

# История Могула

Волоцкая Екатерина 11 О

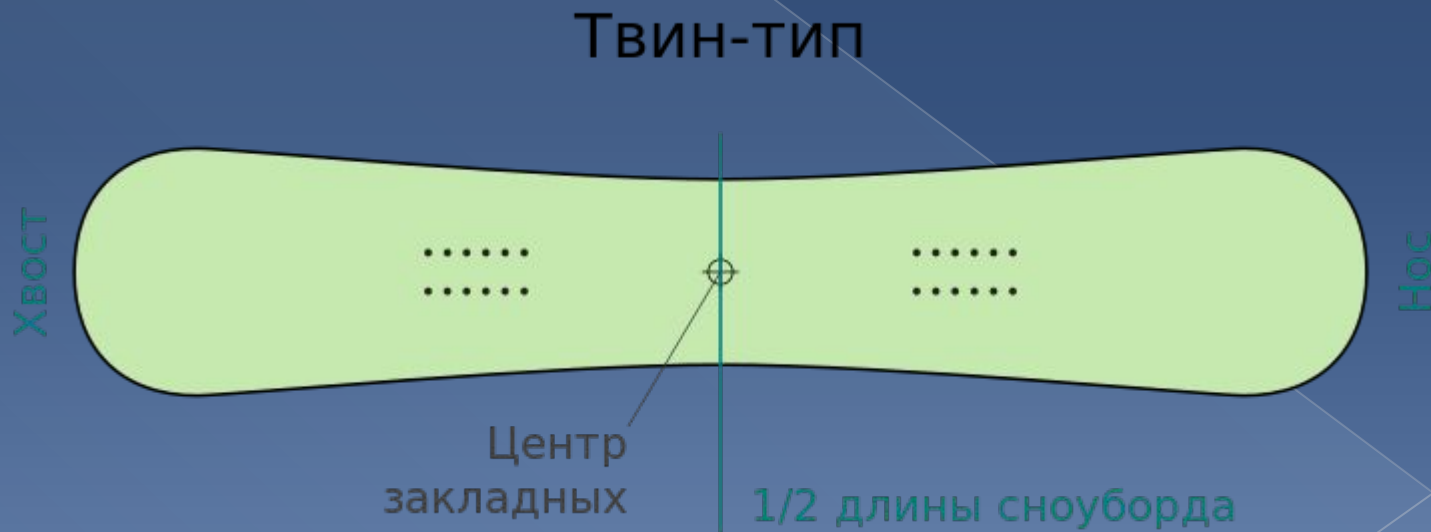
- Соревнования по фристайлу проводившиеся под эгидой FIS имели правила, ограничивающие сложность выполняемых элементов, что не пользовалось популярностью в растущем лыжном сообществе и замедляло развитие спорта. В частности такие правила включали в себя запрет на перевороты при выполнении прыжков в могуле, ограничение на количество выполняемых сальто в прыжке в акробатике, также отсутствовали соревнования в парках или хафпайпах. Ньюскул стал направлением для тех фристайлистов, которым не нравились правила установленные FIS.



- В начале 1990-х годов группа лыжников, включая пионеров фристайла, таких как «праотец фристайла» Майк Дуглас, Джи. Пи. Оклер, Винсант Дориан, Джей Эф Куссон и других начали кататься в сноубордических парках. Они стали известны как «Новые Канадские Воздушные Силы» и задали направление развития ньюскула. Также в это время в развитии этого направления приняли значительное участие Жульен Ренье и «Три Фила», в частности Фил Ларос, Фил Белангер и Фил Дион, все из команды Dynastar. Они не только придумали трюки в воздухе и на рейлах, но также обратились в компании-производители лыж с предложением сделать лыжу с конструкцией твин-тип.



- Первая лыжа твин-тип была сделана фирмой Salomon в 1997 г. и называлась «1080». Лыжа твин-тип похожа на сноуборд тем что позволяет кататься как в нормальной стойке так и задом наперёд (в свитче или фэйки). После этого участники «Новых Канадских Воздушных Сил» начали прыгать в сноубордических парках и сниматься в лыжных фильмах.



- В ньюскуле значительную роль играет стиль выполнения трюков, трюки выполняются как из нормальной стойки, так и из свитча. Это добавляет зрелищности трюкам и соревнованиям в целом. В конце 1990-х годов трюки выполняемые ньюскулерами стали значительно сложнее чем выполняемые могулистами. Трамплины в ньюскуле были значительно больше, трюки зрелищнее и, кроме того, сложность выполняемых трюков никакими правилами не ограничивалась.





- Кроме трамплинов ньюскулеры начали кататься по рейлам, боксам, перилам, стенам, корни чего лежат в сноубординге, куда пришли из скейтбординга. В могуле на тот момент наиболее сложным трюком было вращение на  $360^\circ$  — хеликоптер. Прыжки с переворотами через голову как уже говорилось ранее были запрещены, возможные трюки были четко регламентированы. Появилось множество соревнований, в рамках которых устраивали контесты по ньюскулу, в частности X-Games, US Freeskiing Open, Gravity Games, и т. п.



- Ряд спортсменов-могулистов критиковали FIS за проводимую политику и пытались получить разрешение на выполнение в могуле новых нерегламентированных трюков. Наибольший вклад в изменение правил был внесен Джонни Мосли из США. В 1998 г. на Олимпиаде в Нагано, Япония он первым в могуле выполнил 360 мьют грэб и завоевал золотую медаль. В дальнейшем он добился от FIS разрешения на участие в профессиональных ньюскульных контестах и завоевал серебряную медаль на X-Games и выиграл слоупстайл на US Freeskiing Open.



- В результате Мосли выполнил этот трюк на Олимпийских играх в Солт Лейк Сити в 2002 г. чем вызвал восторг публики, и занял 4-е место. По словам комментатора NBC Трейса Вортингтона, чемпиона мира и обладателя кубка мира 1995 г. в комбинации (акробатика, могул и балет) «Это вернуло 'свободу' в фристайл. Теперь этот спорт стал более творческим. Это искоренит засилье традиционных роботоподобных могулистов и приведёт к приходу способных лыжников. И это то, что и есть фристайл: Предполагается, что тренируясь Вы придумываете новые трюки с Вашим телом.»



- Менее чем через полгода ограничение на выполнение офф аксис трюков и переворотов было снято и к Олимпиаде 2006 г. в Турине многие спортсмены начали выполнять новые трюки, такие как задние и передние сальто, различные офф аксис вращения (D-Spin, Cork, Misty, Rodeo, Bio и т. д.), сальто с вращениями и т. п. В результате в могул было перенесено множество трюков из ньюскула, что положительно сказалось на зрелищности могула.



- В настоящий момент сформировалось два основных направления фристайла: одно включает более традиционные могул и акробатику (ещё иногда называемые олд скул) (лыжный балет в настоящее время практически прекратил своё существование) и более новую ветвь, часто называемую ньюскул, которые включают в себя хафпайп, биг эир, слоупстайл и скикросс.

- В этом подразделе описаны основные направления тренировочного процесса профессиональных спортсменов — могулистов.
- **Тренировки не на склоне (летние):**
- Делится на две составляющих — общая физическая подготовка, гимнастическая (акробатическая подготовка)
- Аэробные тренировки: бег на длинные дистанции, бег на роликах.
- Силовые тренировки: поднятие весов.
- Эластичность: различные прыжки
- Скорость: забеги на короткие дистанции (10-100 метров) со стартом по резкой команде (тренировка на реакцию)
- Координация: батут, скатывание на роликах (вниз с горы с палками), скейтборд, гимнастика, акробатика
- Гибкость: растяжка
- Для тренировки прыжков в летнее время используется водный трамплин.

## Тренировки на склоне:

- Часть времени уделяется горнолыжной подготовке, слалому и упражнениям на амортизацию бугров. Специфическое для могула упражнение — катание по трассе из маленьких вешек, поставленных очень близко друг к другу в линию. Имеются специальные упражнения для тренировки амортизации бугров. Профессиональные могулисты катаются по ровным склонам гораздо больше, чем можно себе представить, так как гораздо легче сконцентрироваться и научиться кататься без бугров.
- Трюки сначала отрабатываются в гимнастическом зале, на батуте, на водном трамплине и только потом переносятся на снег.



- [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)
- [google.ru](http://google.ru)