

ТЕХНИКА КАТАНИЯ «КАРВИНГ»

Под карвингом мы обычно подразумеваем крутые резанные повороты, которые легче выполнять на лыжах с расширенными носком и пяткой. На карвах успешно обучают новичков, а также отлично катающихся лыжников.

Цель нашей работы – изучение техники катания «карвинг» и выработка рекомендаций по освоению данной современной методикой катания на лыжах.

Объект исследования – студенты, обучающиеся в СПбГПУ на дневном отделении разных факультетов, занимающиеся в группе спортивного совершенствования «горные лыжи».

Карвинг в современном широком понимании – это езда на карвах. Однако все хорошо известные из классики технические приёмы получают на них иную специфическую «карвинговую» окраску, либо становятся второстепенными. Главное же они требуют для своего исполнения, как правило, иных сил и механизмов.

Проанализируем основной поворот приподниманием (в классической школе – разгибание, сгибам, разгибание). Что делает классик? При входе в поворот разгружает лыжи, приподнимает носок одной лыжи, чтобы перенести опору на другую загружает её, кантует, прогибая ноги внутрь поворота, и активно вращает лыжи бедрами, коленями, стопой помогая вращением корпуса.

Что делает начинающий карвер? Он сменяет одним «педальствующим» движением одну опорную лыжу на другую и закатывает новую временно лыжу движением голени, а иногда и бедром внутрь поворота. Остальные импульсы для начала поворота и продолжения заложены в самой геометрии его лыж. Очевидна экономия сил и энергии лыжника. Очевидна и простота обучения на таких лыжах.

В работе выявлены особенности лыж с «узкой талией». В отличие от классических лыж, карвы в передней части достигают 95-100 мм, задней – 90 мм, а талия составляет 62-64 мм. Геометрический контур от самого широкого места передней части через середину до самого широкого места на конце лыжи имеет форму дуги определённого радиуса. Он и задаёт радиус поворота, который совершит поставленная на кант лыжа без дополнительных усилий со стороны лыжника. Радиус поворота также зависит от длины лыж. Таким образом, все сильно приталенные лыжи называют карвами, все они очень разные. Однако, несмотря на определённую специализацию (слалом, слалом-гигант, супер-гигант, скоростной спуск), большинство современных карвов являются универсальными, т.е. приспособительными для катания в самых различных сложных условиях.

Важной особенностью почти всех разновидностей этих лыж является их повышенная чувствительность, мы бы сказали – реактивность. Они чутко реагируют на любые изменяемые нагрузки, закантировки, смещения тела лыжника. Поэтому при освоении карвинга так важно научиться поддерживать стабильное положение тела над серединой лыж.

Таким образом, карвы должны прекрасно скользить на кантах по дуге, соответствующей заложенному в них радиусу. Но условия склона и снега часто диктуют необходимость совершать не только резанные дуги строго определённых размеров, но прибегать к другим видам скольжения, например, к частичному боковому соскальзыванию.

Поэтому, проанализировав технику катания «карвинг», мы разработали некоторые конкретные рекомендации по освоению современной методикой катания на лыжах, осваивая поворот на параллельных лыжах и используя при этом явные преимущества карвов. Кроме этого важно отметить, что необходимо учиться приспособлять свои

лыжи к конкретным ситуациям, исходя, прежде всего, из надёжности и безопасности спуска.