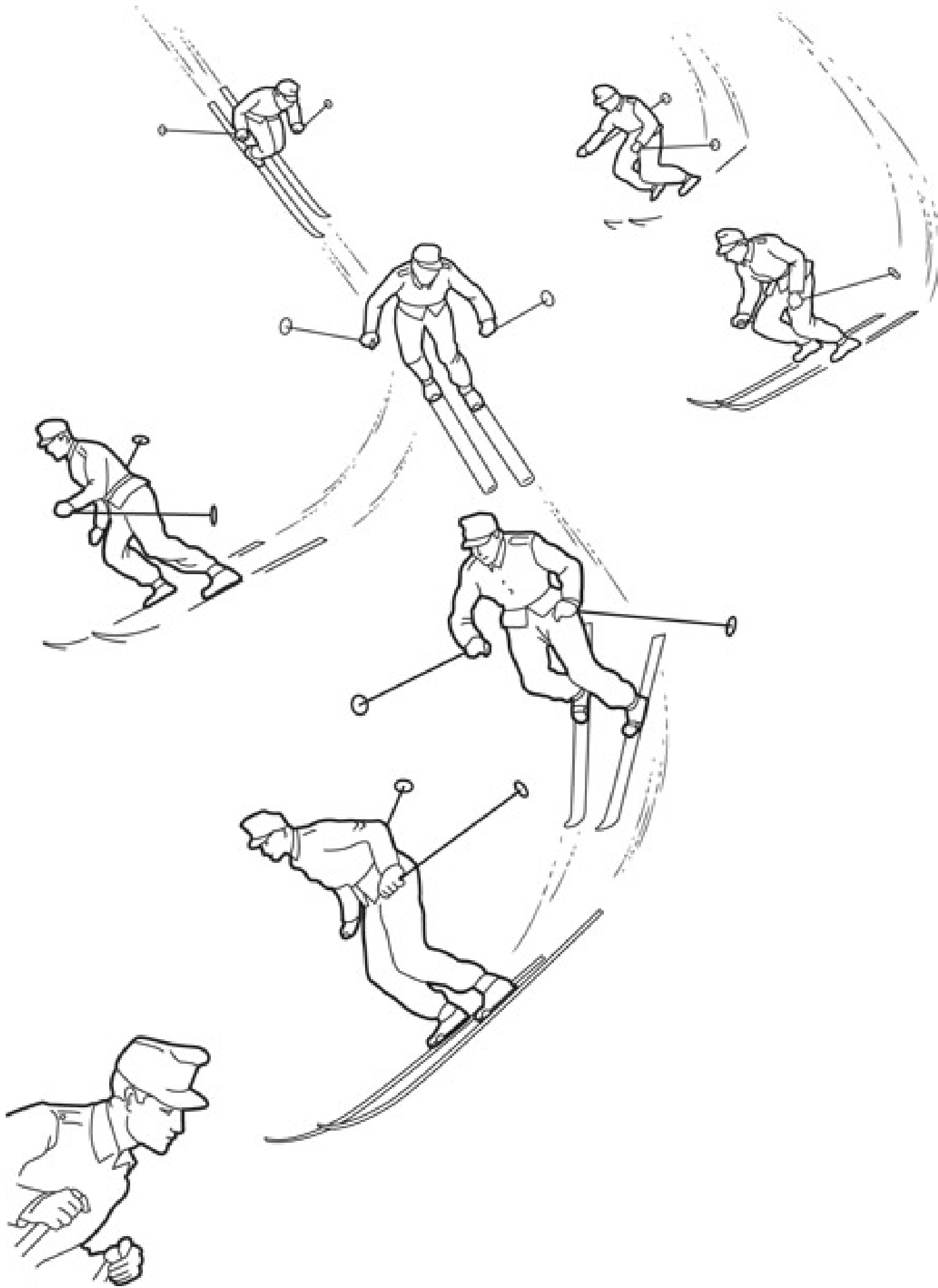


Рис. 49. Маховые повороты

Прыжок с помощью обеих палок гораздо легче и требует меньшего напряжения. Палки при этом выставляются вперед на близком расстоянии одна от другой (команд в данном случае не подается).

Прыжок по своему характеру представляет нечто отличное от обычных способов хождения на лыжах. Обучение прыжку можно включить в программу лыжной подготовки при наличии соответствующего рельефа местности и подходящего состояния снежного покрова.

В общем для солдата, имеющего тяжелый рюкзак, резкий поворот выгоднее, чем прыжок (рис. 50 и 51).

45. Инструкторами по лыжной подготовке могут быть офицеры и унтер-офицеры, которые на соответствующем испытании показали:

а) отличное овладение техникой хождения на лыжах, способность передать свои знания и опыт военному отряду лыжников и умение руководить подразделением;

б) знание и практическое прохождение соответствующей лыжной школы, а также способность правильно подмечать и исправлять ошибки в упражнениях;

в) знание специального инвентаря и обмундирования, способов смазки лыж, умение оказать первую помощь.

46. Для подготовки необходимого количества инструкторов для воинских частей в батальонах (дивизионах) должны проводиться десятидневные занятия под руководством опытного офицера. Офицеры, посещающие занятия, непременно должны быть хорошими лыжниками.

В основном занятия заключаются в проработке соответствующих положений (указанных в п. 45, ч. II) на учебном склоне и при пересечении гористой местности.

47. В последние дни занятий старший офицер, являющийся преподавателем лыжного спорта, производит испытания в присутствии руководителя курсов.

48. Окончательная пригодность тех или иных офицеров для инструкторской работы определяется командиром батальона (дивизиона), причем данные об этом заносятся в личное дело.

Формального звания «армейский инструктор лыжной подготовки» при этом не присваивается.

В. Применение лыж для военных целей

а) Одиночное обучение

49. Солдат стоит со снятыми лыжами по команде «Смирно!» (основная стойка без винтовки по строевому уставу 130/2«а», п. 2).

Лыжи держать с правой стороны носками вверх так, чтобы внутренние края связанных лыж стояли на уровне середины ступни, а палки, привязанные к лыжам, находились спереди.

Лыжи и палки связываются друг с другом так, чтобы скользящая поверхность одной лыжи прилегала к скользящей поверхности другой; кружки палок обращены вверх, причем острие одной палки заходит в кружок другой палки.

Кисть правой руки охватывает внешний край передней лыжи так, что большой палец находится сверху, а остальные пальцы снизу.

50. При отсутствии рюкзака винтовку носят наискось за спиной, дуло направлено вверх влево. При спуске ремень винтовки пристегивают к поясному ремню.

Если за спиной имеется рюкзак, то винтовка закрепляется на правой стороне, причем дуло закрыто кожаным чехлом, который, в свою очередь, прикрепляют к правому кольцу рюкзака, а затвор — ремнем к правому нижнему кольцу. Разведчики, имеющие облегченные рюкзаки, и участники лыжных состязаний для лучшего уравнивания груза должны надевать подсумки.

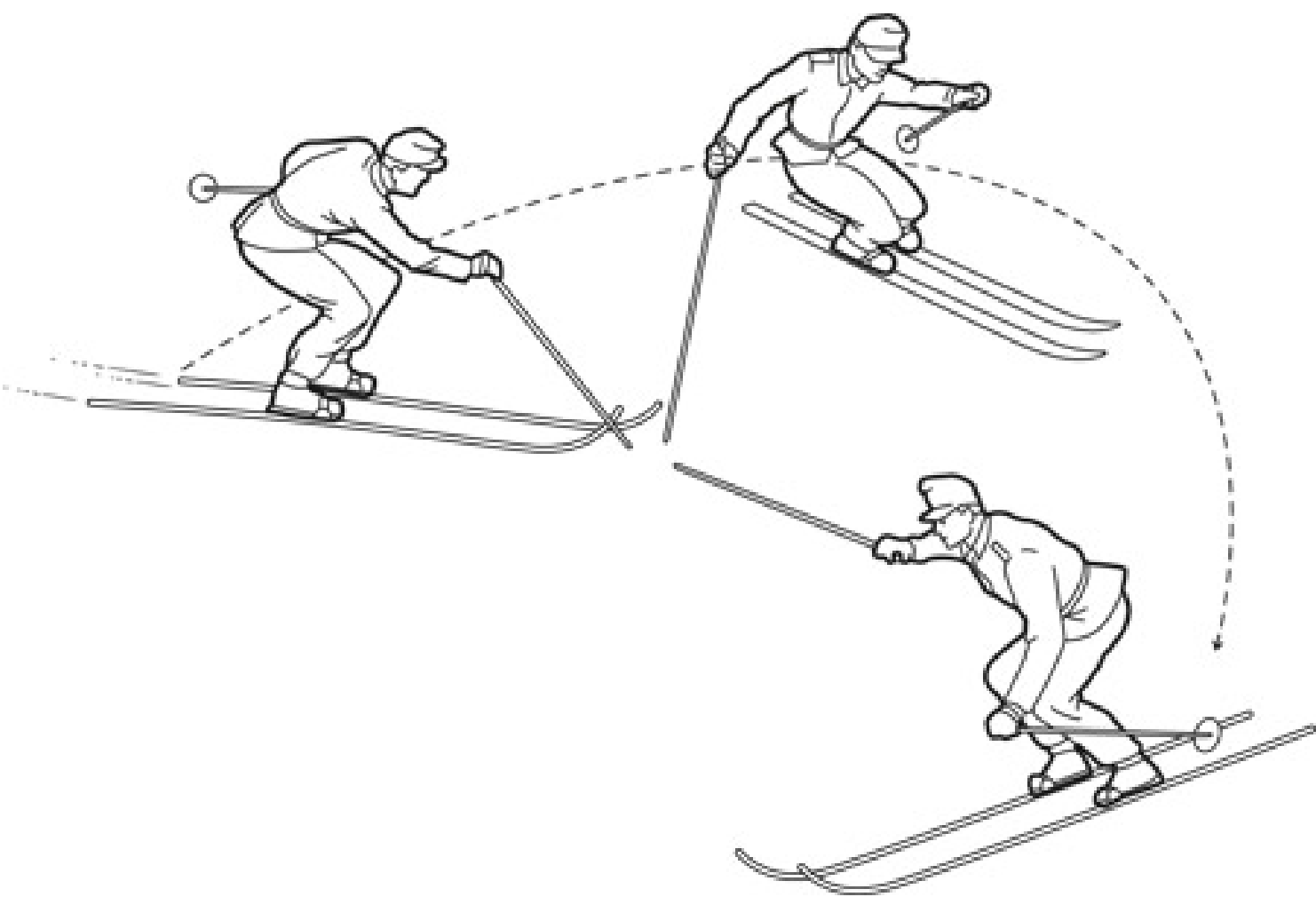


Рис. 50. Прыжок с помощью одной палки

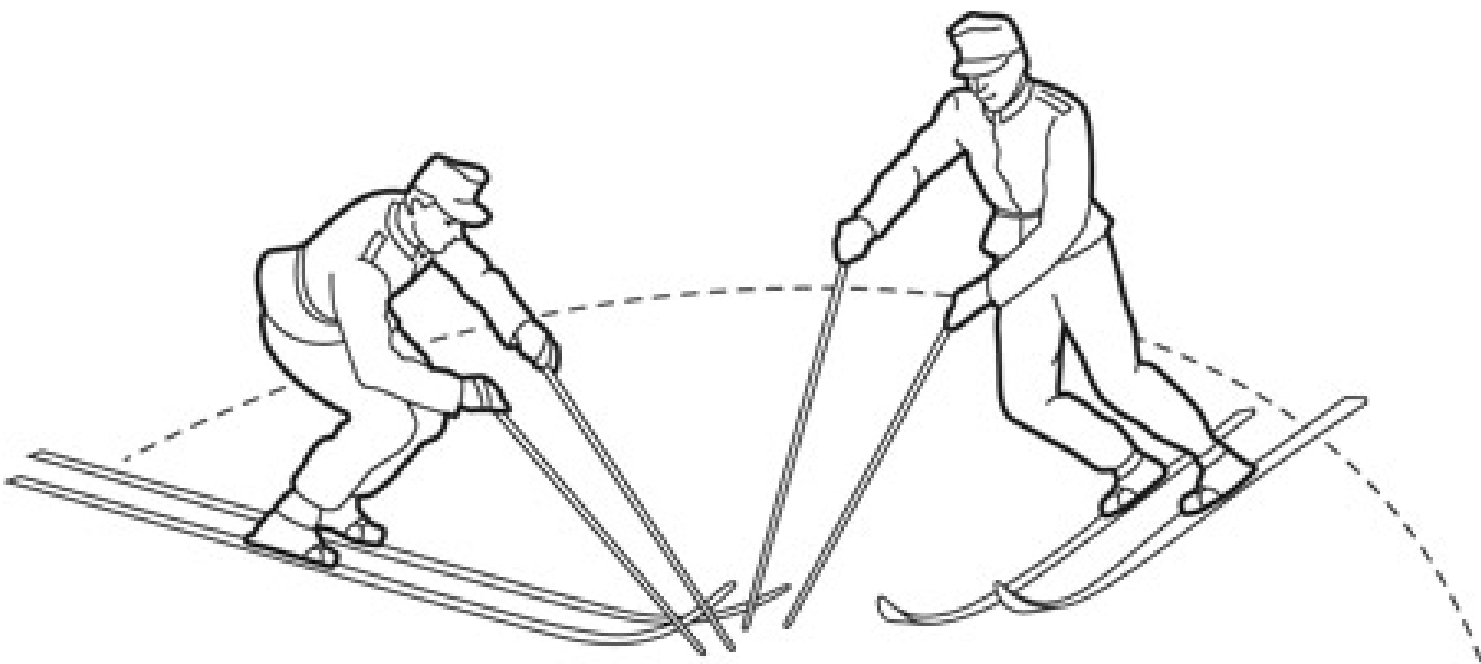


Рис. 51. Прыжок с помощью двух палок

51. Легкий ручной пулемет при отсутствии рюкзака носят на спине так же, как и винтовку; при наличии поклажи и при переходах его следует носить в рюкзаке.

При боевом положении ручной пулемет подвешивают поверх рюкзака. Боеприпасы для пулемета или подвешивают поверх рюкзака, или переносят на

вьючных носилках.

52. Ступающие лыжи прикрепляют ремнями к низу рюкзака.

53. Противогаз при марше находится с левой стороны рюкзака с карманом, обращенным наружу. При воздушной тревоге противогаз переносят на грудь. Когда надевают шлем, противогаз снимают.

54. По команде «Лыжи взять!» солдат кладет лыжи на левое плечо.левой рукой он держит лыжи за нижнюю треть их. Носки лыж направлены косо вверх назад. Лыжи снимают на ходу. Во время марша, для лучшего распределения нагрузки, лыжи можно нести носками вперед или же попеременно то на правом, то на левом плече. Руки во время перехода можно держать произвольно.

При проходе через узкие места (например, при входе на территорию вокзала, казарм и т. д.) подается команда: «Лыжи держать отвесно!»; при этом их держат почти отвесно, так же как и при основной стойке, но несколько приподнятыми.

55. По команде «Лыжи снять!» солдат берет лыжи правой рукой за переднюю часть и снимает их с плеча. Левая рука при снятии и установке лыж в основное положение поддерживает правую руку. Снятие лыж производится в положении «вольно».

56. По команде «Надеть лыжи!» солдат ставит лыжи и палки с левой стороны от себя в снег — на склоне с верхней стороны, развязывает их и расправляет крепления. Затем он надевает лыжи, пристегивает крепления, просовывает руки в ременные петли на палках и выпрямляется. На склоне пристегивать лыжи следует начиная с нижней.

57. По команде «Лыжи отстегнуть!» солдат ставит палки и отстегнутые лыжи на снег слева перед собой, очищает их от снега и связывает их вместе (п. 49, ч. II).

На склоне отстегивание лыж нужно начинать с верхней. При отстегивании и пристегивании лыж не следует требовать однообразных приемов.

58. Солдату, принявшему основное положение и надевшему лыжи, подается команда: «Смирно!» Лыжи должны быть при этом параллельны одна другой и находиться на одном уровне. Верхние концы палок должны быть зажаты в кулаках, руки должны быть продеты через ремни на концах палок и лежать на бедрах; палки откинuty назад, причем кружки их лежат на снегу.

По команде «Вольно!» солдат принимает непринужденное положение и может пользоваться палками в качестве опоры.

59. Повороты «налево! направо! кругом!» как одиночным бойцом, так и группой солдат выполняются из положения «вольно».

60. По команде «Ложись!» солдат ложится в том направлении, в каком это позволяет рельеф местности, имея связанные лыжи справа или слева, или не связанные впереди себя.

По команде «Подымайсь!» солдат быстро поднимается и принимает вольное положение.

61. Во время отдания чести солдат становится в положение по команде «Смирно!» и поворачивает голову в сторону приветствуемого. На ходу во время приветствия солдат поворачивает голову в сторону приветствуемого, а на склоне только тогда, когда это не угрожает опасностью.

б) Сомкнутый строй

62. Формы сомкнутого строя и перестроения его с лыжами на ногах или со снятыми лыжами, или, наконец, со связанными проводятся согласно строевому уставу (130/2, «а» и «б»).

63. Расстояние между солдатами во время пристегивания лыж или движения на лыжах сомкнутым строем должно быть несколько больше длины самой лыжи. Носки лыж позади идущего солдата не должны касаться концов лыж солдата, идущего впереди. По фронту лыжники должны стоять так, чтобы каждый слегка касался соседа локтями.

64. Для лыжников, выстроившихся в шеренгу, подается команда: «По одному справа (или слева) марш!» Правый (или левый) фланговый при этом выступает вперед, за ним следует его сосед, приближаясь к идущему впереди на такое расстояние, чтобы носки его лыж были удалены от концов лыж впереди идущего на 1 м. За вторым на таком же расстоянии следует третий и т. д.

Выход из шеренги можно производить также по команде: «По два (или по три) справа (или слева) марш!»

Выход из колонны по одному производится по команде: «В направлении... марш!» При этом первый солдат выходит вперед, а за ним следуют остальные, сохраняя дистанцию между лыжами впереди идущего и последующего в 1 м.

65. По команде «Стой!» передний лыжник останавливается и принимает положение по команде «Вольно». Остальные примыкают к нему согласно п. 63 и становятся также вольно.

Остановку следует делать преимущественно на ровном месте.

в) Марш

66. Наиболее часто применяемым строем во время марша на лыжах через равнину или при подъеме на гору является колонна. Если позволяет местность, то двигаться следует колонной по два.

При движении по ровной местности или при подъеме на отлого поднимающийся склон дистанция между лыжниками должна быть по возможности наиболее короткой. При подъеме на склон, который чередуется с плоскими участками, дистанция соблюдается лишь между отдельными подразделениями.

Командир отделения несет ответственность за то, чтобы его отделение не отставало и чтобы скорость передвижения его была равномерной.

Высота, рельеф местности и состояние снежного покрова могут требовать увеличения дистанции.

67. Внутри отделения строевой порядок должен быть следующим: за командиром отделения должны идти более слабые лыжники и затем уже более сильные. Замыкающим должен быть наилучший лыжник.

68. Спуск совершается преимущественно небольшими группами, передвигающимися от одного сборного пункта до другого.

69. Первым спускается командир отделения. Он определяет направление спуска и намечает сборные пункты. Ни один солдат при спуске не должен его обгонять; при благоприятных условиях все подразделение должно спускаться по его лыжне. На открытом или весьма отлогом склоне каждый лыжник выбирает направление спуска до ближайшего сборного пункта самостоятельно для лучшего овладения местностью и избежания столкновений с другими лыжниками. Связь между лыжниками при спуске с горы не должна теряться.

Замыкающий спускается последним; на каждом сборном пункте он проверяет количество людей. При поломке лыж одним из солдат он направляет обратно одного из лучших лыжников с ремонтной сумкой для оказания помощи.

70. Скорость марша зависит от лыжной натренированности слабейшего из лыжников, обстановки, состояния снега и рельефа местности. Вначале скорость марша должна быть небольшой; если позволяет обстановка, ее следует уменьшить незадолго до привала и достижения намеченной цели.

Марш при подъеме на гору на лыжах требует значительно большего времени, чем подъем по бесснежной местности. Разведывательные части, которые комплектуются из лучших лыжников, быстро продвигаясь в гору, могут уйти вперед и затем остановиться.

71. Лыжный след при подъеме, который может быть использован другими лыжниками, должен иметь по возможности наименьшее количество поворотов. Слабейший лыжник должен использовать такой след, который ведет к постепенному подъему.

При прокладывании следа в глубоком снегу лыжники должны часто меняться. По команде «Сменить места!» впереди идущие лыжники отходят со следа в сторону и пропускают вперед идущих в конце отделения.

При вновь выпавшем глубоком снеге следует увеличить число лыжников, прокладывающих след, и как можно чаще производить смену.

Командир отделения при определении направления следа руководствуется следующими соображениями: укрытие от противника, введение его в заблуждение, безопасность при пересечении лавиноопасных склонов, экономия физической силы лыжников (избежание лишних кружных путей).

При пересечении лавиноопасных склонов он приказывает размотать лавинные шнуры и увеличить дистанцию между людьми.

Лавинный шнур должен быть у каждого лыжника и находиться в свернутом состоянии, закрепленным на ремне.

Если опасность возникновения лавины особенно велика, то скользящие лыжи следует заменить ступающими и пересекать склон в верхней его части.

Лыжи скрепляются вместе, так же как и палки, но последние несут отдельно от лыж.

72. После марша в течение 15 минут необходимо сделать первый привал (несколько минут) для осмотра лыж и снаряжения. При нормальном состоянии снежного покрова и погоды, а также при нормальной нагрузке солдат, после каждых 3-4 часов делается привал не менее чем на 30 минут.

Для привала выбираются такие места, которые защищены от ветра, лавин, возможности срыва камней или обломков льда и т. д. В районе ледника выбираются места, не имеющие трещин.

При сильном морозе, ветре, дожде и мокром снегопаде делать длительные привалы нецелесообразно, так как они могут повлечь за собой окоченение и потерю сил. Пищу в этих случаях следует принимать во время движения. Темп передвижения при этом должен быть наиболее спокойным и равномерным.

73. Длительность переходов заранее можно определить только приблизительно. Чем лучше предварительная тренировка, благоприятнее рельеф местности, лучше погода и состояние снега, чем меньше отряд и меньше нагрузка, тем переходы больше.

При расчете времени пользуются следующими указаниями.

При подъеме время, необходимое для передвижения по прямой (4 км/час), возрастает: на каждые 300 м подъема затрачивается в среднем 1 час.

При спуске затрата времени может колебаться от 1/2 до 1/10 времени, потребного для подъема, в зависимости от того, каковы погода, состояние снежного покрова, крутизна, груз, знание местности и величина подъема.

По ровной местности в час можно пройти 6 км (эта цифра не учитывает продолжительности марша).

г) Применение лыж при военных операциях

74. Лучшие лыжники, прекрасно овладевшие техникой бега на большую дистанцию и хорошо знакомые с техникой спуска, с успехом могут быть использованы для службы связи, а также во всех тех случаях, когда речь идет о скорости.

Скорость передвижения может быть значительно увеличена за счет уменьшения груза.

Если для выполнения особых заданий нужно использовать большее количество лыжников, то в результате специального отбора из наилучших лыжников создается отдельная воинская единица или группа. Установленное на выполнение боевого задания время должно всегда выдерживаться, чтобы избежать лишней затраты сил.

75. При передвижении на лыжах в полном боевом снаряжении надо иметь в виду следующее:

а) на ровной и волнистой местности бег отряда лыжников с грузом и оружием не должен вести к перенапряжению лыжников; необходимыми условиями для этого являются: целесообразная работа палками и равномерный темп передвижения всего отряда;

б) при длинных подъемах надо, как правило, надевать мех против отдачи лыж.

При длительных спусках основное внимание следует обращать на возможность падения. Падение при наличии тяжелого груза очень опасно — оно вызывает потерю физической силы и порчу оружия.

Спуск с грузом требует большой тренировки.

При изменении направления скорость спуска следует уменьшать. Наиболее часто применяемый способ поворотов - «полуплуг», а при очень глубоком снеге - «полуплуг с опорой на внутреннюю палку». В иных случаях можно применять более резкие повороты.

Первыми, как правило, спускаются лыжники, имеющие тяжелый груз.

На крутых склонах и на крутых и обледенелых дорогах, а также при прохождении через лес или скалистую местность, спускаться следует пешком или «лесенкой» по прямой линии (употребляя иногда ступающие лыжи), что значительно экономит время и силу.

Груз тяжелого оружия, боеприпасов, снаряжения, продовольствия и т. д., не помещающийся в рюкзаках или на вьючных носилках, нужно перевозить на вьючных животных или на санях при помощи людей.

Волочение саней людьми, в особенности по неровной и лишенной всякой дороги местности, требует значительной затраты физических сил. Переноска тяжести лыжниками за спиной представляет меньшие трудности, и поэтому, как правило, следует пользоваться этим способом.

Нужно заботиться о том, чтобы переносящие тяжести как можно чаще сменялись.

Спуск тяжелых грузов на санях является весьма целесообразным и удобным видом транспортировки.

76. Лыжные разведдозоры, действующие против врага, с успехом применяют белые маскировочные костюмы.

Лыжный след остается видимым в течение долгого времени и является хорошим указателем направления для разведчастей; однако во время отступательного марша нужно выбирать другой путь. Никогда нельзя забывать о маскировке там, где она возможна.

77. В районе вражеского окружения возможность применения лыж весьма ограничена. Чтобы укрыться от неприятельского огня и не быть замеченным

противником, необходимо маневрировать, уклоняться от основного направления, пересекать такую местность, которую легче и быстрее можно пройти без лыж.

78. Как правило, перед вступлением в бой скользящие лыжи следует снять и двигаться вперед пешком или на ступающих лыжах.

Лыжи в каждом подразделении надо собрать и оставить под охраной. Во время наступательного марша они могут быть упакованы в связки и отправлены вслед за частью.

79. При выполнении заданий по разведке, охранению, во время службы связи и т. д. можно неожиданно столкнуться с противником и принять бой, находясь на лыжах. Стрельба при этом производится с любого положения, которое допускают состояние снежного покрова, рельеф местности и растительный покров.

Рюкзак, палки и ступающие лыжи используются в большинстве случаев в качестве опоры, последние, кроме того, в качестве подставки для пулемета.

80. Следует следить за тем, чтобы в дуло винтовки не попадал снег, а также внимательно относиться к оружию, чтобы не потерять его в снегу.

Г. Обучение хождению на ступающих лыжах

81. Ступающие лыжи являются средством для массового передвижения. Даже хорошие лыжники на очень крутой и неровной местности, при угрозе со стороны лавины и в бою пользуются ими.

82. Ходьбе на ступающих лыжах можно научиться в самое короткое время. Правильно пользуясь ими, можно очень легко пересечь самую труднопроходимую местность и избежать обвала лавины. Применять ступающие лыжи следует лишь в том случае, когда толщина снежного покрова превышает 50 см или когда старый снег проваливается под ногой.

83. При ходьбе по равнине ступающие лыжи ставятся горизонтально, носки ног обращены несколько вовнутрь, с таким расчетом, чтобы продольные оси ступающих лыж были параллельны одна другой. Люди, идущие впереди, при подъеме на гору ступают носками, при спуске же с горы — каблуками. При пересечении склонов ногу нужно поднимать как можно выше, а ступающие лыжи ставить как можно крепче, под некоторым углом к склону.

84. Прокладывание следа с помощью ступающих лыж при глубоком снеге очень утомительно. В то время как идущий первым глубоко проваливается в снег, иной раз по колено, четвертый или пятый идут уже уверенно и твердо. Люди, идущие впереди, должны сменяться как можно чаще. Во время смены они отходят в сторону, пропускают вперед колонну и примыкают к ее концу. Пользование лыжными палками значительно облегчает прокладывание следа.

Прокладывать лыжню нужно заблаговременно.

Д. Лыжное снаряжение и уход за ним

а) Лыжи

85. Наиболее пригодными для воинских частей и для обучения их хождению на лыжах являются лыжи, известные в продаже под названием «туристские». Длина их колеблется в зависимости от роста пользующихся ими — от 1,9 до 2,2 м; ширина — от 8 до 9 см. Изготавливаются они преимущественно из дерева гикори; оно несколько тяжелее ясеня, но зато крепче и не так ломко, обеспечивает лучшее скольжение, лучше воспринимает смазку и более устойчиво против сырости.

При выборе лыж следует руководствоваться следующим правилом: носки поставленных вертикально лыж должны достигать середины ладони поднятой вверх руки.

Для специально спортивных целей служат беговые и прыжковые лыжи.

86. Края лыж должны быть окантованы сталью, что предохраняет лыжи от быстрого изнашивания и увеличивает безопасность при спуске.

87. В условиях военного бега оправдало себя переставляющееся крепление с привинчивающимися скобами; оно меньше ослабляет древесину лыжи, чем продевание ремня через прорезь в ней; кроме того, это крепление облегчает пригонку горных ботинок.

Подгонка креплений со скобами: носок сапога (или ботинка) не должен выступать из скоб более чем на 1 см; задний шов сапога должен совпадать с продольной осью лыжи.

Для основной массы солдат можно применять крепление с шарнирами на скобах, соединяемых ремнем. Хорошие лыжники должны применять стальной трос. Только диагональное крепление, снабженное стальным тросом, полностью обеспечивает надежное выполнение лыжных приемов.

88. Лучшие палки для лыж изготавливаются из древесины ореха или тростника. Предпочтение следует отдавать палкам из тростника, так как они значительно легче ореховых и более гибки.

Длина ремня на конце палки должна быть такой, чтобы палка при толчке могла держаться в слегка разжатой руке. Оба конца ремня на верхней части палки соединяются так, что к руке прилегает внутренняя сторона кожи.

Чтобы палки не увязали в глубоком снегу, на них надевают двойные, свободно качающиеся кружки.

При втыкании палок в твердую поверхность кисть руки, находящаяся в палочном ремне, должна быть примерно на уровне груди.

89. Против «отдачи» лыж при длительных подъемах, в особенности с тяжелым грузом, следует пользоваться тюленьими шкурками, наклеиваемыми на лыжи. Применение их не требует большого умения и не зависит от степени овладения лыжами.

При выполнении заданий по разведке всегда следует пользоваться наклеенными шкурками, которые в случае необходимости всегда могут обеспечить немедленный спуск.

90. Для службы в горах можно применять ботинки на гвоздях. Для специальных спортивных целей служат легкие, не подбитые гвоздями ботинки.

б) Уход за инвентарем

91. Скользящие плоскости новых лыж должны быть пропитаны каким-либо средством, предохраняющим дерево от проникновения в него влаги. Для этой цели могут служить льняное масло, сырая сосновая смола и т. п. Просмолка производится натиранием, обжиганием паяльной лампой и т. д. Эти меры также способствуют лучшему прилипанию мази.

Чтобы лыжи сохраняли необходимую выгнутую форму, во время хранения на складе или после долгого употребления их следует ставить в распорки.

В течение лета, и особенно перед началом зимнего сезона, все лыжи должны обязательно ставиться в распорки.

92. Лыжи во время употребления нужно постоянно натирать мазью, предохраняющей дерево от сырости, а также от прилипания и намерзания снега и льда.

93. Пользуясь при подъеме тюленьими шкурками, при спуске нужно лыжи лишь смазывать мазью, которая, в зависимости от твердости, наносится либо рукой, либо «лыжным утюгом».

94. Правильное натирание лыж мазью во время соревнований, а также при выполнении боевых заданий является необходимым условием успешного передвижения на лыжах в пересеченной местности.

Натирание мазью нужно производить как при подъеме на гору, так и при спуске с горы.

95. В зависимости от состояния снежного покрова наносится различный сорт мази и различный слой ее.

Мазь нужно равномерно накладывать по поверхности лыжи и растирать рукой. Прогревание не рекомендуется, так как оно нарушает равномерность наложенного слоя мази. Скорость бега и вес самого лыжника в каждом отдельном случае требуют наложения того или иного слоя мази.

96. Смазка лыж предусматривает три случая: а) смазывание для хождения по сухому снегу; б) смазывание для хождения по снегу средней влажности; в) смазывание для хождения по мокрому снегу.

97. Смазка для хождения по сухому снегу применяется во время морозной погоды при вновь выпавшем снеге. Чем больше мороз, тем слой мази должен быть тоньше.

98. Смазка для хождения по снегу средней влажности применяется в том случае, если снег липкий, влажный, недавно выпавший. Смазка в данном случае требует большой опытности. Во многих случаях хорошего скольжения лыж при спуске и торможения лыж при подъеме можно добиться лишь повторным натиранием.

99. Смазка для хождения по мокрому снегу применяется в том случае, если он тает или же если наст, фирн или новый снег смочены дождем. Чем влажнее снег, тем слой мази на лыже должен быть толще.

Очень часто смолистая мазь, служащая для натирания лыж при хождении по мокрому снегу, применяется в качестве предохранительного средства для новых лыж и обжигается на паяльной лампе. Эта же мазь применяется при большом морозе как связующий материал между поверхностью лыж и мазью для сухой натирки или же смешивается соответствующим образом и накладывается на поверхность лыжи в качестве основного покрова (грунта) для хождения по снегу средней влажности.

100. Почти все имеющиеся в продаже сорта лыжных мазей могут быть пригодны для различных случаев, и практическое их использование зависит от опыта того или иного лыжника.

Очень часто одновременным применением различных сортов мази можно добиться хорошего скольжения или торможения лыж при соответствующем покрове снега.

Для войсковой части ограничение смазки лыж некоторыми определенными сортами мази является необходимым.

101. При намерзании снега и образовании льда скользящие поверхности лыж следует очищать от них, пользуясь ножом или шпателем, и вновь покрывать мазью.

Остаток старой мази смывается бензином или растапливается на паяльной лампе.

Чтобы снег не примерзал к верхней поверхности лыж, последние следует смазывать растопленным парафином.

102. Кожаные части на лыжах и палках следует один-два раза в течение зимы смазывать жиром. Кружки на палках предохраняются от обледенения опусканием в жидкий парафин.

103. Шкурки после употребления тщательно высушиваются на свежем воздухе, но отнюдь не у печки.

При наличии наста спускаться с пристегнутыми шкурками не следует.

104. При всех походах рекомендуется иметь запасные части креплений и ремонтные сумки.