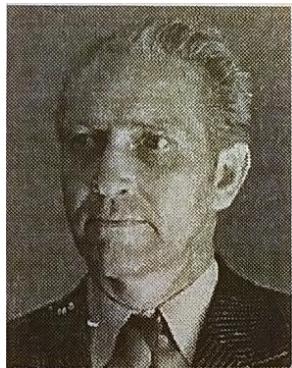


## Классика лыжных гонок

А. Д. Захаров

В конце марта 2016 года на страницах Skisporta появилось короткое сообщение:

### *В Таллине попрощаются с Хансом Гроссом*



*Завтра, 21 марта, в столице Эстонии Таллине попрощаются с известным эстонским и советским специалистом по технике передвижения на лыжах, заслуженным профессором Хансом Хансовичем Гроссом, умершим 13го марта в возрасте 88 лет. Ханс Гросс начал работать над лыжной техникой в 60-х годах прошлого века и более 30ти лет работал консультантом лыжных сборных СССР, а позже Эстонии. Он разработал теорию педагогической кинезиологии, которую использовал в процессе лыжного обучения и тренировки.*

*Тысячи учителей, тренеров и лыжников хорошо знакомы с книгами Ханса Хансовича, написанными в соавторстве с М.А.Аграновским и Д.Д.Донским, которые актуальны и по сей день. Таким образом, профессор Ханс Гросс оставил заметный след в лыжной истории и в то же время в сердцах тех, кто имел счастье лично знать этого замечательного и открытого Учителя.*

*Коллеги по Эстонской Лыжной федерации, Таллинскому Университету.*

В конце 60-х годов прошлого столетия Х. Гросс впервые сделал съемку передвижения сильнейших лыжников мира (классиков) и совместно с Д. Д. Донским-ведущим специалистом в биомеханике движений спортсмена, изучили технику передвижения на лыжах, основные элементы и фазы движений, научно обосновали, дали методические рекомендации и конкретные упражнения к обучению и выпустили несколько книжек, наиболее полная среди которых «Техника лыжника-гонщика» М.ФиС, 1971

Что значит класс, классик, классика, классический стиль? Рассуждая на эту тему, полезно обратиться к Словарю русского языка С. И. Ожегова.

*Класс – это степень, уровень чего-нибудь, ранг.*

*Классик – художник или деятель науки, произведения которого имеют непреходящую ценность; применительно к лыжным гонкам – добивающийся высших результатов, признания в науке и практике спорта.*

*Классика – произведение классиков.*

*Классический стиль – это способ выражения произведений музыки, живописи..., говоря о лыжных гонках и ее технике, можно сказать – наиболее рациональный, красивый и доступный способ передвижения и выражения ходьбы и бега на лыжах.*

Раньше этот способ передвижения на лыжах назывался попеременным 2-х шажным в различных модификациях с одновременными ходами. В середине 70-х годов появился коньковый (свободный) стиль, в начале 21 века, когда успехи цивилизации в лыжных гонках стали столь ощутимы (подготовка трасс, инвентарь, порошки, ускорители и т.п.) и скорости значительно возросли, набирает ход еще одна разновидность классического хода с названием – даблполинг (одновременный бесшажный). Красоты и эстетики становятся все меньше, а нас ориентируют на шоу и пассивные наблюдения на экраны .



тренировки. На фото Х. Гросс проводит 15

Мне довелось в те годы работать в сборных командах по лыжным гонкам и биатлону совместно с Х. Гроссом в составе КНГ (комплексной научной группы). Мы имели возможность много беседовать, обмениваться знаниями в области техники и психологии. Он дал мне понимание тонкостей ощущений отдельных фаз движений, помог подобрать упражнения и объяснил почему надо наклонять туловище, выпрямлять ногу во время скольжения и давить на пятку. Одним словом, я прошел хорошую школу и в процессе многолетней работы был всегда уверен в том, чему научился и чему учу других. В свою очередь, я помог ему освоить курс аутогенной минутное занятие перед выходом на лыжах.

### Основные понятия техники классического хода

Для объяснения требований к совершенной технике Х. Гросс и Д. Донской анализируют одиночный скользящий шаг. Части скользящего шага и фазы движений выделяются по всем движениям в целом, определяются границы каждой фазы и оценивается их роль в скользящем шаге.

Весь скользящий шаг разделяется на два периода: период скольжения лыжи на одной ноге и период стояния лыжи; далее следует второй скользящий шаг на другой лыже. На двух лыжах лыжник скользит только при одновременных ходах (рис.2).

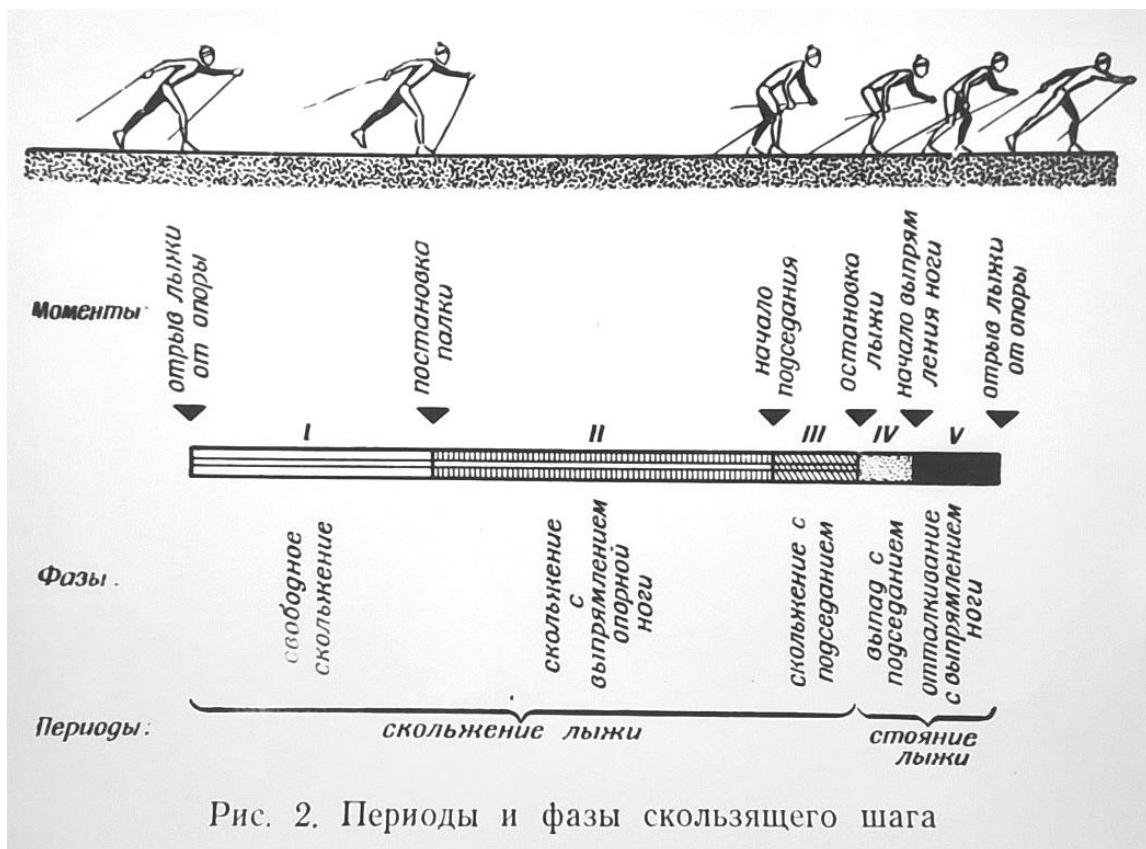


Рис. 2. Периоды и фазы скользящего шага

Мы не будем задерживаться на подробном объяснении всех фаз скольжения , отметим лишь важность выпрямления опорной ноги при свободном скольжении – это увеличивает длину шага и является важным элементом к пониманию совершенной техники.

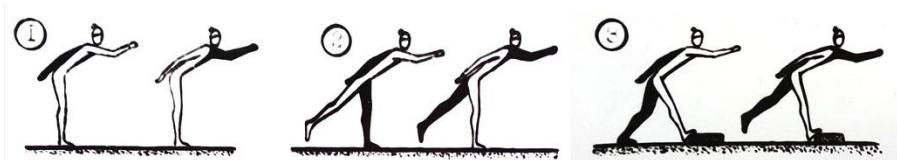
Нет смысла здесь обсуждать технику современных гонщиков; из прошлых - признано считать , что ближе всех к идеалу была техника В. Веденина и Р. Сметаниной.

### Подводящие упражнения при обучении технике

Те упражнения, которые приводятся в статье использовались в игровой форме с детьми и школьниками, а начиная со студентов более серьезно с учетом индивидуальных особенностей и в полном объеме на всех этапах подготовки.

Сложнее работать с мастерами, у кого сложился определенный навык, своя техника передвижения, да и результаты неплохие. Я наблюдал это и в большом спорте Видимо , многое зависит и от конституции, Вспомним, например, И. Утробина или, как сейчас бежит Т. Йохауг.

Обучение технике классического хода целесообразно начинать в бесснежное время. На рис.3 показаны упражнения, которые можно делать вместе с основной гимнастикой или силовыми упражнениями в зале, манеже, на природе.

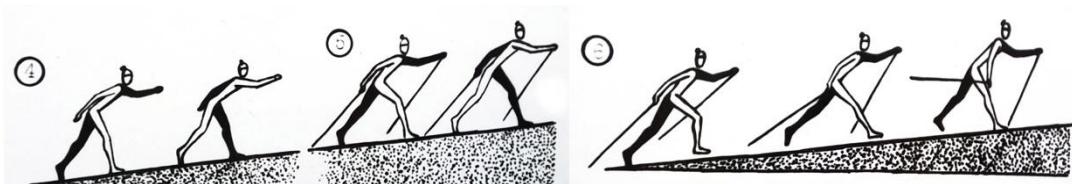


*Основная стойка.* Встать прямо, ноги на ширине плеч (лыжни), ступни параллельны, ноги выпрямлены в коленях. Наклонить туловище, вынести правую руку вперед на уровень глаз, локоть приподнят и отведен в сторону до уровня кисти, рука слегка согнута, пальцы кисти согнуты для мысленного удержания лыжной палки в наклонном состоянии.

*Первое упражнение.* Меняем положение рук, сохраняя внешнюю форму. Руки поднимаем до уровня глаз, ноги не сгибаем в коленях.

*Второе упражнение.* Стоим на левой ноге, выпрямленной в колене, правая рука вынесена вперед, правая нога отведена назад. Меняем положение рук и ног, соблюдая правила основной стойки.

*Третье упражнение.* Правая нога упирается в небольшой бугорок или бруск (5-7 см), правая рука вынесена вперед. Подседаем на левой ноге и резким толчком выходим на правую опорную ногу, не сгибая ее в колене и не ставя в вертикальное положение. Всегда должно быть ощущение падения назад и стояния на пятке и ступне, но не на носке. Так повторить с выходом на правую ногу до 10-15 раз, затем то же упражнение с выходом на левую.



Упражнения на местности в бесснежное время (рис.4)

Имитация на местности – одно из основных упражнений при подготовке лыжника-гонщика. Предпочтение, конечно, следует отдавать имитации с палками. Если внимательно смотреть рисунки, внешняя форма движений остается прежней, но сохраняется при передвижении при имитации в подъемы. Следует всегда помнить, что в руках у вас лыжные палки, а на ногах лыжи. Тогда вы не будете бездумно прыгать в гору, нарушая правильную структуру движений. Обратите внимание на вынос ноги вперед и ее постановку - сначала на пятку с перекатыванием на ступню и далее толчком с носка.

Для ветеранов характерна шаговая имитация, для подготовленных мастеров – прыжковая. Все зависит от уровня подготовленности и этапа подготовки. Начинают всегда с шаговой и по мере готовности переходят на прыжковую. Многое зависит и от силы толчка ногами и руками – легкие толчки способствуют развитию функции и сохраняют структуру движений. Рельеф также определяет в значительной степени технику передвижения – в крутые горки не напрыгаешься и будешь вынужден нарушить технику, показанную на рисунках.



Упражнения на лыжах (рис.5)

Среди множества подготовительных упражнений на снегу следует выделить три, показанные на рисунках. Как показал личный опыт их применения, они работают.

*Первое* – без палок, для выработки равновесия, скольжения на одной ноге, с выпрямлением опорной ноги.

*Второе* – с палками, за середину палок и ниже – для выработки наклона туловища с обязательными толчками палками и для отработки выпрямления ног.

*Третье* – движение на параллельных лыжах с попеременными толчками руками и соблюдением внешней формы движений с дальнейшим переходом на попеременный двухшажный (классический) ход. Применяется на первом снегу и периодически в течении сезона для контроля правильности движений.

Закончить статью хотелось бы словами тех, кто ближе всех знал и работал с Х. Гроссом : ... «профессор Ханс Гросс оставил заметный след в лыжной истории и в то же время в сердцах тех, кто имел счастье лично знать этого замечательного и открытого Учителя»

Рисунки, представленные здесь, выполнил (нарисовал) в начале 70-х годов прошлого века из книги Х.Гросса студент мехмата МГУ и член сборной команды по лыжным гонкам, а ныне известный педагог и ученый, доктор наук А. Прокофьев, за что я ему очень благодарен.



Доброй памяти Х.Гросса - это старое фото команды лыжников МГУ, участвовавшей в матчевой встрече с лыжниками Тартусского университета (ТГУ) в Отепя и Кяярику, где нас радушно встречали Ю. Кальюсто (зав. кафедрой) и профессор Х.Гросс в середине 70-х годов прошлого века.