

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Симоненков В.С., канд. биол. наук, Гилазиева С.Р., канд. пед. наук
Оренбургский государственный университет

В последние десятилетия отмечается увеличение интереса жителей России к активному отдыху на территории нашей страны. И с наступлением зимы эта заинтересованность не падает, ведь в холодное время года существуют разные виды активного отдыха. Одним из них считается горнолыжный спорт.

В нашей стране тысячи людей катаются на горных лыжах, причем основную массу катающихся (не менее 90%) составляют так называемые туристы. Однако не секрет, что уровень техники у большинства катающихся ради удовольствия весьма низок, а сама техника разительно отличается от техники ведущих горнолыжников мира, главное для которых - спортивный результат [1].

В Оренбургской области увлечение горнолыжным спортом началось достаточно давно.

Зимой 1974-75 гг. склоны горы Торнотау что в северо-западной части г. Кувандыка возле поймы р. Сакмара стали местом лыжных прогулок жителей города. Эти же склоны облюбовали сотрудники Ленинградского алюминиевого института, часто бывавшие в служебных командировках на Южно-Уральском криолитовом заводе (ЮУКЗ). У некоторых были необычные лыжи и ботинки. Так местные жители познакомились с горными лыжами и стали пробовать спуски с гор. В начале на обычных беговых лыжах. Присмотревшись к этому, группа любителей завода, в числе которых был главный инженер Чеботарев А.Е., они поняли, что для занятий этим увлекательным видом досуга и спорта необходим лыжебуксир. За дело взялись энтузиасты. Были разработаны чертежи подъемника, и работа началась. 22 декабря 1976 г. состоялось открытие горнолыжной базы, на котором присутствовало много жителей г. Кувандыка. Далее был сделан вывод: нужно создавать в г. Кувандыке горнолыжный комплекс, способный принимать как спортсменов, так и любителей, так как перепад высот и длина склонов соответствует требованиям ФИС (Международная лыжная федерация) по слалому и слалом-гиганту. В г. Кувандык были приглашены председатель областного спорткомитета Роценко С.Ф. и председатель областного совета ДСО «Труд» Васильев Г.И. Было принято решение об открытии при Кувандыкской ДЮСШ отделения горных лыж. Отделение было организовано осенью 1977 г. ЮУКЗ выделил средства на приобретения горнолыжного инвентаря. Первым тренером стал Попов Е.Г., кандидат в мастера спорта СССР по горным лыжам переехавший в г. Кувандык из г. Саратова. ЮУКЗ построил здание для ДЮСШ. Количество учащихся росло и достигло около 200 человек. Работало 5 тренеров. В 1987 г. была создана федерация горнолыжного спорта области. Президентом был избран Чеботарев А.Е. В 80-е годы юные спортсмены стали участвовать в

региональных соревнованиях Урала и Мурманской области, признанных лидерах российского горнолыжного спорта. Одновременно в Кувандыке проводились матчевые встречи с участием спортсменов из Самары, Губахи (Пермская область) и Магнитогорска. Спортсмены Кувандыка на этих соревнованиях становились победителями и призерами (Чичкин А., Дец В., Саранцев С., Артемов Ю., Попов Г., Чеботарев А., Головин И., Олейников А.). Участвовали оренбургские спортсмены в 1980 г. в зональных соревнованиях спартакиаде РСФСР в Пермской области. В эти годы воспитанник ДЮСШ Ю. Артемов выполнил норматив кандидата в мастера спорта СССР. Попов Григорий в последующие годы стал мастером спорта СССР и членом молодежной сборной СССР. В сезоне 1986-87 гг. в Кувандыке прошло всесоюзное первенство среди любительских клубов и коллективов. Воспитанники Дец В., Артемов Ю., Саранцев С. стали победителями этих соревнований. В годы перестройки специальная горнолыжная школа ДСО «Труд» была закрыта так же, как и общество. В 2001 г. по инициативе Президента РФ в стране была создана национальная «Русская горнолыжная школа». В Кувандыке был создан ее филиал. Регулярно проводились первенства области. В 1996 г. по ходатайству областной федерации в Кувандыке прошел Чемпионат РФ среди любительских клубов и коллективов. Соревнования были успешными по организации соревнований такого ранга. В них приняли участие спортсмены от Украины до Чукотки. Чемпионами в своих возрастных группах стали оренбуржцы Котт А., Попов Е., Селезнев С. В командном зачете они заняли III место. Два воспитанника ДЮСШ выполнили нормативы КМС России (Чеботарев А. и Попов Г.). А в сезоне 2007 г. Чеботарев А. стал первым призером Кубка России в г. Кировске. Впервые спортсмен из степного Оренбуржья поднялся на пьедестал почета Российских соревнований. Действующие сооружения в Кувандыке позволили в сезон 2007-2008 гг. провести очередной VI Чемпионат России по горным лыжам среди любительских клубов и коллективов. Участвовали оренбуржцы и в открытых первенствах Челябинской и Свердловской областей. Кувандычанка Кишкина Дарья заняла в этих первенствах два первых и два вторых места. А в стартах «Олимпийские надежды России» в своей возрастной группе она была третьей. Воспитанник ДЮСШ Гусев Антон занял одно первое и одно третье место. Это большой успех и заслуга тренеров Селезнева Сергея Петровича и Чеботарева Александра Андреевича.

В Оренбургской области существует несколько горнолыжных баз. Зимний сезон, как правило, начинается в декабре, а заканчивается в апреле. Длительность сезона продлевается благодаря установленным на склонах некоторых комплексов специальным снеговым пушкам. Большинство горнолыжных баз имеет свои подъемники, а также благоустроенную территорию с прокатом инвентаря, кафе и гостиницами.

В Оренбургской области самым известным горнолыжным курортом считается горнолыжный комплекс «Долина», который расположен в Кувандыке.

28 мая 2012 г. на Международном конгрессе индустрии зимних видов спорта в Сочи состоялось вручение авторитетной премии «Лидеры спортивной индустрии». Победителями стали в номинации «Лучший склон в городской черте» и «Лучший спортивный объект для детей» - горнолыжный курорт «Долина» - ДЮСШ «Русская горнолыжная школа - Кувандык», «Лучший курорт для начинающих лыжников» - ДЮСШ «Русская Горнолыжная Школа - Кувандык». Об этом официально объявлено на Международном конгрессе по зимним видам спорта, туризму и активному отдыху, который в июне 2012 г. проходил в Башкортостане.

Торжественная церемония награждения премиями международного конгресса и Союза горнолыжной индустрии России состоялась в уфимском «АМАКС Турист-отеле». Свыше 150 горнолыжных курортов претендовали на звание лучшего в стране и около 30 из них победили в отдельных номинациях.

Диплом «Лучший курорт для начинающих лыжников» директору ДЮСШ «Русская Горнолыжная Школа - Кувандык» вручила президент Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России Светлана Гладышева.

Сам горнолыжный курорт расположен в долине реки Сакмары и возвышается над уровнем моря на высоту 200 метров. Главный склон горы имеет ширину 1000 метров, что позволило разделить его на несколько участков. На первом участке катаются новички, в основном с инструкторами, которые считаются профессионалами своего дела и смогут провести индивидуальные занятия для всех желающих. Они обучат основам катания на горных лыжах или сноубордах. Второй и третий участки отведены для любителей и опытных любителей. Четвертый участок предназначен для катания на сноубордах и скоростному спуску с горы. Пятый считается спортивной трассой. Длина каждой трассы отличается - начиная с 250 метров и заканчивая длиной в 2500 метров. Для подъема на гору можно воспользоваться шестью подъемниками, которые отличаются по скорости и по высоте. На всем склоне установлены восемь снеговых пушек, создающих по необходимости искусственный снег, который может пролежать до апреля.

Горнолыжный комплекс «Ташла», Тюльганский район, с. Ташла. Эта горнолыжная база является второй по популярности в области. Село Ташла находится на юге горного хребта Малый Накас. Здесь имеется своя спортивная база, где зимой работают подъемники. Длина трассы на склоне горы составляет 600 метров. Здесь также часто проходят различные соревнования. Именно на этот склон едут многие начинающие любители активного зимнего отдыха. Здесь очень удобно обучаться кататься на горных лыжах и сноубордах как взрослым, так и детям.

Горнолыжная база «Гребени», Сакмарский район, с. Гребени. Склон горы считается одним из старейших - первые горнолыжники покоряли его еще в 1982 году. Высота склона небольшая - всего 100 метров, есть даже два стареньких подъемника. На этой горе также удобно обучаться новичкам.

Горнолыжный комплекс «Репка», Гайский район, пос. Репино. В восточной части области сравнительно недавно начал функционировать новый

горнолыжный комплекс. Инициатором создания нового горнолыжного курорта стал орчанин Владимир Лагутин. На этом склоне горы также будет удобно обучаться новичкам. В этом комплексе уже функционирует прокат снаряжения, два подъемника и небольшое кафе.

Горнолыжный развлекательный центр «Гора Горюн». Гора Горюн - известна небольшому числу оренбуржцев, расположена в Оренбургском районе недалеко от хутора Чулошников. В центре есть три склона разного уровня сложности, ледяная гора для тюбингов, имеется свой современный и безопасный подъемник.

В г. Сорочинск пенсионер Петр Григорьев построил свой личный горнолыжный склон. На курорте есть все необходимое для занятий различными зимними видами спорта. Место для активного отдыха, гору «Маяк», знают далеко за пределами Оренбургской области. Как и полагается любому горнолыжному спуску, на личном курорте Петра Григорьева есть специальный подъемник. Его пенсионер собрал самостоятельно из частей старинного японского джипа и русского грузовика ГАЗ-66. А чтобы поставить других на лыжи и доски, Григорьеву самому пришлось пройти курсы инструкторов в Москве.

Проектирование горнолыжного комплекса всегда начинается с детального изучения возможностей для прокладывания разнообразных горнолыжных трасс.

Сложность трасс определяется, прежде всего, скоростью, которую можно на них развить, а также наличием сложных рельефных форм, препятствий и опасных мест [2].

На простых трассах, рассчитанных на начинающих туристов-горнолыжников, скорость спуска не должна превышать 30 - 40 км/ч, а препятствий и опасных мест там не должно быть вовсе. На спуске преобладают пологие участки (примерно половина трассы - до 10 - 12° крутизны, четверть дистанции - 10 - 15° и не более четверти - до 18 - 20°), причем участки средней крутизны (15 - 20°) небольшой длины (100 - 150 м) заканчиваются выполаживаниями.

На трассах средней сложности количество препятствий и опасных мест сводится до минимума. Пологие участки (до 10°) занимают более трети дистанции, участки крутизной 10 - 15° - треть дистанции, на более крутые склоны (до 25°) приходится остальная часть, так что средняя крутизна спуска не превышает 12 - 14°. На сложных трассах увеличивается пропорция крутых участков и средний угол наклона дистанции достигает 16 - 18°. Длина трасс может быть от нескольких сот метров до нескольких километров.

Степень сложности трассы определяется главным образом по той технике спуска на лыжах, которая возможна на ней. Если трасса проходится в плуге с использованием местами поворотов соскальзыванием, то она может быть отнесена к первой (зеленой) категории. Если же для преодоления трассы вполне достаточна упорная техника поворотов, то этой трассе может быть дана вторая (синяя) категория. В случаях, когда на спусках попадаются крутые склоны, где

необходима более совершенная техника поворотов на параллельных лыжах и где встречаются препятствия и опасные места, трассы относят к более сложным - третьей (красной) и четвертой (черной) категориям [2].

Горнолыжный спорт подразумевает различные стили катания [3, 4, 5].

Allround, Recreation - туристическое катание. Это любительское катание, спуск по укатанному ратраком склону без каких-либо претензий на спортивные достижения. Главная цель в таком катании это съехать вниз с минимальными происшестввиями. Такой вид катания идеально подойдет для людей, которые готовы уделить внимание лыжам эпизодическими вылазками на горнолыжные курорты и только начинают учиться кататься на горных лыжах.

Freeride. В горнолыжном фрирайде нету места подготовленным трассам, тут в отличие от сноуборда подразумеваются только естественные склоны. Глубокий пушистый снежный склон. Многие райдеры при спуске охотно пользуются рельефом склона, выполняя прыжки с естественных трамплинов в виде скал и снежных карнизов, самые искусные горнолыжники еще и выполняют в этих прыжках невероятные акробатические трюки. Фрирайдеры могут кататься по любому типу покрытия, это и покрытые снегом, мягкие склоны, и жесткие спрессованные ветром, и даже ледяные. Катание исключительно по глубокому снежному покрову именуется стилем Паудер.

Carving (Фанкарвинг). Экстремальный карвинг - стиль для горнолыжников, обожающих скоростное катание. Отличительной особенностью карвинга является прохождение поворотов без потери скорости. В карвинговой технике не пользуются палками. Поскольку повороты получаются резаные, с очень глубоким наклоном внутрь траектории, фанкарвер, борясь с центробежной силой и гравитацией, в момент его исполнения практически цепляется всем телом с поверхностью склона. Благодаря этому в карвинговом стиле повороты проходятся без торможения, лишь изменяя направление движения. Используя эту скорость, в самом низу склона у карвера есть возможность развернуть лыжи обратно на гору, и даже выполнить резаный поворот по кругу.

Ski cross. Ски-кросс - это спортивное соревнование для горнолыжников по специально подготовленной трассе, с препятствиями и трамплинами. В заезде участвует четыре спортсмена одновременно, стремясь обогнать друг друга, прийти в итоге первым к финишу.

New School Freestyle. Фристайл новой школы это выполнение трюков различной сложности с использованием различных препятствий как искусственного, так и естественного происхождения. Современный фристайл можно разделить на несколько самостоятельных стилей.

Big Air - это соревнования или показательные выступления, на которых участники совершают трюки на одном большом трамплине. Трамплин подготавливается с расчетом на то, чтобы полет был продолжительным и зрелищным. Дополнительно подготавливается горка с площадкой для приземления, чтобы приземление спортсмена было наиболее безопасным. Выполняя прыжок с трамплина, горнолыжник в полете выполняет

разнообразные акробатические трюки. Оцениваются участники по сложности трюков, динамике, чистоте и красоте исполнения прыжка.

Half Pipe - стиль, в котором катаются в специальном наклонном желобе из плотного снега, внешне очень напоминает половину разрезанной вдоль трубы. Движение в стиле хафпайп совершается от одного края пайпа к другому, достигая границы, спортсмен совершает головокружительный пируэт. Приземляясь, двигается к противоположному краю, и так вплоть до самого низа склона.

Jibbing - скольжение на лыжах по различным препятствиям. Это могут быть как специально подготовленные фигуры, так и любые подходящие для скольжения поверхности в абсолютно любом месте - это могут быть перила, лестницы, скамейки, парапеты. Джиббер подкатывается к препятствию, на скорости запрыгивает на него и начинает скользить. На данный момент джиббинг один из самых зрелищных стилей, особенно среди молодых спортсменов.

Могул - это прохождение специально подготовленной трассы, проложенной по буграм. В наших горах склоны с буграми не редкость, поэтому попробовать себя в этом стиле может каждый желающий. Однако, в первую очередь этот стиль рассчитан на спортсменов, которые занимаются им профессионально. Освоить катание по бугристым трассам достаточно сложно, поскольку в могуле горнолыжник должен владеть специальными навыками катания и находиться в отличной физической форме. Для езды по бугристому склону обычно используются не очень жесткие лыжи, с не сильно карвинговой геометрией.

Ski tour. Ски-тур - это пеший поход в горы, на склон вдали от подъемников, с последующим спуском с него. Такой поход предполагает, что часть пути вам придется проходить пешком, другую часть ходьбой на лыжах. Обычно для похода выбирают модели лыж, которые поменьше весят. Чтобы удобно было идти на лыжах, нужны специальные крепления, это позволит освободить пятку, также рекомендуется взять специальные ботинки. Очень пригодятся специальные полосы, которые уберегут вас от соскальзывания при подъеме в гору.

Таким образом, горные лыжи - это не только здоровая нагрузка на организм и огромное количество адреналина - это путь к настоящему закаливанию организма и упрочению здоровья [6, 7].

Список литературы

- 1. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство / Ж.Жубер. - М.: ФиС, 1983. - 397 с.*
- 2. Преображенский, В.С. Горные лыжи. Азбука спорта / В.С. Преображенский. - М.: ФиС, 2005. - 152 с.*
- 3. Плотников, В.К. О горнолыжной технике массового катания / В.К. Плотников // *Лыжный спорт. - 1 выпуск. - М.: Физкультура и спорт. - С. 51-57.**

4. Ремизов, Л.П. Подготовка учебных склонов и горнолыжных трасс / Л.П. Ремизов // Лыжный спорт. - 1 выпуск. - М.: Физкультура и спорт. – С. 58-61.

5. Ремизов, Л.П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга / Л.П. Ремизов. - М.: Физическая культура, 2004. - 176 с.

6. Ростовцев, Д.Е. Подготовка горнолыжника / Д.Е. Ростовцев. - М.: Физическая культура, 2004. - 176 с.

7. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Берштейн. - М.: ФиС, 1991. - 288 с.