

СПОРТ

Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 118–122.  
Physical Culture and Health. 2022, 83 (3), 118–122.

Научная статья  
УДК 796.62  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_3\_118

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ



Сергей Самуилович Аганов<sup>1</sup>,  
Светлана Анатольевна Белоруссова<sup>2</sup>,  
Жанибек Тултебаевич Нишанбаев<sup>3</sup>,  
Степан Валентинович Сурмило<sup>4</sup>

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России,  
Санкт-Петербург<sup>1, 4</sup>, Россия  
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена<sup>2</sup>  
Санкт-Петербургский университет МВД России<sup>3</sup>,  
Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры,  
профессор кафедры философии и социальных наук,  
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,  
<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>

<sup>2</sup>Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического  
воспитания и спортивно-массовой работы,  
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,  
<https://orcid.org/0000-0002-6405-5102>

<sup>3</sup>Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры специальных мероприятий и специальной техники,  
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: 89602838077@mail.ru,  
<https://orcid.org/0000-0002-1836-3825>

<sup>4</sup>Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической  
подготовки,  
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: surms@igps.ru,  
<https://orcid.org/0000-0001-5071-3859>

**Аннотация.** Многие тысячелетия борьбы за существование заставляли человека двигаться. Выживали те, кто много двигался, они легче переносили голод и холод. Без физической нагрузки невозможна была жизнь ни воина, ни пахаря, ни охотника. С наступлением цивилизации и появлением машин человек избавился от многих физических нагрузок. Недостаток движения и малые физические нагрузки привели к возникновению прежде неизвестного заболевания – гипокинезии, гиподинамии, что в переводе означает недостаток движения, мышечной деятельности. Особенно страдает от недостатка движения сердечно-сосудистая система, которая имеет первостепенное значение для здоровья человека.

Регулярные физические нагрузки и спортивные тренировки под врачебным контролем необходимы и важны для людей любых возрастов, поэтому людям, занятым как умственным, так и физическим трудом следует проводить отдых на воздухе и в движении. Прогулки на лыжах предоставляют такую возможность в зимний период времени. Многие думают, что достаточно купить лыжи, ботинки, спортивный костюм, выйти на природу и просто скользить, любясь красотами, но это ошибочное мнение. Необходимо предварительно изучить процесс катания на лыжах, чтобы эти занятия не привели к неоправданной травме.

**Ключевые слова:** лыжи, занятия, упражнения, физические нагрузки, здоровье, зимний период, организм, катание на лыжах, дыхательная система, спортивные тренировки, экипировка.

**Для цитирования:** Предварительная подготовка к занятиям лыжным спортом / С.С. Аганов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 118–122. DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_3\_118

### Введение

Как только наступает зимний период, многие жители городов берут в руки лыжи и семьями едут за город, чтобы покататься на лыжах, так как организм человека согласно медицинским данным нуждается в движении, а нервная система устаёт за рабочую неделю и ей необходим отдых. Катание на лыжах за городом на воздухе, не отравленном промышленными выхлопами, это хорошая разгрузка нервной системы и тренировка для мышечной мускулатуры. И лыжные прогулки в этот период года больше всего подходит для этой цели.

Заниматься ездой на лыжах можно в любом возрасте, начиная с детского возраста и до глубокой старости.

Воскресные дни, проведённые в лесу на лыжах, дают организму возможность поддерживать здоровье, а также заряд бодрости на будущую рабочую неделю.

Чистый морозный воздух, насыщенный кислородом, температура ниже нуля дают организму возможность закаливаться, а передвижение на лыжах развивает и укрепляет сердечно-сосудистую систему, способствует ускорению обменных процессов в организме [5, 7].

Если детям лыжные прогулки помогают развить организм в физическом плане, то взрослым людям эти прогулки позволяют убедиться в том, что они ещё полны сил, бодрости и не утратили своё физическое здоровье, способствуя хорошему настроению.

Лыжня, проходящая в зимнем лесу, позволяет идти по ней человеку не только любоваться красотой зимнего леса, но и получать физическую нагрузку от прохождения дистанции, в которой присутствуют пригорки и спуски.

Многие люди считают, чтобы научиться кататься на лыжах и получать от этого удовольствие, достаточно приобрести лыжи, подготовить их и можно идти в лес или парк и кататься. Это самое простое решение, но оно чревато негативными последствиями – получить травму из-за незнания техники катания на лыжах, не имея достаточного количества навыков. Чтобы такого не случилось, надо овладеть необходимым минимумом знаний, которые раскроют всю прелесть катания на лыжах [10].

### Основные положения

Лыжный спорт или просто катание на лыжах – это, прежде всего, физическая нагрузка, которую получает организм, и для того, чтобы эта нагрузка не сопровождалась травмами, нужна предварительная подготовка, которая зависит от возраста и степени физической подготовленности начинающего лыжника. Необходимо отметить что, чем моложе приступающий к занятиям лыжник, тем меньше времени понадобится для того, чтобы усвоить новые движения по освоению навыков лыжной подготовки. Однако стоит отметить, что встречаются люди, обладающие двигательной одарённостью, которая способствует быстрому освоению новых движений, при обучении ходьбе на лыжах, именно из таких одарённых людей вырастают чемпионы, и не только в лыжном спорте, но и практически в любом виде спорта [1–4]. К сожалению, таких одарённых людей очень мало, и поэтому при занятиях любым спортом нужно начинать с азав, которые помогают в дальнейшем, если не стать чемпионом, то овладеть правильными навыками в техничном отношении.

Занятия физическими упражнениями, независимо от вида спорта, которым вы решили заниматься, тренируют и развивают двигательную способность человека, влияя на центральную нервную систему, занимающуюся формированием её подвижности, а именно те качества, которые помогают перестраивать работу

организма, в зависимости от изменений, происходящих в окружающей среде, присутствующие в двигательном механизме занимающегося. Тренировки, проходящие регулярно вырабатывает в человеке автоматизм движений, то есть, занимающийся человек не думает о том, как надо сделать то или иное движение, они делаются на автомате. Когда люди ходят, то не задумываются, как поставить ногу или сидя за столом и обедая, не контролируют движение руки, в которой находится ложка [6, 8].

Занимаясь лыжами, развиваются двигательные способности, их можно довести до автоматизма, но это приходит с регулярностью занятий.

Для того чтобы начать заниматься лыжами, помимо подбора и покупки лыж нужно с осени начинать готовить свой организм к физическим нагрузкам, которые присутствуют при занятиях лыжами, а именно начать по утрам делать зарядку. В зарядке должны присутствовать упражнения, развивающие те группы мышц, которые работают при занятиях лыжами. В выходные дни необходимо совершать пешие походы от 10 до 12 км. Если занимающийся в физическом плане подготовлен, можно включать беговые упражнения (до 10 км). Нагрузки надо увеличивать постепенно, по мере повышения физических возможностей [13].

Утренняя зарядка способствует восстановлению работоспособности, даёт возможность подготовить организм к рабочему дню, укрепляя здоровье, способствуя улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивая и совершенствуя физические свойства и координацию движений.

Зарядка начинается с дыхательных упражнений, которые вентилируют лёгкие, способствуют насыщению лёгких свежим воздухом и выведению углекислоты. Дыхательные упражнения бывают: статические – выполняются на месте без движения, участвуют только дыхательная система; динамические, которые сопровождаются движением рук, ног и туловища, эти упражнения лучше делать в вентилируемом помещении [9, 11].

Стоит отметить, что перед началом занятий нужно пройти медицинское обследование, которое позволит получить сведения о физическом состоянии вашего организма и проконсультироваться с врачом. Упражнения надо выполнять, до появления ощущения усталости. Нагрузку нужно увеличивать постепенно.

По окончании зарядки можно принимать ванну или обтираться мокрым полотенцем, способствуя закаливанию организма и подготовке его к зимним прогулкам и катанию на лыжах [23].

При подборе лыж надо учитывать такие показатели, как вес, рост и длина лыж (табл. 1).

Лыжные палки должны доставать до плеча лыжника. Ботинки должны быть подобраны таким образом, чтобы их можно было надеть на шерстяной носок. Выбирая одежду, нужно учитывать: температуру воздуха, подготовленность, интенсивность движений человека [16].

Голова должна быть покрыта шерстяной шапкой, которая при необходимости может закрывать уши.

На руки надеваются кожаные перчатки или варежки.

Для лучшего скольжения лыж можно использовать различного рода мази, в зависимости от температурных условий местности.

Мази для лыж:

- А – зелёная твёрдая (от -12 до -28 °С);
- Б – красная твёрдая (от -4 до -14 °С);
- В – оранжевая твёрдая (от -1 до -7 °С);
- Г – коричневая полутвёрдая (от -1 до +3 °С);
- Д – красная жидкая (от 0 до +1 °С, свежий снег);
- Е – зелёная жидкая (от -2 до +2 °С, старый снег)

[1–3].

Таблица 1

Вес (кг)	53,3	56,7	60	63,3	66,6	70	73,3	76,6	80
Рост (см)	153,3	157	169	163,3	167	170	173	177	180
Длина лыжи (см)	180	185	190	195	200	205	210	215	220

Подготовлена экипировка и лыжи, надо надевать лыжи и начинать подготовку. Первый шаг нужно делать в таком месте, где мало катающихся, чтобы не мешать им. Встав на лыжи и взяв палки в руки начинаем делать первые шаги: с левой ногой идёт правая рука, а с правой ногой – левая рука. Палки оказывают существенную помощь, так как выполняют роль опоры, и отталкиваясь человек начинает скользить [14; 20].

Самым главным лыжным ходом является скользящий шаг, который является следующим этапом при обучении езде на лыжах, потому что твёрдо стоять на лыжах уже научились. Сначала обучающийся начинает имитировать отдельные движения, присутствующие при скольжении: это положение тела, смена ног, поочередно с левой на правую и наоборот. Вначале эта схема делается медленно, для лучшего усвоения техники скольжения (обращая внимание на перенос тяжести тела с одной ноги на другую). А также скольжение на одной ноге, с отведённой другой ногой назад. Упражнения, применяемые при обучении скольжению на лыжах, способствуют развитию чувства равновесия, что очень важно при скольжении. Работа рук способствует ритму скольжения, добываясь единства: лыжник – лыжи – палки [17]. Осваивая технику бега на лыжах, нельзя забывать о продолжительности и интенсивности занятий. Первые тренировки по обучению ходьбе на лыжах, зависят от:

- 1) возраста;
- 2) физического состояния;
- 3) погоды;
- 4) интенсивности тренировок.

Учитывая все эти показатели, надо строить тренировочный процесс таким образом [22]:

1. На начальном этапе тренировки не должны превышать 60–90 минут (2–3 раза в неделю).
2. По мере улучшения физической подготовки, тренировки можно увеличивать во времени и по интенсивности.

При обучении и занятиях лыжами, которые приносят здоровье и пользу, нельзя не учитывать соблюдение мер безопасности:

- 1) экипировка должна соответствовать погодным условиям (чтобы не простудиться);
- 2) если вы чувствуете, что ещё не полностью освоили технику передвижения на лыжах, старайтесь

кататься в безопасных местах, доводя своё умение до более высокого уровня, чтобы легче было посещать места массового лыжного катания;

3) при холодной погоде смажьте лицо специальным кремом, чтобы не обморозить;

4) обязательно проконсультироваться с врачом по поводу физического состояния;

5) увеличивать нагрузку от занятия к занятию, никому не доказывать, что можете больше, чем способен ваш организм [12; 19].

Наиболее распространённой является травма во время занятий лыжами – растяжения голеностопного сустава, в таких случаях нужно как можно быстрее вернуться в тёплое помещение, и приложить к травмированному участку холод, после чего 10 минут перебинтовать повреждённый сустав и доехать до травмпункта. Случаются также переломы, в данной ситуации нужно наложить любой плоский предмет и зафиксировать сустав, после чего поехать в больницу. Заниматься лыжным спортом как мужчинам, так и женщинам можно всю жизнь [15; 21].

В зимний период и при хорошей погоде огромное количество людей, вне зависимости от пола, выезжают на природу, чтобы покататься на лыжах, и как правило это люди старшего поколения, недаром пословица гласит: «смолоду люди думают об удовольствиях, а к старости о здоровье».

Пожилые люди занимаясь лыжами способствуют:

1. Нормальной работе сердечно-сосудистой системы.
  2. Ускорению обмена веществ в организме.
  3. Поддерживанию эластичности опорно-двигательного аппарата.
  4. Отсутствию отдышки, ожирения, головных болей.
- Главное – соблюдение последовательности в занятиях [18].

В заключение хочется отметить, что регулярные занятия спортом, в частности лыжами, способствуют гармоничному развитию человека. Главное, чтобы выполнялось основное условие – желание заниматься спортом, поддержание организма в хорошей физической форме.

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Ustinov A., Zyбина O., Tomakhova A., Pavlov S. The enhancement of operating properties of intumescent fire-protective compositions // MATEC Web of conferences. «International scientific conference on energy, Environmental and construction Engineering, EECCE 2018». 2018. S. 11008.
2. Ustinov A.A., Zyбина O.A., Andreev A.V. On the impact caused by titanium dioxide of different trademarks on the properties of intumescent fire-protective coatings // Materials science forum. 2019. T. 945. S. 212–217.
3. Zavyalov D.E., Zyбина O.A., Chernova N.S., Varlamov A.V., Mnatsakanov S.S. Fire intumescent compositions based on the intercalated graphite // Russian Journal of Applied Chemistry. 2010. T. 83. № 9. С. 1679–1682.
4. Zyбина O.A., Zorde E.S., Savelyev D.I. Fire safety of municipal solid waste land fill // Management of Municipal Waste as an Important factor of Sustainable Urban Development: Proceedings of the 2018 IEEE International conference. WASTE 2018. 2018. С. 14–16
5. Аганов С.С. [и др.]. Тактико-техническое обучение курсантов МЧС на основе физической подготовки: в 2-х т. СПб., 2021. Т. 2.
6. Аганов С.С. [и др.]. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России: учеб. СПб., 2019. Т. 2.
7. Аганов С.С. Совершенствование системы подготовки сотрудников МЧС для действий в условиях чрезвычайных ситуаций (организационно-правовой аспект): автореф. дис. ... канд. юрид. наук. СПб.: СПб ун-т МВД, 2001.

8. Аганов С.С. Теоретические основы развития физической культуры обучающихся в вузах МЧС России: монография. СПб., 2016.
9. Аганов С.С. Физическая культура в подготовке и деятельности сотрудников ГПС МЧС России. СПб., 2020.
10. Аганов С.С., Иванова Е.С., Зюкин А.В. Самостоятельные занятия физической культурой сотрудников МЧС России // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2021. № 3 (52). С. 55–60.
11. Аганов С.С., Иванова Е.С., Сурмило С.В. Коррекция роста и осанки // Психолого-педагогические проблемы человека и общества. 2021. № 4 (53). С. 23–27.
12. Аганов С.С., Мотовичев К.В., Зюкин А.В. Врачебно-педагогический контроль как часть физической подготовки пожарных-спасателей // Психолого-педагогические основы безопасности человека и общества. 2021. № 1 (50). С. 46–50.
13. Аганов С.С., Сурмило С.В., Глейberman Н.С., Зюкин А.В. Здоровый образ жизни // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб., 2021. С. 98–100.
14. Бабкин О.Э., Зыбина О.А., Танклевский Л.Т., Мнацаканов С.С. Диагностика качества нанесения и эффективности коксообразующих огнезащитных покрытий для металлоконструкций // Промышленные покрытия. 2014. № 7-8. С. 50.
15. Зюкин А.В. [и др.]. Основы философии физической культуры и спорта: монография. СПб., 2015.
16. Зюкин А.В., Напалков Ю.А. Показатели готовности курсантов вызов внутренних войск МВД России к боевой деятельности // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 40–44.
17. Олейников К.В. [и др.]. Основные компоненты огнезащитных вспучивающихся материалов и их роль в образовании защитных пенококсовых слоев // Химическая промышленность. 2008. Т. 85. № 1. С. 49–52.
18. Родичкин П.В., Фокин А.М., Зюкин А.В., Степанченкова О.П. Повышение функционального состояния студентов посредством использования игровой деятельности на занятиях по физической культуре в вузе // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3(181). С. 372–375.
19. Романенко Н.В. [и др.]. Методика преподавания философских дисциплин в педагогическом вузе. СПб., 2013.
20. Романенко Н.В., Стародубцев М.П., Зюкин А.В. Гуманитаризация современного высшего военно-физкультурного образования в России // Человек, спорт, здоровье: сб. V Междунар. конгресса. 2011. С. 249–254.
21. Рябчук В.В., Керимов Ш.А., Зюкин А.В. Специализированный курс по освоению опыта МВСС в военно-профессиональном обучении // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2015. Т. 6. № 5 (22). С. 167–173.
22. Учения в Арктической зоне России «Безопасная Арктика» / О.Э. Бабкин [и др.] // Лакокрасочные материалы и их применение. 2021. № 10. С. 44–47.
23. Физическая подготовка и прикладной спорт в системе МЧС России: учеб. / С.С. Аганов [и др.]. 2-е изд., с изм. и доп. СПб., 2015. 592 с.

#### References

1. Ustinov A., Zybina O., Tomakhova A., Pavlov S. The enhancement of operating properties of intumescent fire-protective compositions // *MATEC Web of conferences*. «International scientific conference on energy, Environmental and construction Engineering, EECE 2018». 2018. S. 11008.
2. Ustinov A.A., Zybina O.A., Andreev A.V. On the impact caused by titanium dioxide of different trademarks on the properties of intumescent fire-protective coatings // *Materials science forum*. 2019. T. 945. S. 212–217.
3. Zavyalov D.E., Zybina O.A., Chernova N.S., Varlamov A.V., Mnatsakanov S.S. Fire intumescent compositions based on the intercalated graphite // *Russian Journal of Applied Chemistry*. 2010. T. 83. № 9. S. 1679–1682.
4. Zybina O.A., Zorde E.S., Savelyev D.I. Fire safety of municipal solid waste land filis // *Management of Municipal Waste as an Important factor of Sustainable Urban Development: Proceedings of the 2018 IEEE International conference. WASTE 2018*. 2018. C. 14–16
5. Аганов С.С. [и др.]. *Taktiko-tekhnicheskoe obuchenie kursantov MCHS na osnove fizicheskoy podgotovki: v 2-h t.* СПб., 2021. Т. 2.
6. Аганов С.С. [и др.]. *Fizicheskaya i professional'naya podgotovka obuchayushchihsya v sisteme MCHS Rossii: ucheb.* СПб., 2019. Т. 2.
7. Аганов С.С. *Sovershenstvovanie sistemy podgotovki sotrudnikov MCHS dlya dejstvij v usloviyah chrezvychajnyh situacij (organizacionno-pravovoj aspekt): avtoref. dis. ... kand. yurid. nauk.* СПб.: SPb un-t MVD, 2001.
8. Аганов С.С. *Teoreticheskie osnovy razvitiya fizicheskoy kul'tury obuchayushchihsya v vuzah MCHS Rossii: monografiya.* СПб., 2016.
9. Аганов С.С. *Fizicheskaya kul'tura v podgotovke i deyatelnosti sotrudnikov GPS MCHS Rossii.* СПб., 2020.
10. Аганов С.С., Иванова Е.С., Зюкин А.В. Самостоятельные занятия физической культурой сотрудников МЧС России // *Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества*. 2021. № 3 (52). С. 55–60.
11. Аганов С.С., Иванова Е.С., Сурмило С.В. Коррекция роста и осанки // *Психолого-педагогические проблемы человека и общества*. 2021. № 4 (53). С. 23–27.
12. Аганов С.С., Мотовичев К.В., Зюкин А.В. Врачебно-педагогический контроль как часть физической подготовки пожарных-спасателей // *Психолого-педагогические основы безопасности человека и общества*. 2021. № 1 (50). С. 46–50.
13. Аганов С.С., Сурмило С.В., Глейberman Н.С., Зюкин А.В. Здоровый образ жизни // *Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвуз. сб. науч.-метод. работ.* СПб., 2021. С. 98–100.
14. Бабкин О.Э., Зыбина О.А., Танклевский Л.Т., Мнацаканов С.С. Диагностика качества нанесения и эффективности коксообразующих огнезащитных покрытий для металлоконструкций // *Промышленные покрытия*. 2014. № 7-8. С. 50.
15. Зюкин А.В. [и др.]. *Osnovy filosofii fizicheskoy kul'tury i sporta: monografiya.* СПб., 2015.

16. Zyukin A.V., Napalkov Yu.A. Pokazateli gotovnosti kursantov vyzov vnutrennih vojsk MVD Rossii k boevoy deyatel'nosti // *Uchenye zapiski Universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2014. № 5 (111). S. 40–44.
17. Olejnikov K.V. [i dr.]. Osnovnye komponenty ognezhazhitnykh vspuchivayushchihsya materialov i ih rol' v obrazovanii zashchitnykh penokoksovykh sloev // *Himicheskaya promyshlennost'*. 2008. T. 85. № 1. S. 49–52.
18. Rodichkin P.V., Fokin A.M., Zyukin A.V., Stepanchenkova O.P. Povyshenie funkcional'nogo sostoyaniya studentov posredstvom ispol'zovaniya igrovoj deyatel'nosti na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture v vuze // *Uchenye zapiski Universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2020. № 3(181). S. 372–375.
19. Romanenko N.V. [i dr.]. *Metodika prepodavaniya filosofskih disciplin v pedagogicheskom vuze*. SPb., 2013.
20. Romanenko N.V., Starodubcev M.P., Zyukin A.V. Gumanitarizaciya sovremennogo vysshego voenno-fizkul'turnogo obrazovaniya v Rossii // *Chelovek, sport, zdorov'e: sb. V Mezhdunar. kongressa*. 2011. S. 249–254.
21. Ryabchuk V.V., Kerimov Sh.A., Zyukin A.V. Specializirovannyj kurs po osvoeniyu opyta MVSS v voenno-professional'nom obuchenii // *Nauchnye trudy Severo-Zapadnogo instituta upravleniya RANHiGS*. 2015. T. 6. № 5 (22). S. 167–173.
22. Ucheniya v Arkticheskoy zone Rossii «Bezopasnaya Arktika» / O.E. Babkin [i dr.] // *Lakokrasochnye materialy i ih primenenie*. 2021. № 10. S. 44–47.
23. *Fizicheskaya podgotovka i prikladnoj sport v sisteme MCHS Rossii: ucheb.* / S.S. Aganov [i dr.]. 2-e izd., s izm. i dop. SPb., 2015. 592 s.

Поступила в редакцию 15.07.2022

Подписана в печать 29.09.2022

Original article

UDC 796.62

DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_3\_118

### PRELIMINARY PREPARATION FOR SKIING

Sergey S. Aganov<sup>1</sup>, Svetlana A. Beloruss<sup>2</sup>,  
Zhanibek T. Nishanbaev<sup>3</sup>, Stepan V. Surmilo<sup>4</sup>

*Saint Petersburg University of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Saint Petersburg<sup>1, 4</sup>,  
Russia*

*Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen<sup>2</sup>  
St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia<sup>3</sup>,  
Saint Petersburg, Russia*

*<sup>1</sup>Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture,  
Professor of the Department of Philosophy and Social Sciences,  
tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,  
<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>*

*<sup>2</sup>Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports and Mass Work,  
tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,  
<https://orcid.org/0000-0002-6405-5102>*

*<sup>3</sup>Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Special Events  
and Special Equipment,  
tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: 89602838077@mail.ru,  
<https://orcid.org/0000-0002-1836-3825>*

*<sup>4</sup>Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Training,  
tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: surms@igps.ru,  
<https://orcid.org/0000-0001-5071-3859>*

**Abstract.** Many millennia of the struggle for existence forced a person to move, those who moved a lot survived, they endured hunger and cold more easily. Without physical activity, the life of a warrior, a plowman, or a hunter was impossible. With the advent of civilization and the advent of machines, a person got rid of many physical activities. Lack of movement and low physical activity led to the emergence of a previously unknown disease – hypokinesia, hypodynamia, which means lack of movement, muscle activity. Particularly affected by lack of movement is the cardiovascular system, which is of paramount importance for human health.

Regular physical activity and sports training under medical supervision are necessary and important for people of all ages, so people engaged in both mental and physical labor should spend their rest outdoors and on the move. Skiing provides such an opportunity in the winter. Many people think that it is enough to buy skis, boots, a sports suit, go out into nature and just glide, admiring the beauties, but this is an erroneous opinion. You must first learn the process of skiing so that these activities do not lead to undue injury.

**Keywords:** skiing, activities, exercises, physical activity, health winter, body, skiing, respiratory system, sports training, equipment.

**Cite as:** Aganov S. S., Belorussova S. A., Nishanbaev Zh., T., Surmilo S. V. (2022) Preliminary preparation for skiing. *Physical Culture and Health*. (3), 118–122. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_3\_118.

Received 15.07.2022

Accepted 29.09.2022