САМСОН ГЛЯЗЕР

мастер спорта СССР

796.91
Г 55

АЗБУКА НАЧИНАЮЩЕГО ФИГУРИСТА

<К> Книга
2-313186

(практическое пособие для юных и взрослых любителей спорта, самостоятельно разучивающих элементы школьного и произвольного фигурного катания на коньках)

313186

РСФСР
Челябинский государствен.
педагогический институт
БИБЛИОТЕКА

«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
МОСКВА · 1969

ется тихому плаванию, при котором не чувствуется ни тяжести тела, ни напряжения мышц».

Если хотите достигнуть такого искусства скольжения на коньках, надо теоретически понять и практически освоить ряд упражнений, необходимых для развития чувства равновесия и плавного движения по льду.

ОТЧЕГО СКОЛЬЗЯТ КОНЬКИ

В самом деле, почему если встать на коньках на гладкое зеркало, то, как ни старайся, ноги с места не сдвинешь, а стоит сделать шаг по шероховатому или сверкающему как зеркало льду — и заскользишь с необыкновенной легкостью?

Ответ на этот вопрос следует такой: при трении коньков о лед между ними и льдом образуется тонкий слой воды. Вот эта водяная пленка и обеспечивает скольжение конька.

Иногда вместо льда используют различные составы от всевозможных солей до мыла, которыми натирают деревянный настил. По такому покрову коньки тоже скользят, правда, скольжение во много раз труднее, чем по обычному льду. И если вы видели где-либо в цирке выступление фигуристов на мастичном катке, то можете им только посочувствовать. Катайся они по настоящему льду, их движения были бы во много раз стремительнее, изящнее и непринужденнее. Правда, сейчас цирк на льду использует самый обычный лед, только искусственно замороженный. Специальные машины подают по трубам аммиак, фреон или другой состав, который отнимает у воды тепло, замораживает ее, превращая в лед. Такой лед ничем не отличается от естественного, и по нему коньки скользят превосходно. Это дало возможность во многих городах нашей страны открыть Дворцы спорта с искусственным льдом, где круглый год проходят выступления фигуристов и ведутся учебные занятия на коньках.

ПОЧЕМУ НАЧИНАЮЩИЕ ПАДАЮТ?

Больше всего сочувствия вызывают первые шаги начинающих конькобежцев на льду. Новички очень неуклюжи, движения их робки, и малейшее неправильное движение вызывает падение.

Впрочем, падают не только новички. Даже на чемпионатах мира и Европы и на олимпийских играх мы являемся свидетелями того, что многие выдающиеся спортсмены неожиданно теряют равновесие и падают. Но это падение весьма отличается от падения новичка: если опытные фигуристы мгновенно вскакивают и продолжают выполнять программу, то новички в страхе, что они снова упадут, поднимаются с большим трудом и робостью. Да и причины, вызвавшие падение опытного фигуриста, совсем другие.

Для того чтобы преодолеть эту робость и научиться хорошо сохранять равновесие на коньках, овладеть техникой скользящего шага, нужны упражнения, которые желательно выполнить до первого выхода на лед.

Прежде чем предложить вашему вниманию гимнастические упражнения, мы хотим объяснить, чем отличается шаг человека, идущего пешком, от скольжения конькобежца.

Посмотрите, как вы идете? Тяжесть тела у вас на прямой ноге, а свободная нога, которую вы только отняли от

ГОСТЬ ИЗ АМЕРИКИ

Русские фигуристы объединились в спортивный клуб в 1864 году в Петербурге. Это был первый в России клуб конькобежного спорта. Год спустя при речном яхт-клубе возник кружок конькобежцев-любителей.

По этому примеру в Москве, Воронеже, Саратове и многих других городах России стали возникать клубы и кружки любителей катания на коньках. Одни предпочитали скоростной бег, другие — фигурное катание. Большим событием для фигуристов был приезд в Петербург американца Джаксона Гейнса.

Сын столяра-мебельщика из Чикаго Гейнс еще в детстве мечтал стать артистом балета. Чтобы достигнуть совершенства, он постоянно упражнялся, следя за своим отражением в зеркале, и достиг больших успехов.

В Америке тогда коньки были одним из любимых видов спорта, и Гейнс решил показывать свое искусство не на деревянном полу сцены, а на ледяной арене. Он изобрел удобную для выполнения фигур конструкцию металлического конька и приехал в Европу показывать свое искусство.

Впечатление от мастерства Джаксона Гейнса было огромно. В Австрии, где он провел свои первые выступления и где очень любили фигурное катание на коньках, он завоевал всеобщее признание. Все стали ему подражать. Далее Джаксон Гейнс поехал в Россию, в Петербург.

Это было в конце шестидесятых годов прошлого столетия. На площади между Адмиралтейст-

пола или земли, слегка согнута и отведена назад. Значит, опорная нога — прямая, а свободная — согнутая.

У конькобежца все наоборот: опорная нога, как правило, слегка согнута, как бы пружинит, а свободная нога оттянута. У скороходов это более заметно, а у фигуристов — менее, потому что фигурист держится прямо и сгиб его ноги не очень сильно подчеркнут.

Если попытаться передвигаться по льду так же, как при ходьбе по земле, то легко убедиться, что так двигаться нельзя: вы будете падать, и нередко больно. Если колено выпрямлено, управлять движением конька очень трудно: конек едет туда, куда он хочет, а не туда, куда желательно вам. Другое дело, когда скольжение — результат перенесения тяжести на скользящую ногу, согнутую в колене, что позволяет ее выпрямлять или снова сгибать и таким образом увеличивать или уменьшать нагрузку на конек, а отсюда и скольжение.

Ошибается тот, кто считает, что для уверенного скольжения достаточно хорошо развить мышцы ног. На самом деле это далеко не так. Искусство скольжения достигается в результате овладения целым рядом компонентов. Не последнее место среди них занимает хорошо тренированный вестибулярный аппарат, который входит в состав органа слуха. Именно он — центр, который обеспечивает сохранение равновесия на льду, да и не только на льду.

Летчики, космонавты, готовясь к выполнению сложнейших экспериментов в воздухе, специальными упражнениями тренируют свой вестибулярный аппарат, стремясь развить чувство равновесия, крайне необходимое в их трудной и опасной профессии. А фигурист, если он хочет научиться хорошо скользить, непринужденно выполнять самые сложные упражнения на коньках, должен овладеть равновесием.

Об этом говорят и два американских тренера: один из них — Гюстав Люсси, 40 лет отдавший подготовке фигуристов (с его именем связаны победы пятикратного чемпиона мира и двукратного олимпийского чемпиона Дика Баттона), и другой — Морис Ричардс, спортсмен и писатель. В своей книге [1] они заявляют: «Первым условием при обучении фигурному катанию на коньках, без которого абсолютно невозможен дальнейший прогресс, является нахождение правильного и естественного равновесия. Только обладая чувством равновесия, которое каждый новичок должен обрести сам, можно успешно овладеть фигурным катанием или каким-либо другим видом катания на коньках».

Овладевать чувством равновесия на коньках и приемами правильного падения, неизбежного в процессе этого изучения, необходимо до того, как будущий фигурист встанет на лед и сможет почувствовать незабываемую радость скольжения.

Как преподаватель фигурного катания, могу подтвердить, что люди, овладевшие скольжением, считают себя самыми счастливыми на земле, и путь к этому счастью можно облегчить.

Если заранее подготовить человека к тому, чтобы все движения, которые он станет делать на льду, стали ему знакомы и понятны, тогда на коньках он будет чувство-

---

[1] Г. Люсси и М. Ричардс. Фигурное катание на коньках, ФиС, 1959, стр. 7.

вом и памятником Петру Великому была оборудована ледяная площадка. Ее со всех сторон окружили тысячи зрителей, которые охотно заплатили за билеты, чтобы полюбоваться на гостя из Америки. Выступление превзошло все ожидания. Под музыку оркестра он прыгал, вращался, поднимался на носки и опускался в нижний «волчок», теряя при бешеном вращении свою шапочку. Но он не останавливал своего скольжения, а выезжал из этого стремительного кружения, ухитряясь поднять со льда упавшую шапочку, и при этом без всякой остановки.

МАТЕМАТИК НА ЛЬДУ

Имя выдающейся женщины-математика нашей соотечественницы Софьи Васильевны Ковалевской известно всему миру, а то, что она увлекалась фигурным катанием на коньках, знают немногие.

Софья Ковалевская впервые встала на коньки будучи уже взрослой женщиной, профессором Стокгольмского королевского института. Она увлеклась фигурным катанием благодаря профессору Леффлеру, с которым вместе работала.

В сборнике Академии наук СССР, посвященном С. В. Ковалевской, помещены письма и воспоминания, откуда мы заимствуем строки рассказа Марии Лекке — дочери профессора зоологии Стокгольмского королевского института:

«Когда я приходила после школы на каток, то иногда наблюдала там, как профессор Леффлер катался на коньках вместе с профессором Софьей Васильевной Ковалевской, которую он всюду сопровождал, как верный рыцарь. Они напоминали мне одну

вать себя значительно увереннее и обучение будет более продуктивным.

ГИМНАСТИКА БУДУЩИХ ФИГУРИСТОВ

Будущий фигурист может выполнять гимнастику в спортивных туфлях или в ботинках, к которым привинчены коньки. Выполняя упражнения на коньках, новичок скорее привыкает к сохранению равновесия на узкой опоре. Чтобы коньки не тупились при ходьбе по полу, на них лучше надеть чехлы.

Комплекс упражнений гимнастики начинающего фигуриста очень разнообразен. Мы остановимся только на простейших, крайне необходимых.

Правда, если у вас есть опыт катания на велосипеде, то это в какой-то мере поможет: ведь для катания на велосипеде тоже нужен хорошо развитый вестибулярный аппарат, а во время педалирования велосипедист, выпрямляя согнутую в колене ногу, увеличивает скорость движения машины. То же самое у фигуриста: перенося тяжесть тела на согнутую в колене ногу, а затем выпрямляя ее и выпрямляясь сам, он, по существу, повторяет движение велосипедиста.

Если занятия проводятся индивидуально в комнате, лучше, стоя на коврике на коньках, держаться одной рукой за спинку стула. Упражнения выполняются в таком порядке.

По счету «раз» согнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела с небольшим наклоном, держась за спинку стула, как показано на рис. 7.

пару, о которой я читала в каком-то русском романе: его богатая шевелюра выбивалась из-под меховой шапки, а она со своими локонами походила на Анну Каренину; на ней были широкая юбка с меховой опушкой и фалдистый жакет, обрамленный тем же мехом. Про них рассказывали, что, ведя все время математические разговоры, они и коньками выписывали математические формулы, но верность этого мне никогда не удавалось подсмотреть» [1].

В том же сборнике помещены записки сестры профессора Леффлера Анны-Шарлотты Леффлер-Эдгрен: «...Тот, кто в эти зимы встречался в обществе Ковалевской, мог вынести убеждение, что она отличается необыкновенным искусством в катанье на коньках, так что она могла бы даже брать призы в состязании с самыми искусными конькобежцами. Она с таким жаром и с таким интересом отзывалась всегда об этом спорте и так гордилась малейшим своим успехом в этом отношении, как никогда не гордилась своими научными работами, несмотря на всемирную известность, которую они ей доставили» [1].

[1] С. В. Ковалевская. Воспоминания и письма. Изд. исправленное. М., АН СССР, 1961, стр. 416.

По счету «два» опорная нога выпрямляется, вместе с ней выпрямляется и тело, таз чуть-чуть подается вперед и левая нога, отведенная при счете «раз» назад и слегка выпрямленная в колене, приставляется к правой ноге.

По счету «три» и «четыре» те же движения повторяются, только с левой ноги.

Рис. 7

Когда овладели техникой приседаний на месте держась за спинку стула, можно начать делать шаги в такой же последовательности, только без опоры.

При групповом занятии эти же движения делают держась руками за балетный станок, перекладину, прикрепленную к стене на высоте примерно 0,8—1,2 м от уровня пола.

Групповые гимнастические упражнения для начинающих фигуристов показаны на рис. 8.

ИЛЬИЧ НА КОНЬКАХ

Младшая сестра В. И. Ленина Мария Ильинична Ульянова в своей книге воспоминаний рассказывает: «Он (Владимир Ильич.— *С. Г.*) хорошо катался на коньках. В Сибири, когда он

[1] Там же, стр. 426—427.

Эти упражнения у станка или у спинки стула можно разнообразить различными приседаниями до положения «пистолетик» и относительно продолжительным стоянием на одной ноге в положении «ласточка» под музыку или счет, но выполнять их не более чем на восемь счетов, чтобы одни упражнения непрерывно сменялись другими.

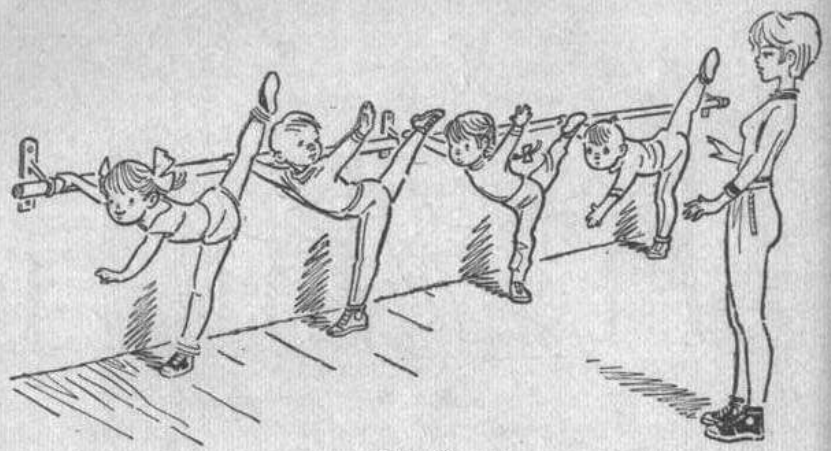


Рис. 8

Перед началом сезона тренеры в спортивных залах знакомят также будущих фигуристов с кругами. Круги, которые надо начертить на льду ребрами лезвий своих коньков,— это основа основ фигурного катания на коньках, азбука скольжения, без них невозможно овладеть этим прекрасным, но вместе с тем трудным видом спорта.

был в ссылке, он устроил каток на реке. Когда Владимир Ильич жил в Германии,— там ведь реки не замерзают,— он мне писал, что нашел где-то искусственный каток из искусственного льда и собирается кататься»[1].

Старшая сестра Ильича, рассказывая о его детстве, пишет, что Володя «зимой катался на санках с горы, которую устраивали у нас во дворе, и играл в снежки с товарищами, а позднее стал кататься на коньках.

Помню, на общественном катке в Симбирске он и старший брат Саша катались на коньках с высоких гор, с которых и на санках-то сначала жутко было лететь,— так они были круты. Согнутся сперва в три погибели на верхней, самой крутой, части горы, потом постепенно расправляются и долго-долго катятся по

[1] М. И. Ульянова. О Ленине. М., Госполитиздат, 1966, стр. 37.

Фигуристы второго года обучения или ребята, которые уже умеют кататься на коньках, но еще не овладели элементами фигурного катания, заранее «обпрыгивают» круги, начерченные на полу, или следят за спортивным пластмассовым обручем, лежащим на полу, «обпрыгивают» обруч по кругу на расстоянии не меньше полутора своих

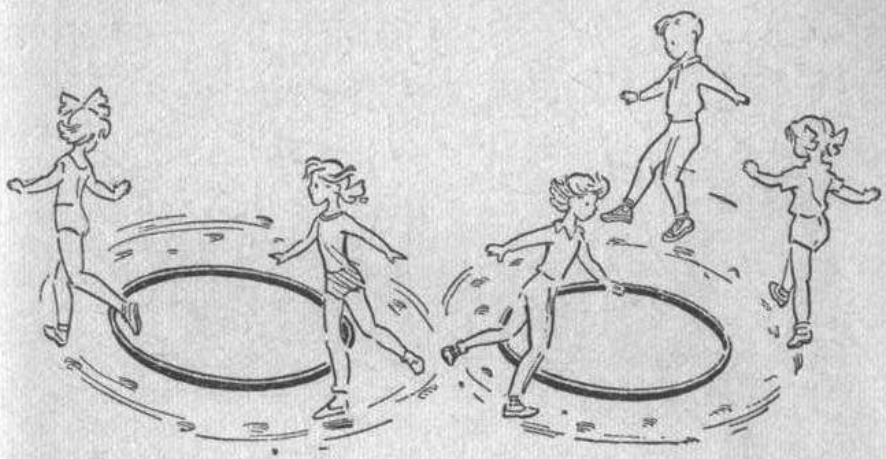


Рис. 9

ростов. Обручи лежат парами, так что надо «обпрыгать» восьмерку, прыгая попеременно один круг на правой ноге, а другой — на левой.

Выполнение этого гимнастического упражнения показано на рис. 9. Необходимо напомнить начинающим фи-

раскату уже во весь рост. Я только с завистью поглядывала на них, а подражать им не решалась. При этом Володе, по-моему, кататься было легче, чем Саше: он был небольшого роста, коренастенький, такой крепкий. Но на коньках-то Володя катался, конечно, позже гимназистом»[1].

[1] А. И. Ульянова. Детские и школьные годы Ильича. М., «Детская литература», 1960, стр. 11.

Одноклассник Володи Ульянова по симбирской гимназии Д. М. Андреев, оставивший подробные воспоминания о гимназическом периоде жизни Володи, описывает, как началось увлечение фигурным катанием на коньках в Симбирске. Классный руководитель Володи А. Ф. Федотченко считался лучшим фигуристом города. Впрочем, об этом полнее скажет сам автор воспоминаний: «Наступила зима. Снег покрывал густой шапкой деревья и крыши.

гуристам, что, только выполнив упражнение на коньках с одного толчка — объехав полный круг,— они выучат букву «А». (Об алфавите фигуриста мы еще поговорим подробнее, когда начнем занятия на льду.)

До выхода на лед нужно готовиться к этому, имитируя

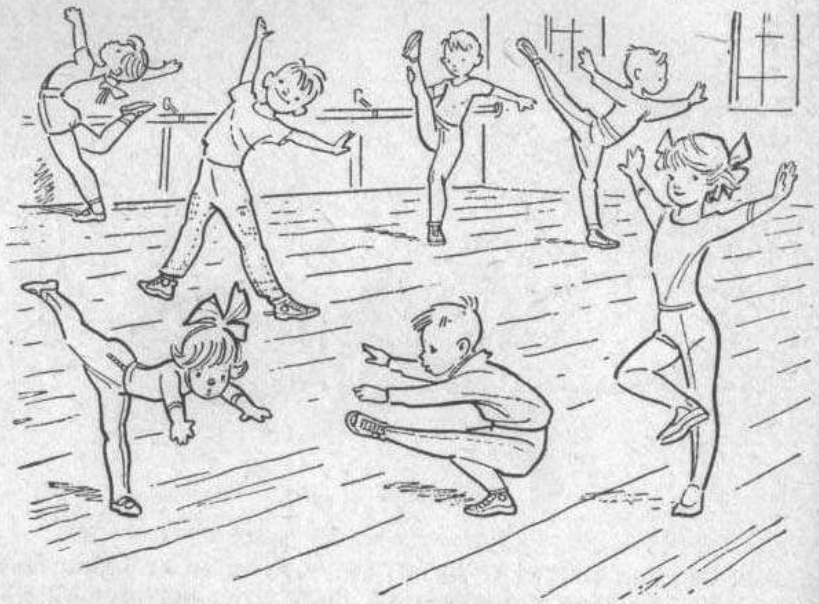


Рис. 10

Мороз щипал уши, заставляя ежиться под форменными гимназическими шинелями, и подгонял прохожих. Когда наступали сумерки, скрипя валенками по снегу, бежал ламповщик с длинной лестницей. Он зажигал в фонарях керосиновые лампы, и в это время обыкновенно вся молодежь устремлялась на каток.

Катались парами и в одиночку. Скатывались в санках с больших ледяных гор, сталкивались, смеялись, падали. Но когда на катке появлялся А. Ф. Федотченко, все расступались перед ним и давали ему место.

Федотченко был преподавателем физики и математики у нас в гимназии. В Симбирске он считался большим спортсменом и лучшим фигурным конькобежцем. Он вызывал восхищение, когда выписывал на льду свою фамилию или, присев на одной ноге, кружился волчком.

Наша гимназическая компания часто бывала на катке, и все мы одинаково восторгались искусством Федотченко, а Ульянов искренне говорил, что ему завидует. Сам Ульянов бывал на катке довольно редко, хотя катался хорошо и с увлечением. Он предпочитал тратить время на чтение книг и иногда на игру в шахматы» [1].

Впрочем, утверждение Д. М. Андреева в какой-то степени оспаривает брат Владимира Ильича Дмитрий Ульянов: «Зимой на Свияге устраивался общественный каток и высокие ледяные горы. Каждый день после обеда мы уходили туда с Володей кататься на коньках. Иногда нас сопровождали сестры. Оля тоже каталась на коньках, а маленькую Маню мы катали по катку в кресле» [1].

Позже, находясь в эмиграции за рубежом, Ильич не оставлял

[1] Д. М. Андреев. В гимназические годы. Журн. «Звезда». Л., 1941, № 6, стр. 10.

[1] Д. И. Ульянов. Воспоминания о Владимире Ильиче. Изд. 3. М., Госполитиздат, 1968, стр. 12.

отдельные элементы фигурного катания на коньках и занимаясь общефизической подготовкой. Бег, прыжки, различные акробатические перевороты, умышленные падения таким образом, чтобы голова не касалась льда и падение происходило мягко, на бок или в крайнем случае на «три точки», будут весьма полезны.

Упражнения, изображенные на рис. 10, помогут вам подготовиться к выходу на лед.

ПЕРВЫЕ ШАГИ НА ЛЬДУ

Если человек никогда не катался и делает первые шаги на льду, то ему нелегко преодолеть страх и скованность движений, которые естественны, особенно для людей старшего возраста. Малыши — те безбоязненно выходят на лед. Они привыкли падать, и поэтому катание на коньках и связанные с ним падения воспринимаются ими очень легко. Они почти не испытывают страха, и не удивительно, что через 2—3 занятия большинство малышей свободно держатся на коньках. Это значит, что они быстро овладели чувством равновесия. Однако для тех, кто постарше (3—4-й классы), нужны особые рецепты. Я уж не говорю о взрослых людях, для которых первые шаги на коньках представляют особую трудность и кажутся даже опасными.

Опытные тренеры утверждают, что перемещение по льду составляет одно целое с равновесием, поэтому уже в процессе нахождения равновесия новичок учится искусству скольжения на коньках.

Читая даже самые удачные пособия по фигурному катанию, нельзя обрести чувство равновесия, а значит, на-

Рис. 11

учиться кататься. Только встав на лед и заскользив, можно преодолеть страх и овладеть тайной скользящего шага.

Не всякий взрослый человек, даже физически подготовленный, решится скользить один — не хочется быть посмешищем в глазах других. И это невольно отпугивает многих, кто охотно пошел бы на каток.

Самый простой способ овладения первыми скользящими шагами — добрая поддержка друга. Если вас поддерживают, то вы будете увереннее и сможете перейти на скользящий шаг, необходимый для того, чтобы приблизиться к технике начинающего фигуриста.

Пусть новичок часто останавливается, спотыкается и даже падает, но если около него есть друг, уверенность обретается сравнительно скоро. Если же друга нет, приходится выходить на лед самостоятельно и прибегать к помощи вспомогательных средств, которые обычно бывают на многих катках для массового обучения. Ледяные площадки для новичков оборудуются специальными параллельными брусьями, которые показаны на рис. 11. Держась руками за брусья, начинающие довольно уверенно двигаются вперед-назад по этому ледяному лабиринту. Но это рекомендуется взрослым, дети обходятся без них.

Некоторые не удовлетворяются таким пассивным скольжением, им хочется воплотить в реальность то, чему они научились, выполняя гимнастические упражнения держась рукой за спинку стула. Только на льду стул заменяет кресло, поставленное на полозья. Спинка такого кресла чуть отлогая. На верхней ее части сделаны небольшие откосы-упоры, держась за которые начинающий конькобежец может двигаться, скользя на слегка согнутой пружинящей ноге (рис. 12). Опираясь на ручки кресла, новичок может уверенно совершать длительные путешествия по ледяной площадке, овладевая разными поворотами.

этого увлечения. Врач С. Ю. Багоцкий, написавший книгу воспоминаний о жизни Владимира Ильича в Польше и Швейцарии, дает такую характеристику его времяпрепровождения: «После обеда продолжалась работа. Часов около пяти Владимир Ильич делал перерыв для прогулки за город на велосипеде или пешком. Зимой прогулки заменялись катанием на коньках. Кто видел этого юношески бодрого, веселого конькобежца, совершавшего замысловатые фигуры на катке, не подумал бы, что перед ним величайший вождь и теоретик революционного пролетариата» [1].

[1] С. Ю. Багоцкий. О встречах с Лениным в Польше и Швейцарии. Госполитиздат, 1958, стр. 15.

КОСТЮМИРОВАННЫЕ БАЛЫ

Во время традиционной русской масленицы и в новогодние дни катки на Руси превращались в танцевальные залы. Костюмированные балы отличались большой выдумкой и изобретательностью. В каждом городе эти балы устраивались по-своему, однако наиболее интересно проходили они в Петербурге, особенно если им предшествовали спортивные соревнования фигуристов.

Так, бал на льду, устроенный в 1892 году после международных соревнований конькобежцев в Юсуповом саду (они, по существу, явились зерном, из которого впоследствии выросли первенства мира по фигурному катанию на коньках), был особенно красочен.

Хотя с тех пор прошло более 75 лет, рассказы о бале интерес-

Иногда на площадках для начинающих конькобежцев два кресла соединяются горизонтальным шестом. Держась

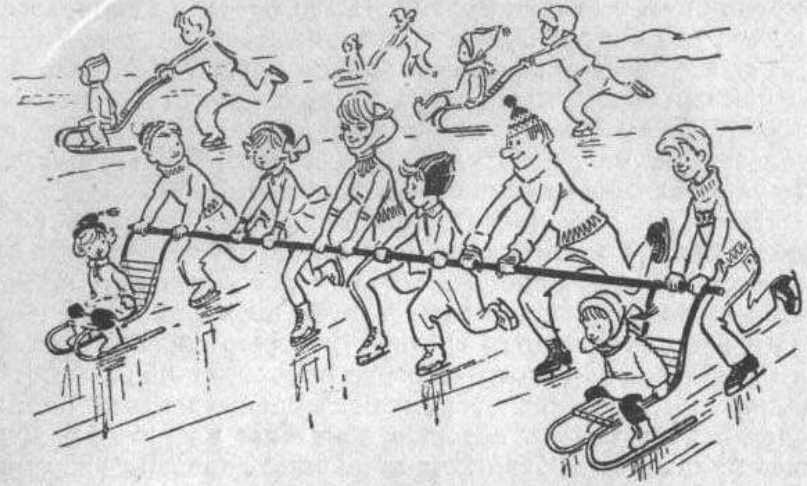


Рис. 12

за шест, одновременно овладевают техникой скользящего шага по 8—10 новичков.

СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ

Чувство равновесия проявляется у фигуриста не в сложных элементах и поворотах, а в простом скользящем шаге. Самое трудное и вместе с тем самое важное — выполнять простые скользящие шаги легко и грациозно. Только овладев ими, можно начать изучать азбуку фигуриста.

Но прежде чем переходить к фигурам, надо научиться непринужденно скользить. Скользящий шаг — основа всех видов конькобежного спорта: скоростного бега, хоккея, а тем более фигурного катания на коньках, для которого овладение скольжением необходимо в высшей степени.

Подойти к этому можно только в результате систематического выполнения упражнений, в числе которых первым будет простое скольжение на коньках.

Первые шаги — семенящие, короткие, почти все время на двух коньках. По мере приобретения уверенности каждый скользящий шаг будет удлиняться, а свободная нога все увереннее отрываться ото льда и отводиться назад.

Скользящие шаги нужно, как правило, делать самостоятельно. Если выход на гладкий скользкий лед некоторых пугает, а на катке нет специальных приспособлений для обучения новичков, мы можем посоветовать начать занятие на утоптанном снегу, который всегда есть на пути к каткам и другим ледяным площадкам. Утоптанный снег не так страшен новичку, как гладкий лед. Правда, скользить по нему не очень легко, но новичку этого и не нужно. Зато после того, как через день-другой привыкнешь к скольжению на утоптанной снеговой площадке без чьей-либо помощи, выйти на сверкающий лед будет уже гораздо легче.

Простые скользящие шаги вперед (рис. 13) напоминают елочку.

Чтобы облегчить скольжение, будущий фигурист должен, становясь на наружное ребро конька, двигаться с небольшим наклоном тела вперед. Рука чуть ниже пояса, колено слегка согнуто. По мере скольжения опорная

ны и для нашей молодежи, поскольку зрители увидели незабываемое театрализованное празднество.

Предоставим слово очевидцу: «Прекрасен был костюмированный бал на катке в Юсуповом саду, устроенный Обществом любителей бега на коньках во вторник 12 февраля (1892 г.— *С. Г.*). Собралось конькобежцев и зрителей более 1000 человек. Весь сад был залит электрическим светом; на обширном катке, обнесенном снеговыми насыпями с ледяными сооружениями, представляющими что-то вроде стен, замков, скользит, катается, бегает в разных направлениях пестрая толпа конькобежцев в разнообразных костюмах: на деревянных галереях сотни зрителей. Покрытые инеем сучья кустов и дерев и снеговые массы кажутся вам при электрическом свете, что вы находитесь в каком-то царстве матового серебра. Бенгальские огни освещают и толпу и все предметы фантастическим светом, обливают своим красным заревом контуры дерев, снеговые холмы и ледяные горы и скользят в прозрачных стенках ледяных построек.

В глубине катка, против входа, между ледяными декорациями, тянется стена с рядом окон, вся как бы сотканная из цветных лампионов. Эффектно вообще декорирован каток, окаймленный заиндевевшими деревьями обширного сада, сами по себе представляющими красивую природную декорацию. Эффект декоративности усилился еще более, когда в середине вечера на катке зажгли красивый фейерверк, били фонтаны, сверкали швермеры, вертелись колеса, стреляли вверх цветными шариками римские свечи. Погасли огни, и вы снова в царстве матового серебра. Весь

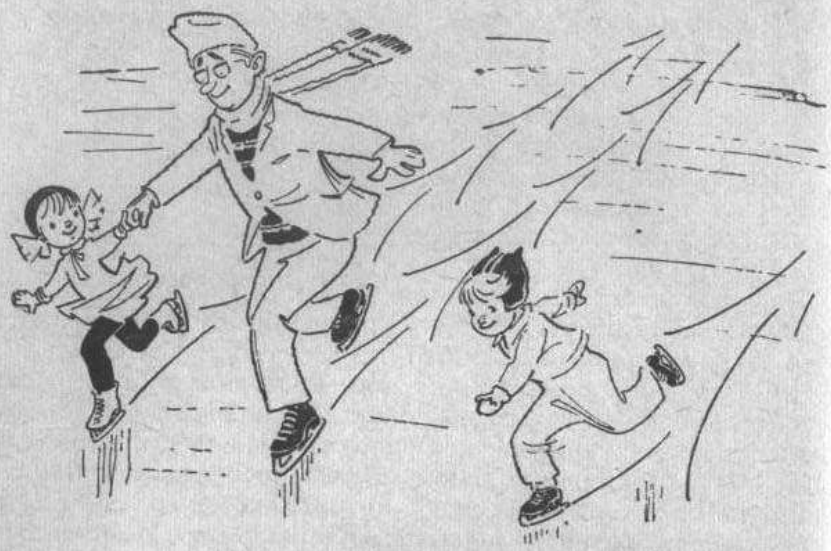


Рис. 13.

нога выпрямляется, а вместе с ней и тело, левая нога проходит мимо скользящей правой по воздуху (невысоко!) и ставится на лед для очередного шага. В это время на правом коньке, на наружном ребре которого вы скользили, тяжесть тела переносится с наружного ребра на внутреннее, затем происходит толчок внутренним ребром этого же конька для ускорения скольжения левого конька. Затем правая нога свободно выпрямляется назад.

Скользящий шаг получается накатистым, относительно длинным, и след остается не прямой, а в виде дуги,

вечер из какого-то павильона несутся звуки музыки — вальса, мазурки, польки, кадрили. Конькобежцы танцуют неустанно. Костюмированных масса. Тут и степенно двигается английский адмирал, скользят кавказцы, грузины и всякие народы, ходит маркиза Помпадур... катаются мальтийский рыцарь с крестоносцем, оба в металлических доспехах, в шлемах с белыми страусовыми перьями, на бегу ловит мячик арлекин, жонглирует краснокожий индеец, носится черт с рогами и хвостом. Неподвижную фигуру в вате, во фраке и цилиндре толкают мальчики, и это г. Зимин изображает очень хорошо снеговую бабу. На катке разыгрываются целые комические сцены... ряд арлекинов, пьеро и пьерет, человек 20, все белые, взявшись за руки, носятся по льду, извиваясь змеей, свертываясь и развертываясь. Среди них были

если движение выполняется на ребре фигурного конька.

Выполнить скользящий шаг на коньках не так уж трудно, гораздо труднее остановиться, когда разгонишься. Вот почему начинающие конькобежцы вслед за скользящими шагами разучивают торможение.

Торможению на коньках надо учиться в первые же дни пребывания на льду. Иногда уже после выполнения 5—6 правильных скользящих шагов опытный тренер начинает знакомить новичков со способами торможения. Кто умеет вовремя затормозить, тот реже падает и не служит причиной падения других, ибо, наезжая, успевает остановиться.

ТОРМОЖЕНИЕ

Научиться тормозить труднее, чем скользить на коньках. Остановить поступательное движение при скользящем шаге легче всего на острых коньках. Тупые коньки будут проскальзывать, и не всегда удастся сохранить равновесие.

Способов торможения на коньках несколько, и в зависимости от обстоятельств нужно уметь применять тот или другой из них.

Простейший из способов торможения — это приседание на одной, скользящей, ноге, вторая, свободная, выносится вперед и задней частью конька упирается в лед (рис. 14, *а*) (на скользящей ноге приобретается ход, а свободная нога замедляет это скольжение и совсем останавливает). Иногда, даже после небольшого разгона, приходится проехать 3—5 м, прежде чем сможешь остановиться. Но, несмотря на это, у данного способа есть свое

все художники; тут и г. Бруни, г. Бенуа и другие.

Всюду видится жизнь, движение, веселье, не то что на наших маскарадных балах, где сонные ряженые мыши хоронят сонного кота. В саду прошли две процессии, в которых все костюмированные и маскированные принимали участие; особенно интересна была вторая процессия, где в заключение везли на санях цыганский табор — кибитку — хижину полураскрытую. У входа, как бы на страже, сидит цыган, а внутри, кругом горящего костра (бенгальский огонь, конечно) сидит целая группа цыган, цыганок и цыганят. Это все конькобежцы, среди них находится и знаменитый спортсмен этого рода г. Паншин.

После процессий снова пошли танцы за танцами. А сколько здесь хорошеньких! Движение и легкий морозец поневоле покры-

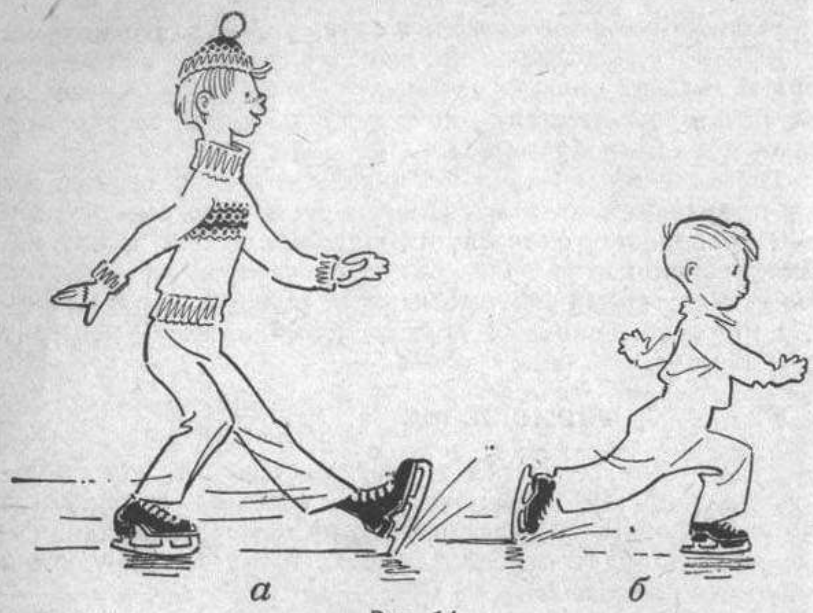


Рис. 14

преимущество, от новичка не требуется каких-то сложных движений, и он относительно легко усваивает прием. Если нет особой необходимости мгновенно остановиться, этот способ наиболее приемлем и с него начинают обучать новичка на коньках.

Второй способ торможения напоминает первый, разница лишь в том, что свободная нога не выносится вперед, а отводится назад и зубчиками конька царапает лед. Это дает возможность замедлить ход и остановиться (рис. 14, *б*).

вают розами и бледные щеки петербургских барышень; в общем, оживление вызывает смех и улыбки даже на солидных лицах папаш, мамаш и тетенек» [1].

Опыт русских фигуристов, проводивших театрализованные костюмированные балы на льду, не должен быть забыт.

[1] Журн. «Всемирная иллюстрация», Спб., 1892, № 1205, стр. 167.

НА ПАРАДЕ ПОБЕДЫ

В жаркий августовский день 1945 года по Красной площади проехала автомашина, на прицепе которой был устроен ледяной каток. Это был один из многочисленных эпизодов парада спортсменов в честь Дня физкультурника. Подробно об этом катке на колесах рассказала «Вечерняя Москва» в заметке, озаглавленной «Летом на катке»: «В колонне

При обучении простому катанию тренеры рекомендуют применять торможение способом «плуг», заимствуя этот способ у лыжников. Способ «плуг» (рис. 15, *а*) заключается в том, что начинающий фигурист приседает на обе ноги, давит на пятки, а передние части коньков сближает сначала медленно, а затем более резко.

Рис. 15

Можно затормозить и способом «полуплуг» (рис. 15, *б*): скользящий конькобежец выносит вперед одну ногу, нажимает на внутреннее ребро, стараясь поставить конек свободной ноги перпендикулярно скольжению опорной. Чтобы остановиться, конькобежцу нужно максимум 50—60 см, несмотря на то что он развил большую скорость.

И, наконец, один из простейших и вместе с тем самый популярный среди фигуристов способ торможения — всем ребром конька. Правда, он несколько сложнее предыдущих, но овладеть им необходимо. Происходит торможение так: конькобежец переносит тяжесть тела с одной ноги на другую и при этом так сильно нажимает на ребро конька, что практически мгновенно останавливается, следующего скользящего шага не происходит (рис. 16).

Но не думайте, однако, что перечисленными выше способами исчерпывается арсенал способов торможения на коньках, особенно у фигуристов. Фигуристу приходит-

спортивного общества «Большевик» двигался ледяной каток, смонтированный на грузовой автомашине. Размеры катка 7×3,6 метра.

На этом катке катались чемпионы Советского Союза — заслуженный мастер спорта Татьяна Граната и Александр Толмачев, и лучшие танцоры на коньках Лариса Новожилова и Самсон Глязер. В жаркий августовский день, когда в тени было свыше 26°, они катались на катке с естественным льдом. Физкультурникам в этом деле помогли инженеры из Научно-исследовательского института холодильной промышленности имени Микояна.

После прохождения по Красной площади каток продолжал двигаться с физкультурниками «Большевика» по улицам Москвы, и конькобежцы непрерывно исполняли танцы на льду и различные фигуры на коньках.

ся неожиданно набирать скорость и внезапно останавливаться при скольжении не только на двух, но и на одной ноге. Как же это ему удается? Этого он достигает тем, что в ходе тренировок учится внезапно останавливать очередной скользящий шаг, на одно мгновение сняв тяжесть

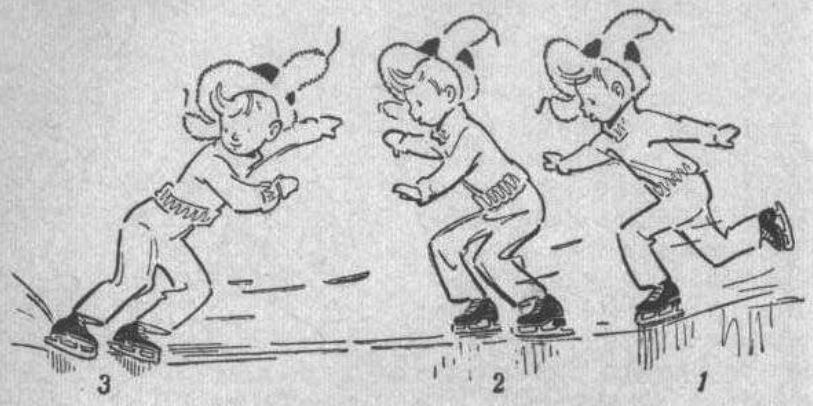


Рис. 16

тела с поставленной на лед ноги, с тем чтобы через мгновение чуть согнуть ногу в колене и перенести на эту опорную ногу тяжесть тела. Скольжение будет прекращено. Это делается с хода вперед и с хода назад. В самый неожиданный момент скольжения на коньке, допустим, вперед-наружу конькобежец меняет ребро конька, переходит на скольжение внутрь, но не продолжает его, а так круто заворачивает, что поступательное движение ослабевает и фигурист останавливается. Но это уже относится к мастерству высшего класса. Этими приемами мы овладеем, когда выучим первые буквы нашей азбуки фигуриста. А пока вернемся к упражнениям, которые необходимо усвоить, прежде чем перейти к изучению элементов фигурного катания на коньках.

ПОВОРОТЫ-ВИРАЖИ

Если вы уже овладели скольжением по прямой и хотя бы одним из способов торможения, то можно начать разучивать повороты-виражи при скольжении вперед. Не рассчитывайте, что это получится сразу: не так-то легко новичку решиться перенести одну ногу через другую и таким способом повернуть в нужную ему сторону.

Есть конькобежцы, которые катаются не один год, а умеют делать виражи только в одну сторону — против хода часовой стрелки, как обычно разрешают движение на катках. Когда приходится повернуть в противоположную сторону, они бессильны это сделать.

Если для обычного катания достаточно научиться скользить по виражу в одну сторону, то фигурист обязан свободно поворачивать в любую сторону, причем совершенно непринужденно.

Овладеть поворотами можно уже во время второготретьего посещения катка. Для этого наряду с катанием по прямой в занятие обязательно должны включаться переступания, так называемые «засечки» или «перебежки», являющиеся простейшими способами поворота на коньках при скольжении вперед.

Как же делаются такие повороты?

Чтобы получился правильный поворот при движении

От площади Маяковского машина поехала в Центральный парк культуры и отдыха имени Горького. Здесь на массовом поле было проведено два выступления лучших фигуристов и танцоров. К исполнителям программы на Красной площади присоединились чемпион Советского Союза по фигурному катанию на коньках москвич Сергей Васильев, чемпионка Москвы по танцам на льду Антонина Некрасова и др.».

ПРАЗДНИК ФИГУРИСТОВ

В истории советского фигурного катания на коньках зимняя Спартакиада Российской Федерации 1948 года — знаменательная веха. Впервые после Великой Отечественной войны собрались в Москве фигуристы из разных городов, и, по существу, именно с этого года началось массовое развитие этого замечательного вида спорта по всей стране.

Праздник начался на Центральном стадионе «Динамо» — самом крупном в то время спортивном сооружении столицы. По беговой дорожке навстречу друг другу двигались две колонны. Колонну конькобежцев-скоростников возглавляли выдающиеся ветераны Яков Мельников, братья Платон и Василий Ипполитовы, Никита Найденов, колонну фигуристов — заслуженный мастер спорта Николай Александрович Панин — гордость русского фигурного катания на коньках. Тогда ему было 77 лет. Его сопровождали семилетние фигуристы Таня Лихарева, Феликс Дзержинский и другие ребята. В 13 лет Таня выполнила норму мастера спорта, а впоследствии четырежды завоевывала почетное звание чемпиона СССР среди взрослых.

Отчеты об этом празднике фигуристов поместили все газеты.

против хода часовой стрелки, нужно сделать короткий скользящий шаг левой ногой на наружном ребре конька, слегка сгибая колено, а затем свободную правую ногу

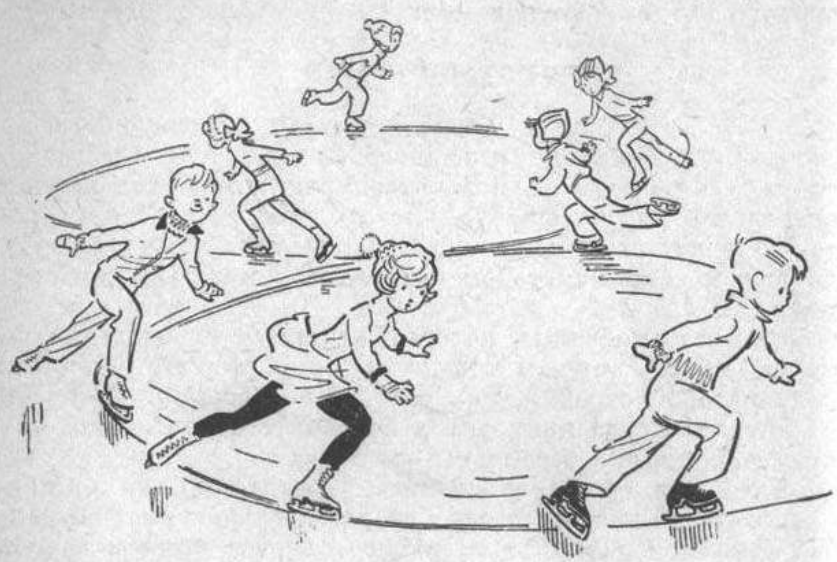


Рис. 17

опустить на лед сначала параллельно левой. Когда тяжесть сосредоточится на внутреннем ребре правого конька, левую ногу отрывают ото льда, чтобы сделать снова короткий шаг по кругу.

Этот поворот вначале выполняется медленно, а затем, по мере овладения техникой, убыстряется и делается все

Вот строки о выступлении фигуристов: «...Обширную разнообразную программу показали фигуристы. Высокое искусство танцев на льду продемонстрировали москвичи Антонина Некрасова и Александр Яковлев. Чемпионка СССР Юлия Катханова и заслуженный мастер спорта Сергей Васильев. Отлично был исполнен группой мастеров фигурного катания матросский танец. Большим успехом пользовались комические танцы на коньках «Каран-д'Аш на льду» в исполнении Евгения Слезингера и «Борьба медвежат» в исполнении Леонида Шорина. Веселый смех на трибунах вызвало карнавальное шествие конькобежцев, которые остроумными карикатурами откликнулись на темы международного дня. Группа костюмированных конькобежцев в масках изображала горе-претендентов на мировое господство. Правые социалисты везут повозку с «хозяином» — американским империалистом. Хозяин держит на шесте приманку — мешок с долларами, «социалисты» пытаются из всех сил достать этот мешок. За ними бегут Херст с желтой уткой... Черчилль с огромной сигарой, любитель «лыжных прогулок» — английский дипломат. Зрители хохотом встречают сундук с надписью «Дипломатический багаж»: из сундука подозрительно торчат чьи-то ноги...

...В заключение праздника были показаны массовые танцы на коньках — русская пляска и вальс в исполнении сборного коллектива фигуристов РСФСР в составе 400 фигуристов» [1].

Так начался праздник зимней Спартакиады РСФСР. Завершился он через неделю, в прекрасный зимний вечер. Вот как об этом

[1] «Советский спорт» № 14/1410 от 17 февраля 1948 г., стр. 4.

более и более крутым. Положение конькобежца при выполнении этого поворота-виража показано на рис. 17.

Осваивать этот поворот начинающий может параллельно или в паре с более опытным конькобежцем. На катках, рассчитанных на начинающих, устанавливаются специальные учебные карусели (рис. 18), где все желаю-

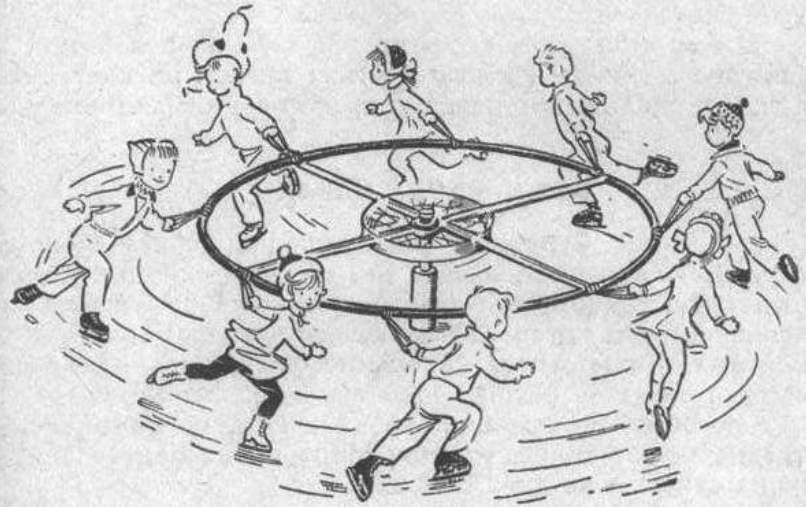


Рис. 18

щие могут тренироваться в освоении поворотов на коньках. Карусель нужно попеременно вращать то в правую,

то в левую сторону, с тем чтобы начинающие фигуристы могли выполнять повороты в обе стороны.

Карусель вполне можно изготовить своими силами на каждом катке. Она пригодится и для тех, кто просто учится катанию, и, главное, принесет немало пользы будущим фигуристам. Кроме того, карусель на катке — это аттракцион, который доставит много радости даже тем, кто умеет кататься.

Мы остановились здесь на простейших поворотах, но фигуристы знают и много других: вперед по ходу, переходом в скольжение назад и др., но о них речь впереди.

СКОЛЬЖЕНИЕ НАЗАД

Будущему фигуристу надо обязательно овладеть скольжением назад. Без этого невозможно совершенствоваться и приобрести то чувство непринужденности движений, без которого немыслимо фигурное катание на коньках. Даже самые маленькие фигуристы — 5—6 лет, выходя на каток, делают попытки скольжения назад.

Способов скольжения назад много, но начинающие предпочитают такие, где движение происходит с опорой не на одном, а на двух коньках.

Для того чтобы научиться скользить назад, надо овладеть двумя способами скольжения: «волной» и «фонариком».

Этими способами можно двигаться и вперед, и назад. Направление движения зависит от того, на какую часть конька будет перенесена тяжесть тела, хотя скольжение, как правило, выполняется на наружном или внутреннем

писала газета «Советский спорт»:

Празднично и весело на стадионе «Динамо». Многоцветным ковром раскинулось поле. Мощные струи прожекторов рассекли темный купол неба. Морозный воздух всколыхнули звуки Государственного гимна. Замерли участники и шестьдесят тысяч зрителей этого беспримерного праздника...

...Праздник открывает нарядная колонна фигуристов. Пестрые национальные костюмы, ловкие изящные движения. Но разве среди них мало вчерашних бойцов и офицеров, разведчиков и партизан! Сильные и ловкие, закаленные и отважные, они готовы к труду, готовы к обороне любимой матери-Родины.

...То плавны, то стремительны движения лучших фигуристов страны. Тонко звенят коньки, подпевая оркестру, зеркало льда запечатлевает замысловатые узоры. Советская молодежь ценит в фи-

ребре, в зависимости от того, как чередуются способы скольжения.

Не будем задерживать ваше внимание на примерах, а перейдем прямо к тренировке. Кстати, она доставляет

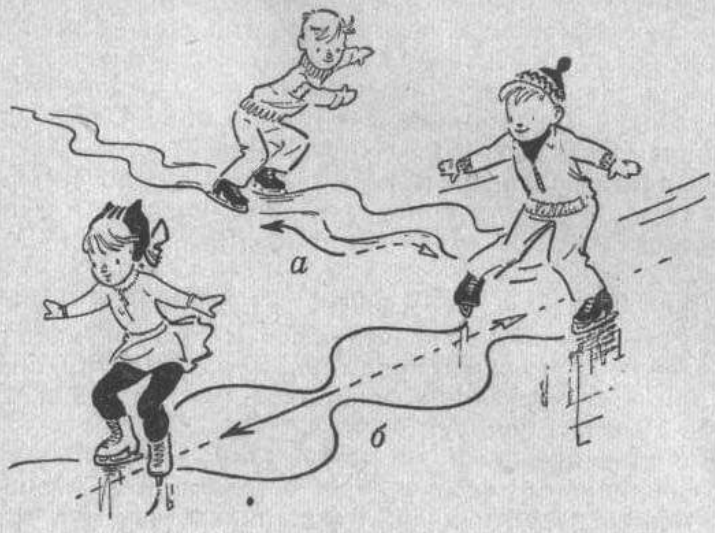


Рис. 19

большое удовольствие начинающим, ибо они впервые убеждаются, что туловище, которое, казалось, им мешало, является чудесным двигателем, облегчающим скольжение.

Начнем со способа «волна». Стоя на двух коньках в исходной позиции, как показано на рис. 19, *а*, конькобежец переносит тяжесть тела на правую ногу и, не отрывая

гурном катании красоту и ловкость, познает прелесть полета, радость движения...

...По всему овалу беговой дорожки рассыпается узорчатое кружево, сотканное четырьмястами фигуристов сборного коллектива Российской Федерации. В мелодии вальса кружатся пары, цепочки, хороводы. В ритме вальса закончились, поплыли синеватые, фиолетовые лучи прожекторов. И кажется, будто охваченные общим танцем, в их сиянии завертелись, замелькали бисерные снежинки в бесконечном, причудливом движении. Зрителям так и хочется сорваться с трибун вниз, на ледяную дорожку, примкнуть к яркому хороводу, закружиться в общем танце, стать самим участником этого великолепного праздника»[1].

[1] «Советский спорт» № 16/1412 от 24 февраля 1948 г.

ото льда левую, сгибает ноги в коленях, опуская на них тяжесть своего тела. Тело опускается и своей тяжестью давит на коньки, которые, в свою очередь, давят на лед и начинают скользить. Тяжесть тела на наружном ребре правого конька, причем оба конька остаются на льду. Затем конькобежец чуть выпрямляет колени обеих ног, и коньки какое-то мгновение скользят как бы на всей плоскости, а тяжесть тела переносится на левый конек. Обе параллельно идущие линии прочерчивают на льду волну, которая может быть более крутой или отлогой. Для того чтобы двигаться вперед, тяжесть тела нужно сосредоточить на задней части конька, ближе к каблукам, а переднюю часть коньков чуть-чуть приподнять, слегка скользя по льду.

Приступая ко второму способу — «фонарику», вначале тоже учатся скользить вперед, а затем назад. Только след, оставленный коньками, напоминает уже не волну, а фонарик или целую гирлянду фонариков, если выполнять движение 5—6 раз подряд.

Начинающие предпочитают ограничиться сначала одним фонариком. Когда овладеете техникой его выполнения, можно перейти к двум фонарикам, затем к трем и так до пяти, но не более.

Как же выполняется «фонарик» на коньках?

Стоя в исходном положении, начинающий разводит носки коньков, нажимая на наружные ребра, и, когда коньки разъедутся в стороны примерно на ширину плеч, переходит с наружных ребер на внутренние и начинает соединять коньки. На льду остается след, напоминающий фонарик (рис. 19, *б*).

ЛЕТОМ НА КОНЬКАХ

«Любопытно, что идея катания на коньках летом была осуществлена в России еще в 1734 году. Произошло это так. В деревню Глинки, где жил генерал-фельдмаршал Яков Вилимович Брюс, была приглашена московская знать для участия в празднике на льду. Гостей просили приехать с коньками, хотя это было в июне. Оказывается, Брюс, слывший весьма изобретательным человеком, чтобы доставить удовольствие своим друзьям, еще зимой закрыл соломенными матами глубоко промерзший пруд. По канавам талые воды были отведены в сторону, и когда кругом зацвела зелень, хозяин пригласил гостей. К вечеру маты были сняты, и под ними оказался отличный ледяной покров. Правда, только один вечер могли гости покататься на коньках. На следующий

Когда передние части коньков сблизятся, тяжесть тела переносится на них, а задние части, которые в этот момент освобождаются от тяжести и чуть-чуть отделяются ото льда (не сильно!), начинают сближаться друг с другом по той же самой линии, по которой они прежде ехали вперед. Фигурист возвращается в исходное положение. На том месте, где он выполнял упражнение, остается начерченный коньками «фонарик».

Выполнив это упражнение вперед примерно 5—6 раз, начинающие, сохраняя то же положение, тяжесть тела переносят на переднюю часть коньков, а пятки чуть приподнимают, стараясь их оторвать ото льда, но не настолько, чтобы подняться на носки. При скольжении таким образом та же волнистая линия следа будет направлена не вперед, а назад (откровенно говоря, скольжение вперед получается у новичков легче, чем назад), но зато первые удачные скользящие движения назад доставляют большую радость.

Скользить назад страшнее, поэтому не надо торопиться. И если, скользя вперед от линии старта, можно проехать какое-то расстояние за 5—6 волнообразных движений, то назад на эту дистанцию потребуется 8—10, а иногда и 12 переносов тяжести тела то на одну, то на другую ногу. Это не должно смущать ни учащегося, ни тренера: по мере овладения техникой скольжения «волной» длина скольжения вперед будет равна длине скольжения назад, и тогда можно считать, что один способ скольжения назад усвоен.

Чтобы занятия проходили более продуктивно и тренеру было удобнее следить за всей группой, рекомендуется разучивать этот способ по кругу, а затем линиями.

день лед начал бурно таять»[1].

О первом искусственном катке в России, который просуществовал всего два года — с 1912 по 1914 год,— рассказывает и Н. А. Панин в своих мемуарах: «Фигуристам сильно помогло открытие в 1912 году искусственного катка на Каменноостровском проспекте. Владелец театра и сада «Аквариум» устроил этот каток по образцу берлинского «Эйспаласа», но несколько меньшего размера (930 кв. м). Он брал за вход по 5 рублей, и поэтому народу там было немного. Каток «Аквариум», несмотря на доступность его лишь для состоятельных кругов, все же вызвал подъем фигурного катания и в качественном и в количественном отношениях. Для развития этого вида спорта, в связи с возможностью круглого-

[1] «Спортивная жизнь России», 1961, № 8, стр. 14.

Овладев этими двумя способами, можете считать, что вы умеете скользить назад.

Для преодоления чувства страха и приобретения навыков дружбы и взаимной выручки начинающие фигуристы могут составлять пары и по очереди, держась за руки, скользить один вперед, а другой назад, применяя способы, о которых здесь рассказано.

Если вы уверенно выполняете все предложенные выше упражнения, можно перейти к изучению азбуки фигурного катания на коньках.

ШКОЛА — ФУНДАМЕНТ УМЕНИЯ

Миллионы телезрителей, с восхищением наблюдающие за выступлениями фигуристов на первенствах СССР, Европы, мира и на олимпийских играх, по существу, видят только концерт на льду — произвольное катание. Между тем право выступить с программой произвольного катания получают только те, кто заслужит у судей достаточно высокий балл за выполнение обязательных упражнений — так называемой школы.

Международный союз конькобежцев утвердил эту школу в 1892 году. С тех пор и до 1968 года участник соревнования две трети баллов получал за выполнение обязательных упражнений и только одну треть — за программу произвольного катания.

Это имело огромное воспитательное значение, так как трудолюбие и упорство, которые нужно было проявить при овладении школой — фундаментом мастерства фигуриста, потом сказывались на всей его дальнейшей технике.

Но соревнования по школе фигуристов не привлекают много зрителей, и владельцы ревю на льду, хозяева Дворцов спорта за рубежом теряют на этом много денег. Поэтому под их давлением Международный союз конькобежцев наконец согласился, чтобы за школу давали 50% баллов и за произвольное катание — столько же.

Но для новичка школа — это основа основ. Если он будет делать успехи в школе, то добьется успехов и в произвольном катании.

Школа — это все равно что ноты и гаммы в музыке. Можно, конечно, играть на музыкальных инструментах, не зная ни нот, ни гамм, и вызывать восхищение у окружающих, которые слушают вас с удовольствием и не видят погрешностей, но, представляете, как вы играли бы, зная ноты и гаммы!

По телевидению не показывают соревнований по школе, и непосвященным кажется, что это зрелище скучное. В действительности же обязательные упражнения, включаемые в программу под названием «школы», доставляют самим исполнителям удовольствие отнюдь не меньшее, чем сверкающий каскад следующих друг за другом прыжков, пируэтов и переходов, включаемых в программу произвольного катания. Если под музыку неточное движение или погрешность могут пройти незамеченными, то в тишине ледяного дворца либо на открытом катке с гладким полированным льдом линии фигур, которые необходимо изобразить фигуристу по правилам школы, должны быть предельно четкими, и малейшее отклонение или небрежность не скроются от строгих взглядов судей.

Да, школа фигуриста сложна, требует больших усилий, но разве наслаждение от решения трудных задач не дает удовлетворения, не оправдывает себя?

Олимпийский чемпион 1908 года, неоднократный чемпион России заслуженный мастер спорта СССР Николай Александрович Панин, с чьим именем связано развитие фигурного катания на коньках в нашей стране, в 1910 году написал книгу, за которую был удостоен золотой медали Международного союза конькобежцев. Это был первый научный труд, оказавший влияние на теорию и практику фигурного катания на коньках во всем мире.

Заслуга Панина в том, что он привил русским фигуристам любовь к школе, пристрастил к ней. Он писал: «Когда опытный конькобежец сходит на коньках на лед, у него точно вырастают крылья; у него прибавляется новый орган движения, и он, как птица, носится по гладкой

дичной тренировки, открывались новые горизонты, но в 1914 году началась война, в помещении катка был устроен госпиталь, и спортивное предприятие затем не восстанавливалось» [1].

Сейчас в Советском Союзе началось массовое строительство искусственных катков. Все хорошо знают искусственный каток Дворца спорта в Лужниках, есть подобные катки в Ленинграде, Киеве, Риге, Таллине, Воскресенске и других городах. Число таких катков в СССР уже приближается к 200, и фигуристы получают возможность тренироваться не только зимой, но и летом.

[1] Н. А. Панин-Коломенкин. Страницы из прошлого. ФиС, 1951, стр. 200.

поверхности, где без коньков можно разве разбить себе нос. Чем большему научается, тем больше и удовольствия. Лишь дойдя до высшего совершенства, испивается до дна чаша «наслаждения» [1].

Но достигнуть этой чаши «наслаждения» может только тот, кто овладеет школой — обязательными упражнениями, фундаментом умения фигуриста, алфавитом, без которого на льду ничего не напишешь и не покажешь.

БУКВАРЬ НА ЛЬДУ

Замечательный русский фигурист, чемпион России 1912 года Иван Павлович Малинин был послан в Вену на первенство мира по фигурному катанию на коньках, где впервые выступил на международных соревнованиях. За лучшее исполнение произвольной программы он получил специальный приз Международного союза конькобежцев, хотя за это призов не полагалось.

Возвратившись с первенства мира, он рассказал о том, что видел, и посетовал на трудности, которые испытывают его соотечественники. «Для фигуриста,— пишет он,— хотя бы и начинающего, необходима отдельная площадка с чистым неизрезанным льдом, где он мог бы ясно видеть каждый штришок своего конька, и вот на такой площадке можно проходить и учить школу (есть 41 школьная фигура, установленная Международным союзом конькобежцев), а ведь основа фигурного катания — и есть сама школа, без которой далеко не уедешь.

Правда, есть конькобежцы, которые почти без школы довольно скоро и уверенно исполняют очень трудные вещи из произвольных, но верьте, что в их исполнении вы никогда не найдете ни изящества, ни легкости, да и вообще говоря, такой конькобежец производит жалкое впечатление. Сравнивая наши климатические условия с другими (речь идет о странах Западной Европы, где зима короткая.— *С. Г.*), все преимущества на нашей стороне, неужели мы хуже шведов или австрийцев, кажется, нисколько, а если не хватает у нас чего-либо, то это энергии, желания и любви к этому спорту» [2].

---

[1] Н. А. Панин. Фигурное катание на коньках, Спб., 1910, стр. 19.

[2] Журн. «К спорту», М., 1914, № 4, стр. 17.

Эти мысли И. П. Малинин высказывал более полувека назад, когда в нашей стране спорт был достоянием очень ограниченного круга людей, а фигурное катание на коньках — тем более.

Сегодня, когда у нас в стране тысячи любителей фигурного катания на коньках, запасы энергии у энтузиастов этого вида спорта неисчерпаемы и любовь к искусству скольжения огромна, можно надеяться, что советские фигуристы, которые пока еще отстают в исполнении обязательных упражнений, выйдут в число лучших. Некоторые из них уже вошли в десятку сильнейших мира, но основная масса фигуристов пока еще не может похвалиться своими успехами. Вот почему главное внимание нужно уделить изучению букваря на льду, простейших фигур, которые помогут потом подойти к более трудным и сложным, выполняемым фигуристами высших разрядов.

Для того чтобы хорошо кататься в будущем, надо с самого начала не допускать ошибок и погрешностей в технике скольжения, особенно в обязательных фигурах.

Буква „А" — круг № 1

Для тех, кто впервые выходит на лед, нарисовать следом своего конька полный круг, проскользив на наружном ребре, кажется совершенно неосуществимым заданием. Вообще катание на наружном ребре многих пугает.

Н. А. Панин в своих воспоминаниях рассказывает, что для преодоления страха при скольжении на наружном ребре конька он даже привязал к бедру подушку, чтобы в случае падения было не так больно. Однако подушка не потребовалась.

В чем же заключается буква «А» в алфавите начинающего фигуриста? Он должен с правой ноги проехать полный круг на наружном ребре конька, а затем такой же круг с левой. Получается два соприкасающихся круга. Некоторые называют их восьмеркой, однако у фигуристов восьмеркой называются два круга, нарисованные на льду с одного толчка.

Несмотря на кажущуюся простоту выполнения круга № 1, перед большинством новичков возникают трудности, неизбежные при отсутствии подготовки.

У одних круги напоминают собой овалы, или, как

тренеры шутя говорят: «огурцы на льду» (рис. 20). У других слаб первый толчок, и они толкаются по 5—6 раз, прежде чем доберутся до конца круга.

С чего начать изучение буквы «А»? Со старта. Надо правильно стартовать. Для этого, став в исходное положение, надо оттолкнуться внутренним ребром левого конька, шагнуть вперед правым, наклонить туловище к центру

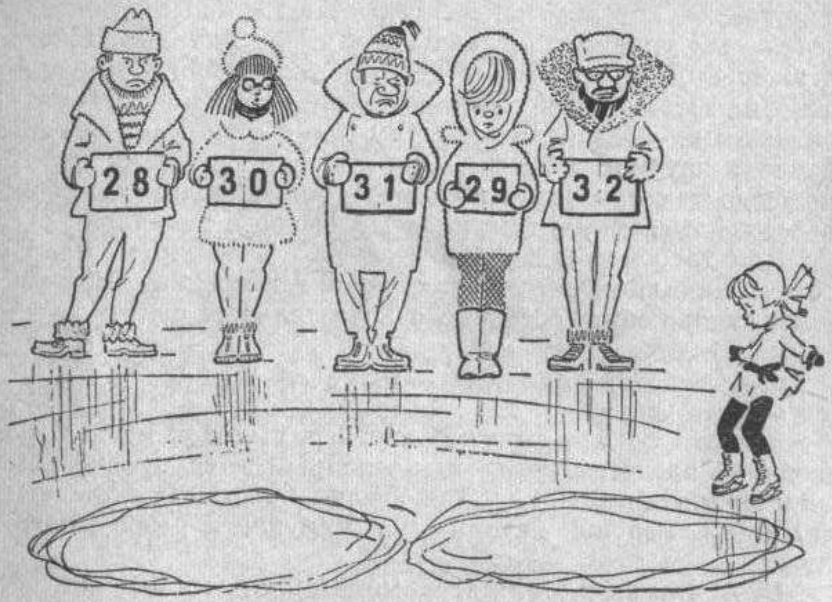


Рис. 20

круга и благодаря скольжению на наружном ребре правого конька замкнуть дугу в круг.

Выполнение круга № 1 показано на рис. 21. Для опытного фигуриста это самая простая из всех фигур, но новичок такого мнения не разделяет. Для того чтобы облегчить обучение, тренеры применяют разные вспомогательные средства, на которых стоит задержаться.

Круги на льду должен начертить своими коньками сам фигурист. Но коньки непослушны и едут не туда, куда хочется вам, а туда, куда их влечет какая-то неведомая сила. Чтобы вы научились направлять конек в нужную сторону, по дуге, тренеры часто чертят на льду восьмерки.

Если лед занесен снегом или сильно изрезан, нужно метлой расчистить два равных по величине круга, диаметр которых равен 2—3 ростам фигуристов.

Для более тщательной подготовки кругов нужны палка и бечевка, на конце которой привязан гвоздь. Ученик держит палку на месте, а тренер острием гвоздя прочерчивает два равных круга.

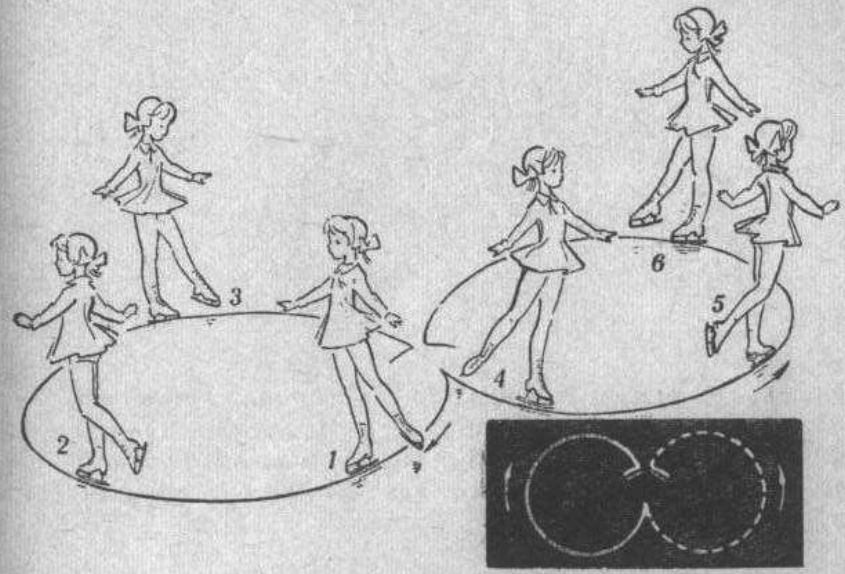


Рис. 21

Даже знаменитые фигуристы при подготовке этого элемента пользуются вспомогательными приспособлениями. Чемпионка мира и олимпийская чемпионка Кэрол Хейс выносила на лед специальные цветные буи и, ориентируясь на них, тренировала обязательные фигуры. Она, правда, учила не только первый номер, а весь алфавит, но всегда начинала с буквы «А». Скольжение начинают в первой позиции: правая рука впереди правой ноги. Дойдя до продольной оси, вперед выносят левую ногу и левую руку — это третья позиция.

На катках нашей страны, где одновременно занимаются десятки и сотни юных фигуристов, тоже используются цветные пластмассовые спортивные обручи (рис. 22).

При изучении круга № 1 начинающий не сразу может выполнить его безукоризненно. Разрешается сделать 3—5 толчков, но не сходя с наружного ребра скользящего

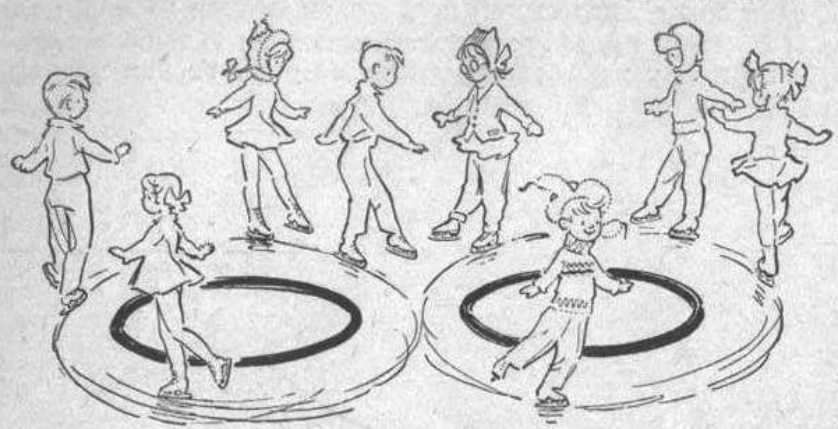


Рис. 22

конька. С каждым разом число толчков уменьшается, пока новичок не сможет с одного толчка описать круг на правой ноге, а затем такой же круг на левой. Только после этого можно считать, что вы поняли и усвоили букву «А» — круг № 1.

Буква „Б“ — круг № 2

Некоторым выполнение круга № 2 кажется более легким, чем круга № 1. Делая его, они испытывают меньше страха: если вдруг потеряешь равновесие, можно сразу подставить свободную ногу — и не упадешь. При выполнении круга № 1 такой возможности нет. Однако к букве «Б» — кругу № 2 — надо переходить только после того, как начали учить букву «А».

Чтобы разнообразить занятия, изучение букв «А» и «Б» можно чередовать.

Что же особенного в технике буквы «Б»?

Все приспособления, о которых мы рассказывали при разучивании буквы «А», сохраняются. Они помогают новичку ориентироваться на льду, чтобы проехать полный круг. Если элемент не дается сразу, его учат по частям, но надо предупредить о ряде ошибок, которые даже при

таком частичном усвоении могут стать привычными у начинающего фигуриста.

Толчок осуществляется внутренним ребром конька, а не зубцами, как это делают некоторые. Толчок зубцами — грубая ошибка. Это, во-первых, портит лед, а во-вторых, мешает сделать мощный толчок, необходимый для скольжения на ребре по всему кругу.

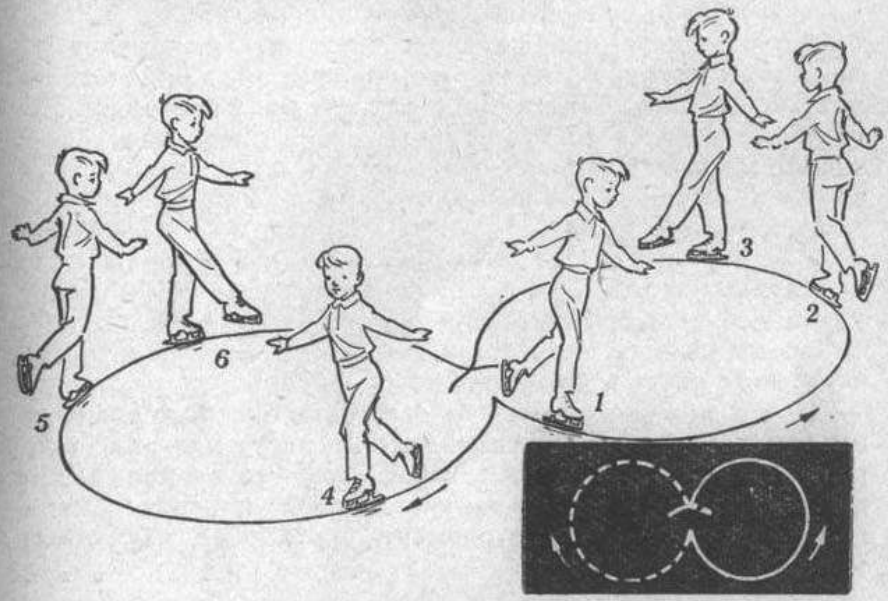


Рис. 23

Инерция, приобретенная в результате мощного толчка о лед, должна расходоваться экономно, разумно, тогда и катание будет легким и непринужденным.

Это касается всех элементов скольжения на коньках, в том числе и первых двух.

Фигурист, сделав шаг правой ногой и перенеся на нее тяжесть тела, должен по мере скольжения выпрямлять свою опорную ногу и совершенно ее выпрямить, когда она проходит продольную ось восьмерки. Когда продольная линия пройдена, нужно, как известно, менять позицию и из первой перейти в третью при выполнении буквы «А» и из второй в четвертую при выполнении буквы «Б».

Круг № 2 начинают во второй позиции, т. е. скользя вперед на внутреннем ребре правого конька, вперед вы-

носят левую руку. Пройдя продольную ось, вперед выносят правую руку и ногу — четвертая позиция.

Этот момент вы можете проследить на рис. 23, где показано выполнение буквы «Б», то есть круга № 2.

По мере перемены позиции выпрямленная нога постепенно начинает сгибаться в колене, чтобы, завершив круг, фигурист поставил ребро конька поперек и перешел на другую ногу (с правой на левую и наоборот).

На соревнованиях фигурист трижды вычерчивает на льду эту фигуру. Во время тренировок он должен тридцать три и даже триста тридцать три раза повторять упражнение. Для того чтобы был отчетливее виден след, можно позволить себе сместить чертеж фигуры, но делать это надо довольно экономно, чтобы и другим фигуристам достался чистый лед.

Разучивание буквы «Б», хотя она и легче буквы «А», продолжается довольно долго. Даже когда выучите последующие буквы алфавита фигуриста, разминка начинается с этих первых двух упражнений, на основе которых построены другие, более сложные, фигуры.

Когда фигуры «А» и «Б» выучены, опытные тренеры их соединяют в упражнение, которое носит название «перетяжка» и представляет собой соединительное звено между скольжением на наружном ребре и переходом на внутреннее. Но это уже элемент буквы «В», изучением которой мы и займемся.

Буква „В" — параграф № 5

Первокласснику, который рисовал палочки и только начал знакомиться с начертанием букв, наверное, легче соединить «б» и «а» в «ба», чем начинающему фигуристу выполнить букву «В», или фигуру, носящую название «параграф № 5». Она состоит из полукруга на наружном ребре и полного круга на внутреннем, а затем наоборот — полукруга на внутреннем ребре и полного круга на наружном.

Вторая половина этой фигуры особенно трудно дается начинающему, потому что тут необходимо несколько изменить последовательность позиций, которые разучивали в букве «А» и букве «Б».

Самое трудное и вместе с тем самое важное не само скольжение на наружном или внутреннем ребре, а момент

перехода с наружного на внутреннее ребро и наоборот, который и называется перетяжкой.

По правилам длина перетяжки не должна превышать длины конька в идеале и двух длин для начинающих фигуристов.

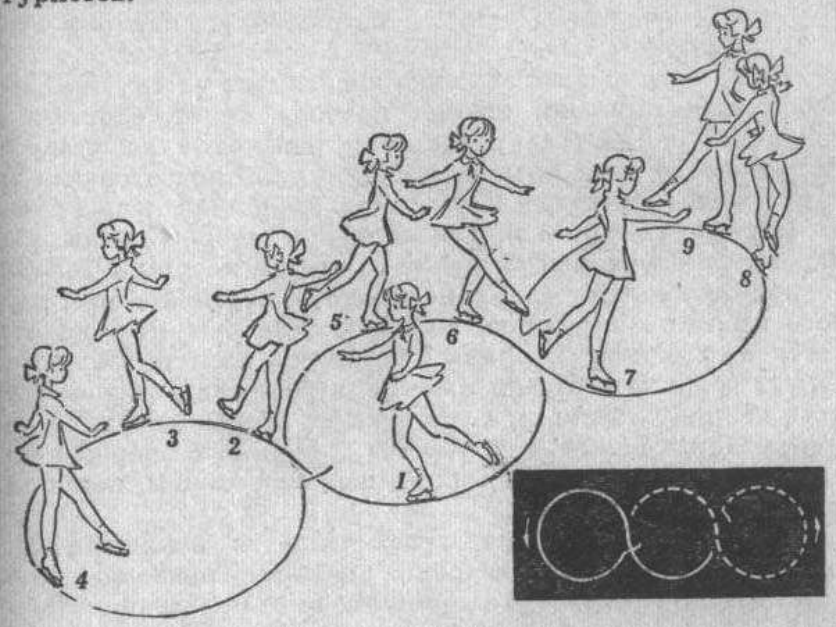


Рис. 24

Когда-то, когда соревновалось наше поколение, перетяжка достигалась взмахом свободной ноги, а в действительности напоминала дрыганье, которое производило довольно неэстетичное впечатление. Нам казалось, что взмах необходим, но когда мы поглядели на хороших фигуристов, поняли, что этот взмах совершенно не нужен. Почему он не нужен, вы поймете при объяснении упражнения.

В таблице обязательных упражнений фигура № 5 показана в трех кругах и состоит из двух полуторакруговых следов.

Положение туловища при выполнении этой фигуры и начертание ее показаны на рис. 24.

Начинают фигуру двигаясь вперед-наружу в первой позиции Николая Панина. Для того чтобы перейти с на-

ружного ребра на внутреннее, не надо никаких взмахов ногой, достаточно приблизить свободную ногу к опорной, не касаясь льда, чтобы с наружного ребра перейти на оба. В момент, когда меняется положение рук и вперед выносится левая рука, конек правой ноги переходит на внутреннее ребро, чтобы описать полный круг, как при выполнении буквы «Б».

Но дальнейшее скольжение происходит на внутреннем ребре, следовательно, пройдя полтора круга, спортсмен сохраняет четвертую позицию и переходит на вторую только после перемены ноги. Рука уже подготовлена к тому, чтобы следующий шаг был сделан вперед-внутрь.

Первые полкруга при выполнении второй половины параграфа спортсмен скользит во второй позиции. Теперь он приближает свободную ногу, чтобы перейти с внутреннего ребра на наружное, но положение рук не меняет, оставляя его таким же, как и во второй позиции. Если он сумеет сохранить это положение, переход получится легким, непринужденным, а скольжение уверенным, хотя по тем представлениям, которые мы получили на первых занятиях, скользить надо было в первой позиции, как при выполнении круга № 1.

В этом отношении параграф является исключением. Наша многолетняя тренерская практика позволяет сделать вывод, что легче и непринужденнее параграф выполняет тот, кто, скользя полкруга на внутреннем ребре и выполнив перетяжку на наружное ребро конька, сохранит вторую позицию.

Итак, уверенное выполнение параграфа № 5 свидетельствует о том, что первые скользящие шаги вперед фигурист освоил хорошо, но трудности впереди: каждая следующая буква будет все сложнее.

На занятиях нельзя пропускать ни одной буквы, если хотите стать настоящим фигуристом. Правда, последовательность их разучивания по номерам не обязательна, ибо трудность зависит не от номера фигуры, а от составляющих ее элементов!

Буква „Г“ — тройка № 7

Кто не умеет правильно и уверенно выполнять тройку № 7 на коньках, тот практически еще ничего не умеет. А ведь прежде чем поразить зрителей

стремительным вращением в пируэте на одном коньке, спортсмен, как правило, готовится к этому упражнению, выполняя тройку.

Отсюда то внимание, которое уделяют этой фигуре тренеры, готовя новичков к соревнованиям.

В чем же заключается тройка? Фигурист принимает старт, как при выполнении буквы «А», т. е. круга № 1.

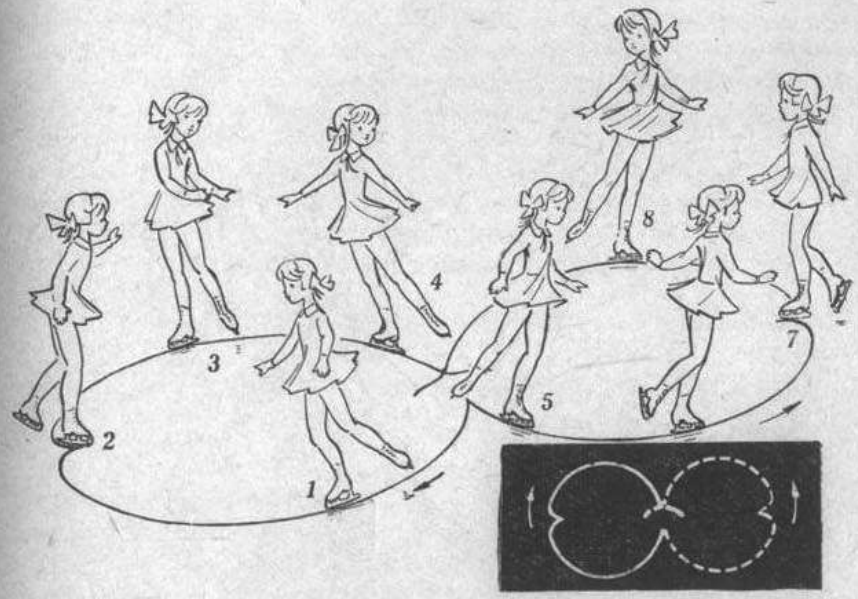


Рис. 25

Пройдя первую половину круга, в том месте, где фигуру делит воображаемая продольная линия (рис. 25), он должен повернуть туловище и со скольжения вперед-наружу перейти в скольжение назад-внутрь, с тем чтобы острие конька начертило на ледяной глади характерный для этой фигуры поворот тройки.

Положение туловища и след конька при выполнении тройки № 7 показаны на том же рисунке.

Однако с первого раза и даже со второго и третьего тройка редко у кого получается, а большей частью совсем не получается. Бывает, что с поворотом новичок справится, а хода назад нет.

Оказывается, нарушен основной принцип движения опорной ноги, о котором мы рассказывали, объясняя предыдущие фигуры: опорная нога при выполнении тройки обязательно должна быть выпрямлена до предела, а после того как поворот совершен, тяжесть тела опускается на скользящую ногу. Это и сообщает спортсмену дополнительный ход, которого должно хватить для того, чтобы выполнить фигуру до конца.

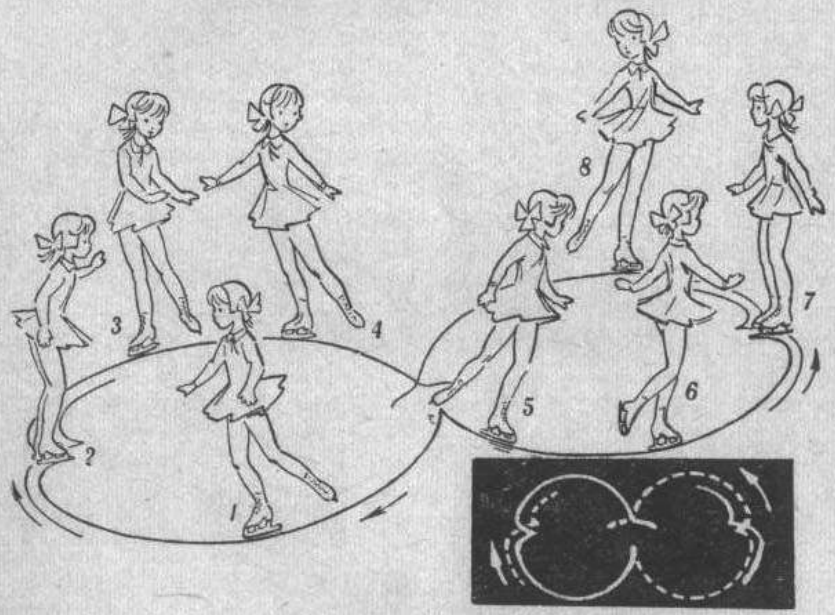


Рис. 26

При начальном изучении тройки № 7 может оказаться еще много трудностей, казалось бы непреодолимых для начинающего фигуриста. Одно дело ехать вперед, как в круге № 1, и совсем другое — осмелиться переменить фронт скольжения, чтобы поехать назад да еще внутрь.

Если малыши совершенно безбоязненно выполняют это, нисколько не боясь упасть, то старшие школьники, а особенно взрослые люди, у которых обострен инстинкт самосохранения, никак не могут решиться выполнить поворот.

Особенно пугает их поворот назад-внутрь из положения вперед-наружу.

И здесь приходится идти на хитрости, которые очень помогают, но о которых почему-то умалчивают авторы книг по фигурному катанию на коньках.

Взрослым начинающим фигуристам я рекомендую выполнять тройку не на одном, а одновременно на двух коньках, то есть в тот момент, когда, скользя вперед-наружу, надо сделать поворот, можно вторую ногу поставить на лед, однако с тем условием, чтобы тяжесть тела оставалась на основной (опорной) ноге. На льду получаются две параллельные тройки: одна четкая, глубокая, а другая легкая (рис. 26).

Пройдут одно-два занятия — и новичок уже выполнит это движение на одном коньке, то есть сделает тройку. Он научился скручивать туловище и, будучи уверен в том, что не упадет, продолжает скользить назад-внутрь, постепенно завершая фигуру.

ВТОРАЯ СТУПЕНЬКА ШКОЛЫ ФИГУРИСТА

Тот, кто выучил первые четыре буквы азбуки фигуриста, если ему еще не исполнилось 16 лет, может на соревнованиях показать свое умение перед судьями и стать фигуристом III юношеского спортивного разряда. Это самая низкая ступень спортивного мастерства.

Всего в фигурном катании на коньках 8 ступеней. Они разделены так: для детей от 8 до 16 лет — юношеские разряды в такой последовательности — III, II и I юношеский. Затем еще шесть ступеней для взрослых фигуристов: III, II, I разряды, затем кандидат в мастера, мастер спорта СССР и мастер спорта международного класса.

Если вы хотите сделать только первые шаги в спорте, для начинающих фигуристов мы даем первые 12 обязательных упражнений.

Четыре фигуры, имеющие номера 1, 2, 5 и 7, вы уже освоили на первой ступени своего совершенствования. Значит, осталось выучить еще 8 фигур, причем некоторые из них требуют большого умения, ибо номера в таблице поставлены не в порядке возрастающей трудности, а в за-

висимости от характера чертежа, который надо прочертить внутренним или наружным ребром конька.

Итак, начнем разучивать обязательные упражнения второй ступени фигурного катания на коньках. Кто овладеет ею, может двигаться дальше, но в данной книге дается объем упражнений по программе начального обучения.

Круг № 3

Круг № 3 начинают выполнять с правой ноги назад на наружном ребре конька, чтобы, завершив круг, перейти на скольжение на левой ноге тоже на наружном ребре конька, но в противоположную сторону.

Положение туловища при выполнении этой фигуры в каждой трети круга показано на рис. 27. Деление круга

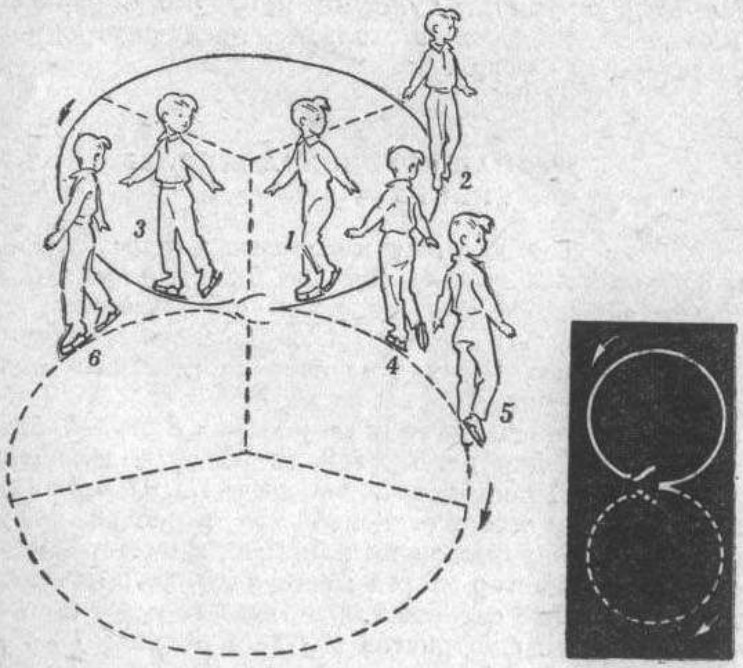


Рис. 27

на три части удобно для тренеров. Это, по их мнению, помогает фигуристу лучше ориентироваться, особенно при скольжении назад.

Однако может случиться, что новичку не удастся проехать полный круг назад даже при наличии подготовки в первых четырех фигурах. Не стоит огорчаться!

Сначала можно объезжать круг, сделав не один, а 8—10 толчков, важно лишь устоять на ребре скользящей ноги. Правда, если скольжением вперед удавалось овладеть через 10—15 минут упражнений, то ход назад требует практически не менее двух-трех занятий, а иногда и больше, если занимающиеся — взрослые. У детей и подростков дело пойдет быстрее.

При разучивании круга назад на наружном ребре конька необходимо с самого начала избавиться от ряда ошибок, которым ни в коем случае нельзя дать закрепиться, потому что от ошибочных навыков отделаться чрезвычайно трудно.

Чтобы правильно стартовать, с самого начала необходимо сразу встать на наружное ребро конька. Как правило, это делается при пересечении продольной и горизонтальной осей фигуры.

Этот крест пересечения фигурист перед началом тренировки обозначает на глади льда. Правда, на соревнованиях это категорически запрещается, и судьи вправе снять со старта такого «заботливого» спортсмена.

В начальном периоде обучения также можно ориентироваться на вспомогательные предметы, положенные на лед.

Круг № 4

Из первых четырех обязательных упражнений, входящих в алфавит фигуриста, это самое трудное.

Мы познакомились со способом скольжения назад-внутрь, когда разучивали букву «Г» (в тройке вторая половина круга осуществляется скольжением назад-внутрь), и хотя это совсем не одно и то же, но, безусловно, тому, кто научился делать тройку № 7, будет значительно легче овладеть кругом № 4.

Круг № 4 выполняется ходом назад на внутренних ребрах коньков, причем на правой ноге этот круг описывается по часовой стрелке, а на левой — против часовой.

Положение туловища и последовательность движений рук и свободной ноги показаны на рис. 28.

Самое трудное не момент скольжения, а старт, ибо с самого начала нужно встать на внутреннее ребро и перейти в скольжение сразу без перетяжек.

Стартуя, фигурист спиной обращен к будущему кругу, который ему предстоит начертить на льду.

По правилам эту фигуру начинают с правой ноги.

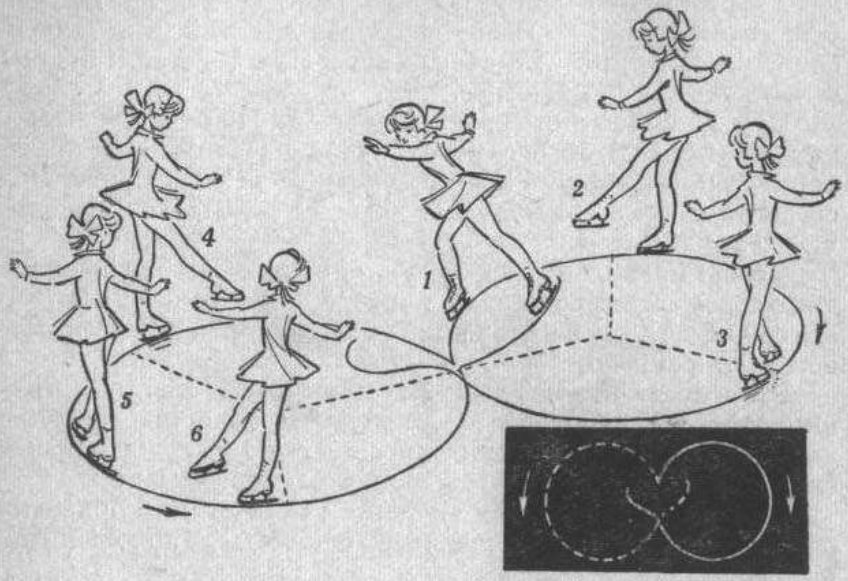


Рис. 28

Приподняв правую ногу надо льдом, ее разворачивают пяткой назад и приседают на левой ноге. После толчка внутренним ребром задней части левого конька сразу делают шаг правой и скользят назад-внутрь на правом коньке.

Необходимо научиться после толчка сразу ставить конек правой ноги не только на внутреннее ребро, но и по возможности сначала на заднюю его часть, чтобы этим предотвратить возможность закривления следа, вследствие чего вместо круга получается эллипс, или «огурец на льду».

Проходить каждую треть круга при скольжении назад нужно так, чтобы можно было все время наблюдать за следом, который получается на льду.

Поэтому после прохождения продольной оси в круге № 4 фигурист завершает вторую половину круга во второй позиции, чтобы после перехода на левую ногу первую половину второго круга выполнить в четвертой позиции. Это придает устойчивость скольжению, и не пройдет 5—6 занятий, как уже непринужденно будет выполняться вся фигура.

Параграф № 6

Точно так же, как, соединив круг № 1 и круг № 2 в одну фигуру, мы получили параграф № 5, когда учились скользить вперед на первой ступени нашего совершенствования, теперь мы должны научиться делать перетяжку назад и чертить ребрами своих коньков параграф из трех кругов, только ходом назад.

Параграф № 6 назад — фигура нелегкая. В таблице обязательных упражнений она снабжена коэффициентом 3. Это значит, что она в три раза труднее, чем параграф № 5 вперед, коэффициент трудности которого равен 1.

Большинство фигуристов на первом году занятий не могут овладеть этим упражнением, хотя внешне оно как будто бы и нетрудно.

В этой фигуре наиболее ясно видны ошибки, которые накопили новички при изучении фигур № 3 и № 4.

Очень важно, чтобы круги в обоих параграфах были одинаковые по размерам и их центры лежали на одной продольной оси. Поперечные же оси, где выполняются перетяжки, не должны пересекать основных кругов и по длине превышать длину конька.

Точно так же, как и параграф № 5 вперед, его надо уметь делать и с правой, и с левой ноги (в таблице это обозначается буквами «а» или «б» около номера).

Выполнение параграфа № 6 «а» с правой ноги начинается со скольжения назад-наружу. Когда пройдено полкруга, нужно приблизить свободную ногу к опорной — это будет способствовать перемене ребра и переходу на внутреннее ребро того же конька.

Во время перехода надо успеть выпрямить опорную ногу и затем присесть на ней, чтобы, продолжая скольжение по инерции, пройти до продольной оси и медленно выпрямить опорную ногу. Тогда после прохождения этой

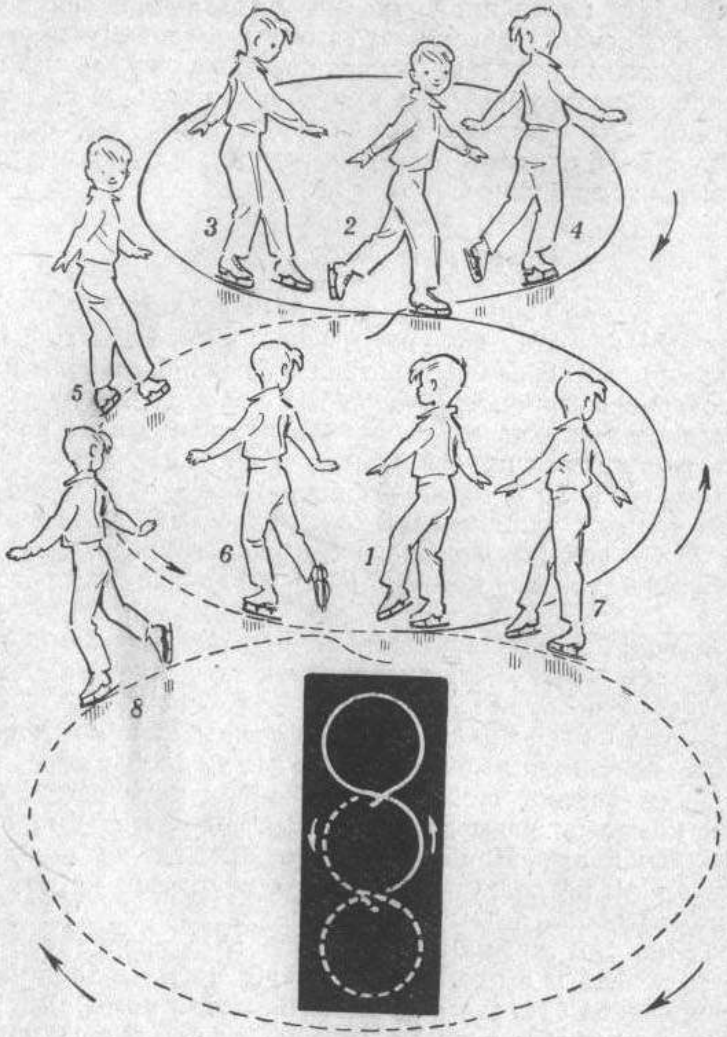


Рис. 29

оси появится возможность чуть-чуть присесть и таким образом дать дополнительный импульс, который поможет доехать до конца круга, где фигурист меняет ногу и продолжает скользить внутрь не на правой, а на левой ноге.

Так, при выполнении параграфа № 6 фигурист, пройдя полкруга назад-наружу, точно так же, как в круге № 3,

переходит на внутреннее ребро и продолжает скользить полный круг, как в № 4. Выполнить такое соединение удается не сразу. Не раз новичок опустит свободную ногу на лед, чтобы дорисовать фигуру. Пока он учится, это ему простят. Когда же он выйдет на соревнования, судьи не позволят сделать никакого касания, ибо это расценивается не только как грубая ошибка, но и как невыполнение фигуры, так как человек, не умеющий проехать полтора круга после стартового толчка, не может считаться фигуристом-разрядником.

Положение тела фигуриста при начертании параграфа № 6 «а» назад показано на рис. 29.

Известные американские тренеры Гюстав Люсси и Морис Ричардс включили в свое руководство поэлементное выполнение параграфа № 6 «а», и мы считаем, что нет необходимости придумывать что-то новое, когда это не вызвано изменениями в технике выполнения.

Следите, чтобы круги, которые вы чертите на льду, не превращались в эллипсы, иначе это сведет на нет всю работу.

Тройка № 8

В тройке № 8 (рис. 30) первая половина круга выполняется скольжением вперед-наружу, а вторая половина круга — скольжением на той же ноге назад-внутрь.

Вторая половина восьмерки начинается уже не с хода вперед (как в тройке № 7), а с хода назад, то есть надо совершить переход с правой ноги на левую и скользить назад-внутрь, как в круге № 4.

Продолжение фигуры в тройке № 8 — это, по существу, скольжение назад-внутрь (но только до продольной оси!). После выполнения тройки фигурист продолжает скользить в первой позиции, как при выполнении круга № 1.

Большое значение при разучивании фигуры имеет правильное приближение свободной ноги к опорной в момент выполнения тройки: чем она ближе, тем легче выполнить упражнение.

Тройка № 8 выполняется и с правой, и с левой ноги. Если с правой ноги фигура получается относительно лег-

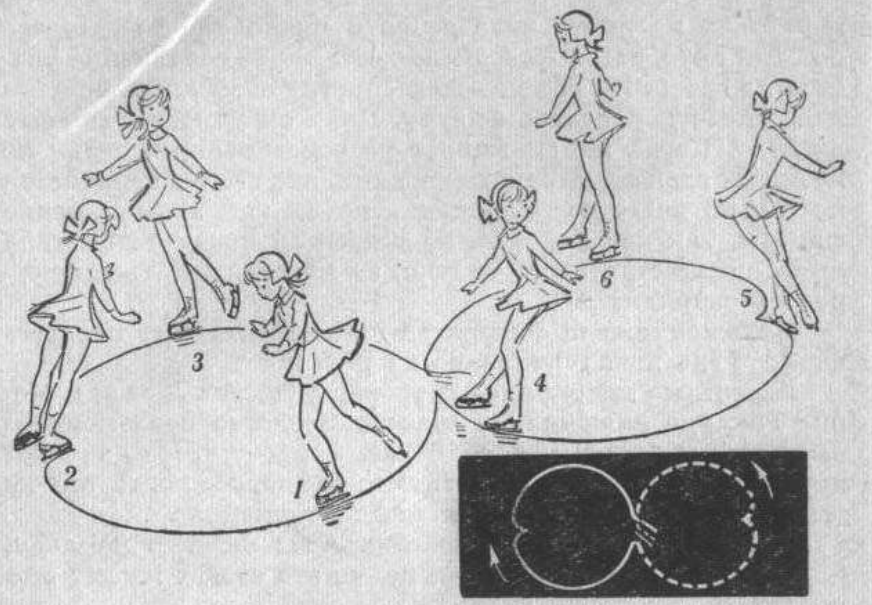


Рис. 30

ко, то большую часть времени надо отдать тренировке с левой.

Тройка № 9

Если по жребию досталась тройка № 9 с буквой «а», начинать ее нужно с хода вперед-внутрь на правой ноге, с тем чтобы после выполнения тройки скользить назад-наружу на той же ноге. Когда круг завершен, с правой ноги переходят на левую и скользят назад-наружу, а выполнив тройку, продолжают скольжение вперед-внутрь.

Положение тела в разных фазах скольжения при выполнении тройки № 9 показано на рис. 31.

Гюстав Люсси и Морис Ричардс в своей книге рекомендуют выполнять это упражнение так: «Тройка правой вперед-внутрь начинается с первой позиции правой вперед-внутрь, причем свободная левая нога с развернутым коленом и оттянутым носком находится внутри круга. Эта позиция сохраняется в течение всей первой трети. Во второй трети следует изменить положение плеч и рук,

правая рука выносится вперед, свободная левая нога подтягивается вплотную к опорной так, что пятка левой ноги находится сзади пятки правой ноги, а во время поворота они соприкасаются. Носок левой ноги остается все время оттянутым, и во время исполнения поворота ноги находятся в положении «кораблика», то есть пятки вместе, носки врозь.

Перед поворотом правое плечо слегка опускается, а левое плечо и левое бедро приподнимаются одновременно с переносом веса тела на переднюю часть конька. Поворот выполняется с плотно прижатыми бедрами, как и в тройке вперед-наружу. После поворота плечи и руки располагаются параллельно описываемой дуге, причем левая рука находится впереди, а правая сзади. Голова поднимается вверх и через левое плечо поворачивается в направлении движения. Свободная нога находится сзади. В таком положении завершается второй круг. Лишь в последней трети плечи и руки принимают нейтральную позицию, как при исполнении простых кругов назад-наружу. Многие фигуристы после поворачивают голову сначала внутрь круга, а перед его завершением — наружу круга. Это затрудняет

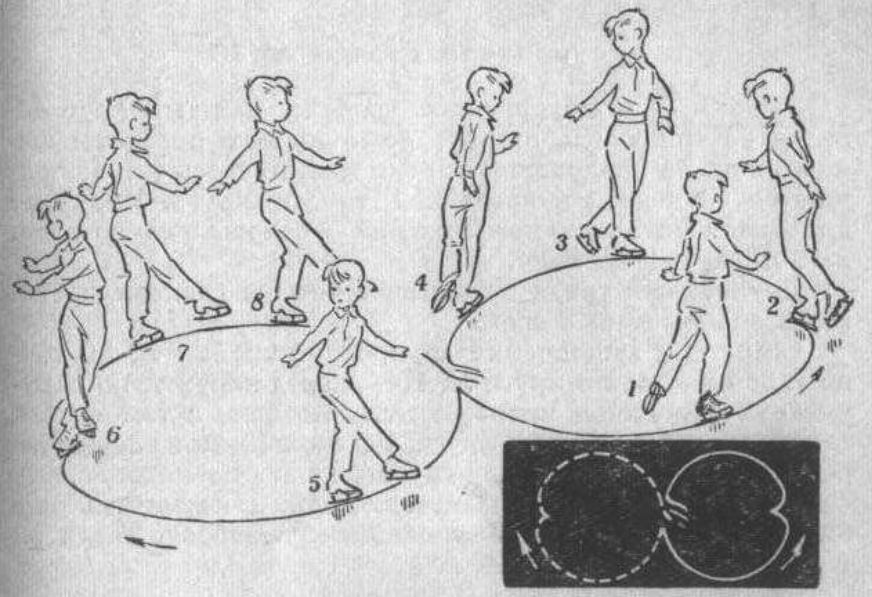


Рис. 31

сохранение правильного положения тела, и поэтому поворот головы в данном случае нежелателен.

После завершения круга назад-наружу на правой ноге следует толчок и переход на другую ногу, то есть на наружное ребро левого конька. Во время перехода все части тела, за исключением ног, остаются в прежнем положении. Свободная нога после толчка тотчас снимается со льда. Эта позиция сохраняется в течение первой трети. Во второй трети по мере приближения к повороту свободная нога подтягивается к опорной и прижимается подъемом к ее пятке. При повороте вес тела переносится на заднюю часть лезвия конька, на наружное его ребро. После поворота плечи и руки располагаются параллельно дуге, причем правая нога находится впереди и фигурист оказывается в первой позиции — левой вперед-внутрь, которая сохраняется до самого конца круга, где происходит смена ног. С внутреннего ребра левого конька фигурист переходит на внутреннее ребро правого конька и начинает выполнять фигуру повторно, изменив положение корпуса на противоположное, как в фигурах 8 «а» и 8 «б» [1].

Тройка № 9 с буквой «б» выполняется точно так же, только начинать ее надо с левой ноги вперед-внутрь.

Двукратная тройка № 10

В двукратных тройках каждый круг делится на три части, причем если прежде повороты выполнялись на продольной оси фигуры, то здесь они выполняются на первой и последней третях круга. Иначе не получится симметричного рисунка — основы в начертании любой фигуры на льду.

Двукратных троек существует четыре разновидности. Вы познакомитесь с тремя.

Старт при выполнении двукратной тройки № 10 точно такой же, как в круге № 1,— вперед-наружу, но скручивание туловища производится быстрее, с тем чтобы, завершив первую треть круга, из скольжения вперед перейти в скольжение назад-внутрь.

Фигурист, особенно новичок, должен научиться препятствовать стремлению туловища к повороту. Тогда он

[1] Г. Люсси и М. Ричардс. Фигурное катание на коньках, ФиС, 1959, стр. 62—63.

спокойно проедет вторую треть круга, скользя назад-внутрь, а на последней его трети сделает троечный поворот и перейдет в скольжение вперед-наружу.

Последовательность выполнения этой фигуры, положения рук и туловища показаны на рис. 32.

При ее изучении необходимо обратить внимание на то, чтобы при выполнении поворота тройкой не замедлять

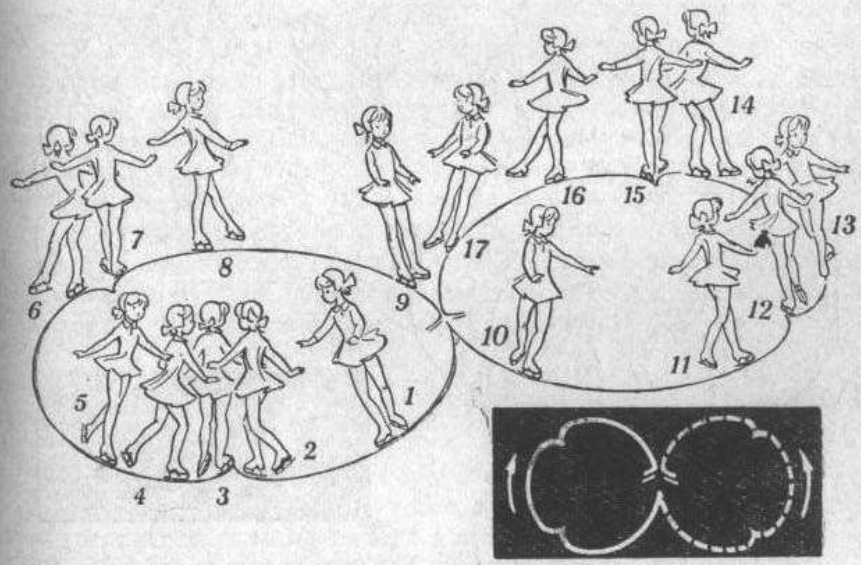


Рис. 32

хода. Для этого повороты надо делать на предельно выпрямленной опорной ноге, сделав поворот, колено надо чуть согнуть и таким образом приобрести дополнительный импульс, обеспечивающий плавное скольжение по дуге.

Это особенно важно после первой тройки, когда надо проехать треть круга назад-внутрь. Приседание на опорной (скользящей) ноге и постепенное ее выпрямление помогут выполнению второй тройки.

Кому удалось это сделать, те обычно легко доезжают до конца фигуры, так как скольжение идет вперед-наружу по знакомому маршруту, точно так же, как в круге № 1.

Здесь, в центре скрещения осей, происходит переход с правой ноги на левую, и упражнение повторяется.

Двукратная тройка № 11

По начертанию на льду эта фигура ничем не отличается от предыдущей. Разница только в том, что фигурист стартует вперед-внутрь, как в круге № 2 или в тройке № 9.

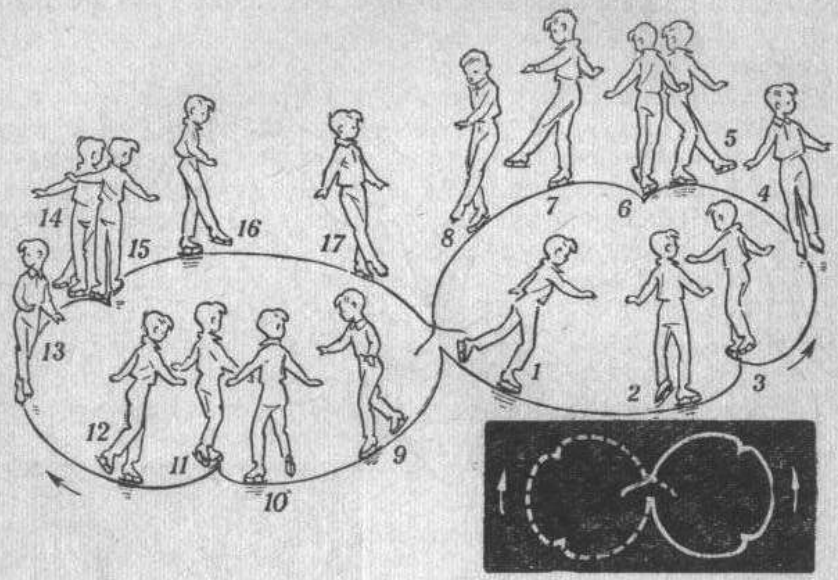


Рис. 33

Пройдя первую треть круга, фигурист приближает свободную ногу к опорной и резко скручивает плечевой пояс, чтобы из скольжения вперед-внутрь перейти на скольжение назад-наружу. В таком положении он должен проехать вторую треть круга, а в момент перехода на последнюю треть скользить уже не назад-наружу, а вперед-внутрь.

Последовательность выполнения этого упражнения показана на рис. 33.

Овладевая этим упражнением, новички преодолевают те же трудности, что и при разучивании двукратной тройки № 10, с той только разницей, что переход с внутреннего ребра на наружное дается обычно легче, чем с наружного на внутреннее. Объясняется это наличием у новичков навыка двукратного поворота на одном круге, ибо редко

кто разучивает одиннадцатое упражнение раньше десятого.

Самое трудное в двукратной тройке — это соблюдение пропорции каждой трети круга, и, для того чтобы новичок привык выполнять повороты троек, каждый раз в одном и том же месте тренеры, особенно в начальном периоде, задником своего конька прочерчивают линии в учебном круге новичка, чтобы он знал, где нужно сделать первую тройку, а где вторую.

Мы уже говорили, что повороты в двукратных тройках даются относительно легко. Гораздо труднее обеспечить геометрическую правильность круга и симметричное расположение троек, как того требует таблица обязательных упражнений. При обучении этому надо уделять особое внимание.

В случае, если повороты не получаются, можно включать элементы двукратных троек в разучивание шагов произвольного фигурного катания, а затем снова учить упражнение по кругу, как полагается.

Двукратная тройка № 12

Выполняя эту фигуру, стартуют точно так же, как в круге № 3 — назад-наружу. Свободная нога после старта проходит мимо опорной назад, скрещивается с ней, и происходит выполнение первой тройки. К этому моменту опорная нога, которая при старте была чуть полусогнута, обязательно выпрямляется, чтобы после поворота тотчас же согнуться в колене и дать дополнительный импульс для скольжения вперед-внутрь, как в круге № 2. В таком положении надо пройти вторую треть круга. При скольжении на правом коньке вперед во второй позиции свободная нога сзади, но по мере завершения этой трети фигуры она приближается к опорной ноге, с тем чтобы последовало скручивание туловища и из скольжения вперед можно было перейти в скольжение назад.

Свободная нога приближена к опорной, и, когда произошел поворот во второй тройке, свободную ногу надо чуть отодвинуть по ходу скольжения и приготовить к тому, чтобы сделать очередной шаг назад-наружу после того, как первый круг будет завершен (рис. 34).

От новичка требуется, чтобы он умел показать элементы произвольного катания легко, непринужденно и этим подтвердить свою подготовленность на младший спортивный разряд.

Опыт показал, что элементы произвольного катания многие новички демонстрируют с большей охотой и гораздо успешнее, чем предшествующие им обязательные упражнения.

Едва выучив азы произвольного катания, девочки и мальчики начинают прыгать и кружиться, им кажется, что они это делают не хуже, чем опытные фигуристы. В действительности это совсем не так.

Подражать хорошим фигуристам, конечно, можно, но для того, чтобы все делать чисто, правильно, умело, нельзя поверхностно повторять движения за другими и упускать простейшие элементы, затрудняющие продвижение вперед.

Поэтому в данном разделе азбуки начинающего фигуриста мы останавливаемся на элементах произвольного катания на коньках, без которых невозможно получить даже самый младший спортивный разряд.

Высококлассные фигуристы могут составлять индивидуальную, только им свойственную программу, а для начинающих достаточно, если они покажут судьям и зрителям хотя бы простейшие элементы скольжения, продемонстрировав, конечно, свою осанку, грациозность, легкость, смелость и непринужденность.

„Спирали“

Простейший элемент произвольного фигурного катания на коньках — это «спирали». После короткого разбега фигурист становится на наружное или внутреннее ребро конька и, описав сначала большой круг, продолжает скольжение по все меньшему и меньшему кругу, чертя на льду след «спирали».

В подавляющем большинстве эту фигуру выполняют раскинув руки и высоко подняв свободную ногу, за что дети да и зрители называют это упражнение «ласточкой».

На уроках физкультуры в школе «ласточка» — одно из самых обычных упражнений. Если же это упражнение выполняется на уроке хореографии, то балетмейстер называет эту позу «арабеск». Причем сочетания положений

туловища, рук и свободной ноги могут быть самыми различными.

Примерно то же самое можно сказать и о выполнении «ласточки» на льду: можно действительно сделать фигуру, напоминающую ласточку, но можно скользить по «спирали» и в других положениях (рис. 35).

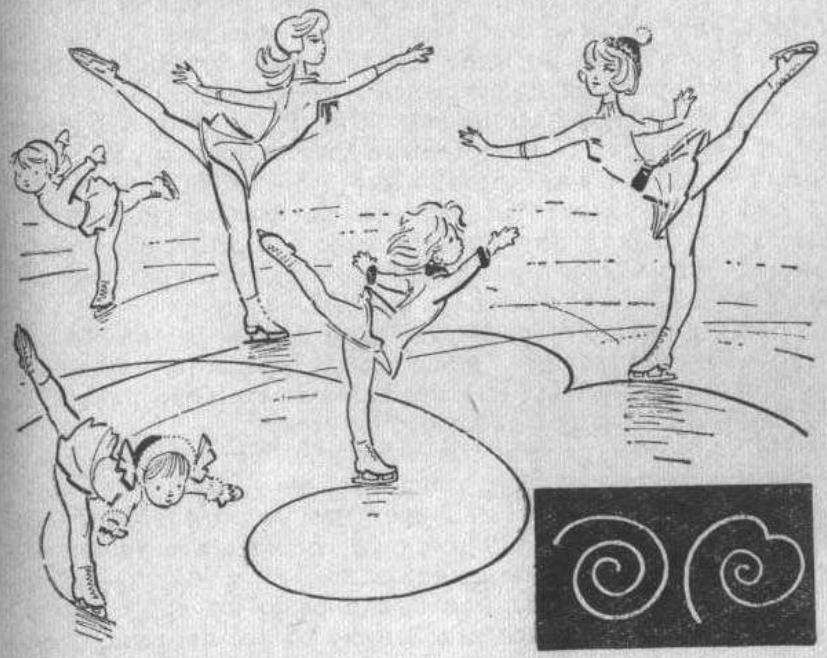


Рис. 35

Фигуры с коротким разбегом и длинным скольжением выполняют не обязательно только на одном ребре. Можно приблизить свободную ногу, сделать перетяжку и затем продолжать скольжение на другом ребре. Хотя это упражнение и не будет чистой спиралью, но в сочетании с перетяжкой, тройкой, крюком или выкрюком (в зависимости от подготовленности фигуриста) оно позволяет очень эффектно скользить на коньках в какой-то постоянной или меняющейся позе, чтобы судьи могли оценить умение фигуриста.

Мастера фигурного катания мало включают в про-

грамму «спирали», потому что они отнимают много времени, но новичкам «спирали» помогают заполнить переходы от одних элементов к другим.

„Кораблики“

Длительное скольжение на одном коньке в позе «ласточки», или «арабеск», называется «спиралью», потому что по мере ослабления поступательного движения круги становятся все меньше и меньше. Такое же упражнение, но выполненное на двух коньках, когда носки развернуты, а пятки стоят друг против друга, называется «спиралью на двух ногах», или «корабликом».

Взрослый человек развернуть колени и скользить в позе «кораблика» научится не сразу, а для ребят, которые перед выходом на лед занимаются хореографической подготовкой, это не такая уж сложная задача.

Людям старшего возраста, если они хотят научиться выполнять «кораблик», необходимо предварительно потренироваться на полу (можно даже на коньках), держась за спинку стула или другую опору.

Настоящий «кораблик» выполняется на наружных ребрах коньков. Описав красивую дугу, нужно сделать перетяжку и скользить на внутреннем ребре (рис. 36, *1—6*). При выполнении «кораблика» не отставляйте таз назад и не сгибайте ноги в коленях.

Правда, клоуны на коньках в ревю на льду делают «кораблик» сгибая ноги в коленях, но это им нужно для того, чтобы продемонстрировать трюк: они сгибают ноги в коленях, а сами прогибаются так сильно, что получается чуть ли не мостик надо льдом. Но для новичков это задача непосильная.

Как правило, «кораблики» выполняются либо на наружных, либо на внутренних ребрах коньков с выпрямленными в коленях ногами. Исключение составляет «кораблик», делая который фигурист описывает дугу, стоя в четвертой балетной позиции, причем один конек — на наружном ребре, а другой — на внутреннем (рис. 36, *7*).

Вначале такой «кораблик» демонстрировали только мастера, но сейчас многие новички делают его и считают, что он нисколько не труднее обычного «кораблика» и вполне может быть включен в композицию программы произвольного фигурного катания на коньках.

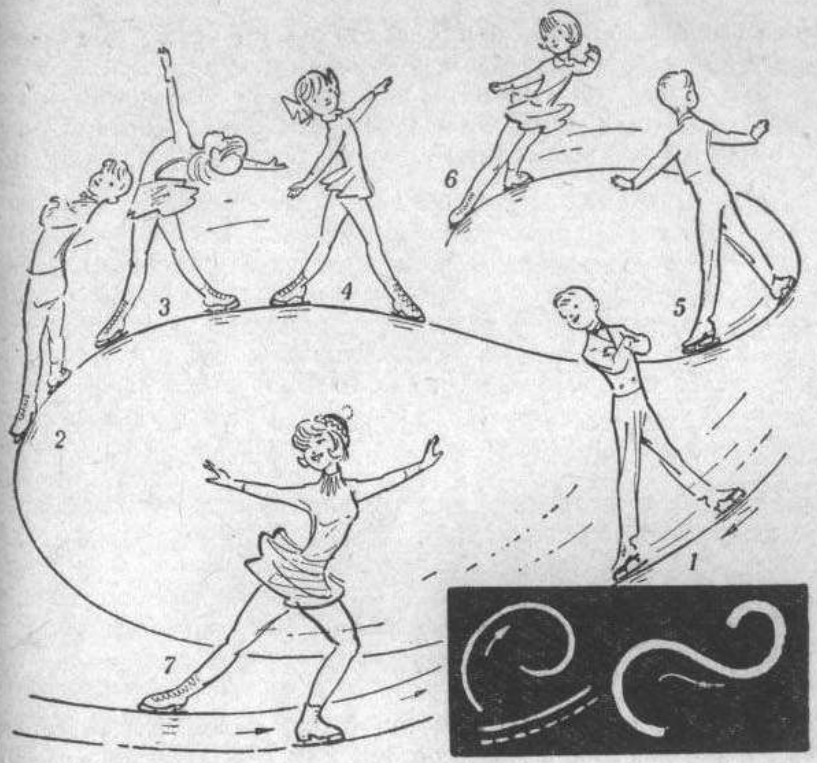


Рис. 36

«Кораблики», как и «спирали», должны чередоваться с комбинациями отдельных элементов, с которыми мы познакомимся дальше.

„Циркули“

Фигура, при выполнении которой одна нога упирается зубцом или задней частью конька в какую-либо точку, а другая описывает вокруг нее круг, носит название «циркуля».

«Циркули» выполняются на четырех ходах, но легче всего выполнить «циркуль» вперед с упором на внутреннее ребро скользящего конька — здесь больше гарантий от падения и вместе с тем это прекрасная концовка для фигуры, которой предшествовало длительное скольжение.

Например, скольжение в «ласточке» по всему ледяному полю хорошо закончить в центре «циркулем».

Это очень легко сделать, потому что скольжение практически не прерывается, а зубец или пятка конька, опущенные на лед несколько впереди хода, создают как бы

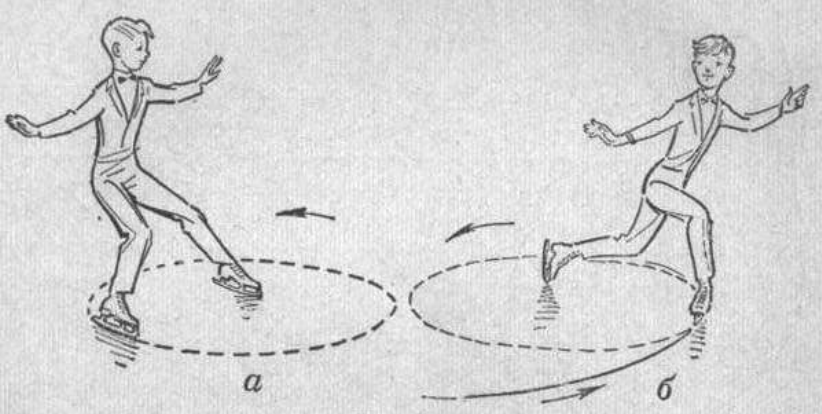


Рис. 37

дополнительную вторую опору. Стоит перенести тяжесть тела на зубец или пятку конька, как скольжение моментально прекратится. Секрет выполнения «циркуля» в том, что, хотя находишься на льду на двух коньках, тяжесть тела обязательно должна оставаться на скользящей ноге. Не выполнив этого условия, «циркуля» не сделаешь.

Если упереться в лед зубцом или пяткой чуть-чуть касаясь ими льда, а тяжесть тела сосредоточить на ребре скользящего конька, можно описать на льду не один, а даже несколько кругов.

На рис. 37, *а* и *б* показаны «циркули», выполняемые с хода вперед и назад. Тот, кто будет помнить, что нельзя снимать тяжесть тела со скользящей ноги, непринужденно выполнит фигуру с любого хода. Кто забудет об этом и предпочтет сильно упереться в лед тем коньком, который касается льда зубцом (или пяткой), у того «циркуль» не получится. Правда, исключение составляют виртуозы, которые могут сосредоточить тяжесть и на зубце и на скользящем ребре, но это уже трюк, а начинающему нужно лишь аккуратно завершить фигуру «циркулем».

Из «циркулей» можно сделать различные комбинации, которые под силу фигуристам высших разрядов.

Танцевальные шаги

Во время произвольного катания восхищение зрителей вызывают не только прыжки и вращения, но и шаги-связки, которые являются как бы звеном, соединяющим отдельные элементы в композицию.

Разбегаясь по ледяной площадке, фигурист не может ограничиться простыми шагами — это скучно и для исполнителя, и для зрителей. Поэтому фигурист делает разбег то короткими частыми шагами, то плавными дугами или чередует их с фигурными шагами: троечными, вальсовыми или переступаниями, напоминающими шаги танцоров.

Существует несколько сотен разновидностей танцевальных шагов на коньках. Для начинающих мы опишем только простейшие, наиболее доступные и вместе с тем достаточно интересные.

«Вальс Джаксона Гейнса». Этот шаг хорош тем, что он выполняется почти без отрыва ног ото льда и придает уверенность тем, кто еще не овладел в совершенстве чувством равновесия. Вальс состоит из трех элементов: по счету «раз» делается шаг правой ногой вперед-наружу; по счету «два» — шаг левой ногой вперед-внутрь, причем правая нога ото льда не отрывается, а тяжесть тела переносится на левую ногу, которая сгибается в колене. По счету «три» правая нога остается на льду и проводится назад сзади левой, с тем чтобы оторваться ото льда и снова начать счет танцевальных шагов. Схема этих шагов показана на рис. 38, *а*, тут же даны и положения туловища при выполнении этого упражнения.

Многие называют этот шаг **«школьным вальсом»**, ибо с него начинают разучивать многочисленные вальсы на коньках. Хотя разучивают его индивидуально, но танцевать можно вдвоем. Для этого выполняющий роль партнера начинает скольжение со второго счета. Тогда получается синхронное парное вращение на коньках (рис. 38, *б*).

«Троечный шаг». Начинающим фигуристам, которые усвоили элементы обязательных упражнений, троечный шаг полезен тем, что дает возможность украсить свою программу несложными и вместе с тем очень красивыми

поворотами. Начинать троечный шаг можно и с правой, и с левой ноги. Практически он намного проще троек, которые входят как обязательная фигура в алфавит фигуриста. Дело в том, что, сделав шаг вперед-наружу и выполнив на нем тройку, не надо продолжать скользить назад-внутрь, достаточно подставить свободную ногу, чтобы скользить на ней назад-наружу.

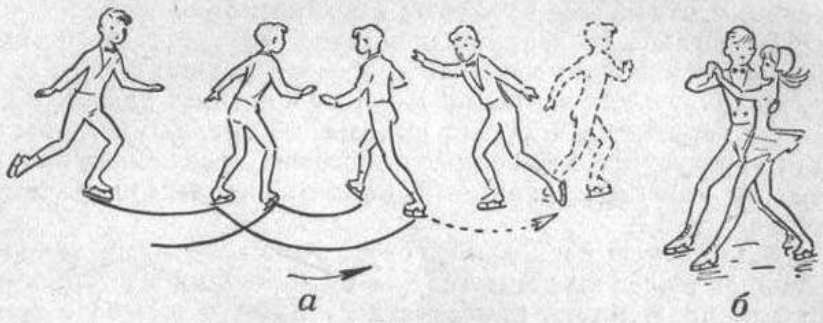


Рис. 38

Редко кто делает один троечный шаг, обычно 3—4 подряд. На рис. 39 показана схема троечного шага и положение тела фигуриста.

Как правило, после серии из 3—4 поворотов в одну сторону, где шаг вперед делается с правой ноги с переходом на левую, а затем снова с правой ноги, фигурист выполняет перетяжку и переходит на такие же троечные шаги с левой ноги в противоположную сторону.

Тот, кто освоил троечные шаги, может выполнять их и в паре, причем в тот момент, когда партнерша скользит назад, партнер скользит вперед, и наоборот.

«Ленинградский вальс». Эти шаги являются не только связкой, но и чудесным танцем, который можно исполнять парой, стоя лицом к лицу или рядом. В основе этих шагов лежат движения, придуманные в XIX веке американским фигуристом Кертисом, но он выполнял эти движения только один, а в Ленинграде из них сделали парный танец.

Скольжение нужно начать шагом с правой ноги вперед-наружу на счет «раз»; по счету «два» делается шаг левой ногой вперед-внутрь. Так как шаг дугообразный,

фигурист поворачивается на 180 градусов по отношению к началу скольжения. По счету «три» правой ногой делают шаг назад-наружу, по счету «четыре» левую ногу ставят сзади правой и скользят назад-внутрь. За четыре счета фигурист совершает оборот на 360 градусов и по счету

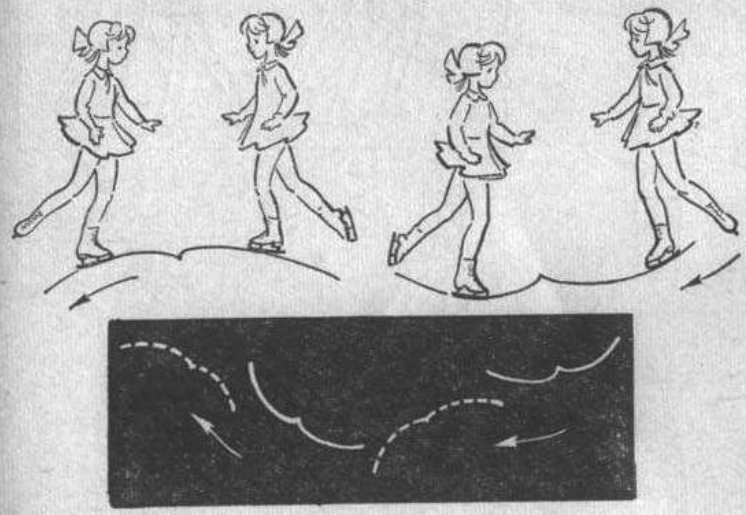


Рис. 39

«раз» снова начинает скользить на правой ноге вперед-наружу (рис. 40).

Если этот шаг выполняется в парном танце, нужно встать рядом и одновременно выполнять одинаковые шаги либо встать лицом к лицу в вальсовую позицию, и тогда партнер начинает со счета «два», то есть левой вперед-внутрь, а партнерша в это время выполняет счет «раз» — правой вперед-наружу.

«Шаг двукратной тройки». Как делаются двукратные тройки, вы знаете из раздела обязательных упражнений. Во время произвольного катания нет необходимости замыкать круги, достаточно сделать шаг, поворот, затем чуть-чуть проехать и снова поворот. Легче всего выполнять шаг двукратной тройки скольжением вперед-внутрь. Когда она освоена, переходят на шаги двукратной тройки вперед-наружу, а также скольжение назад-наружу и назад-внутрь.

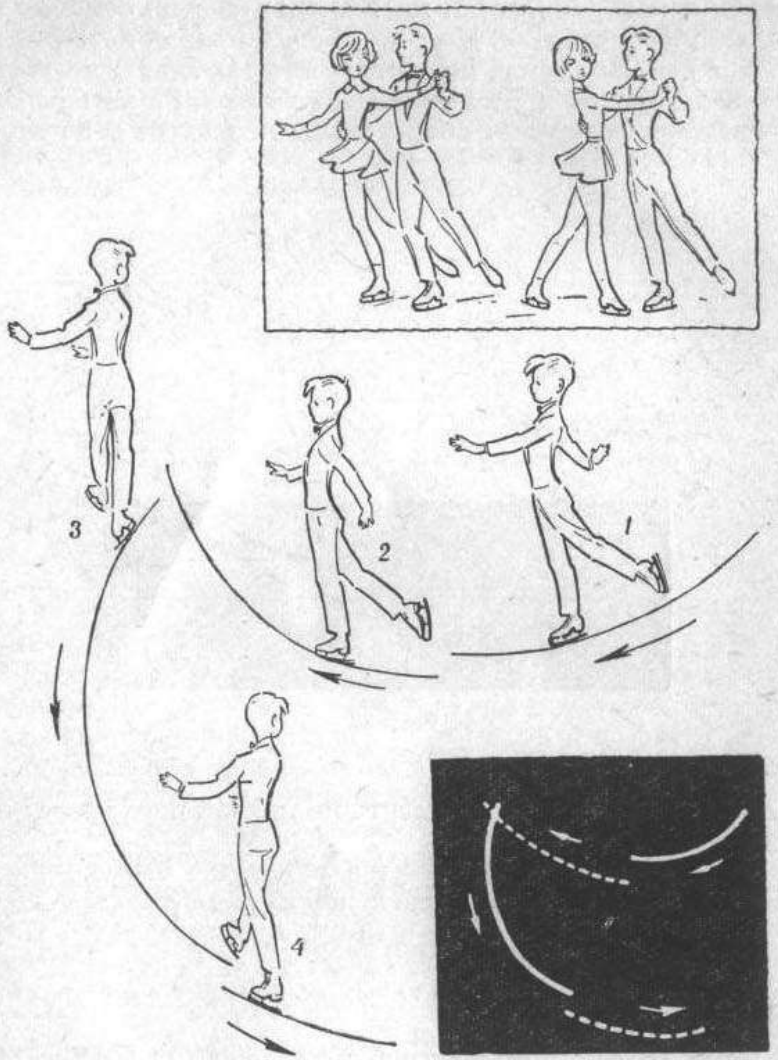


Рис. 40

Достоинство этой фигуры в том, что туловище, показывая способность вращаться, всегда приходит в первоначальное положение, ибо после второй тройки фигурист скользит, как в самом начале шага. Положение туловища, а также след коньков при выполнении двукратных троек показаны на рис. 41.

«Моухок». В последнее время в связи с распространением спортивных танцев на льду фигуристы включают в свою произвольную программу шаги, заимствованные из этого раздела фигурного катания. Правда, сами танцоры вначале использовали шаги из произвольного катания.

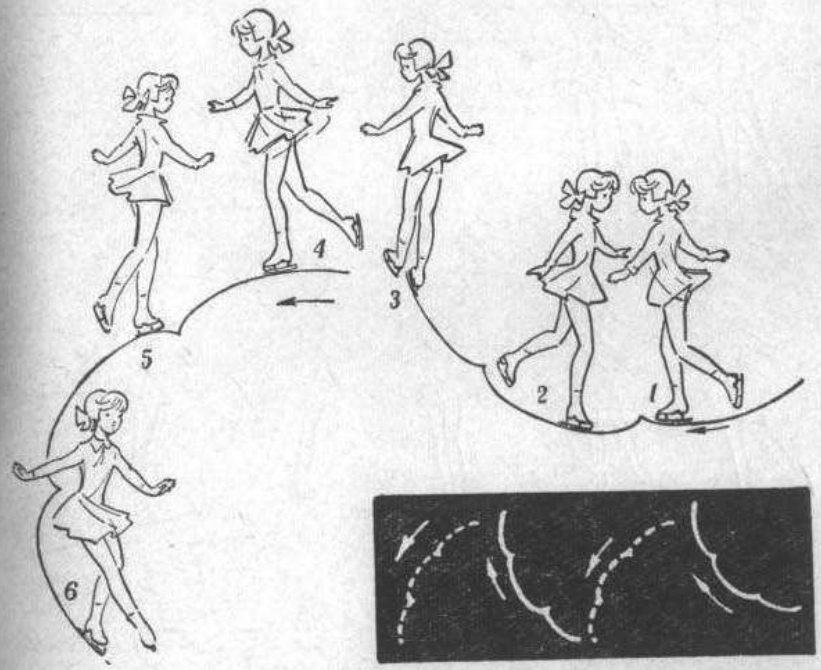


Рис. 41

Начинающий фигурист должен овладеть элементами танцевальных шагов, тем более что они пригодятся ему в будущем, когда он захочет заскользить под музыку по льду в паре.

Элементы танцев — прекрасная связка шагов между фигурами.

По международной терминологии «моухок» — это поворот, в результате которого скольжение вперед меняется на скольжение назад.

Повороты «моухок» характеризуются тем, что при скольжении вперед-внутрь переступают на другую ногу для скольжения назад-внутрь, и чтобы завершить комбинацию со скольжения вперед-внутрь, становятся на другую ногу для скольжения назад-наружу. «Моухок» показан на рис. 42, *а*. Он бывает и закрытым (рис. 42, *б*). На

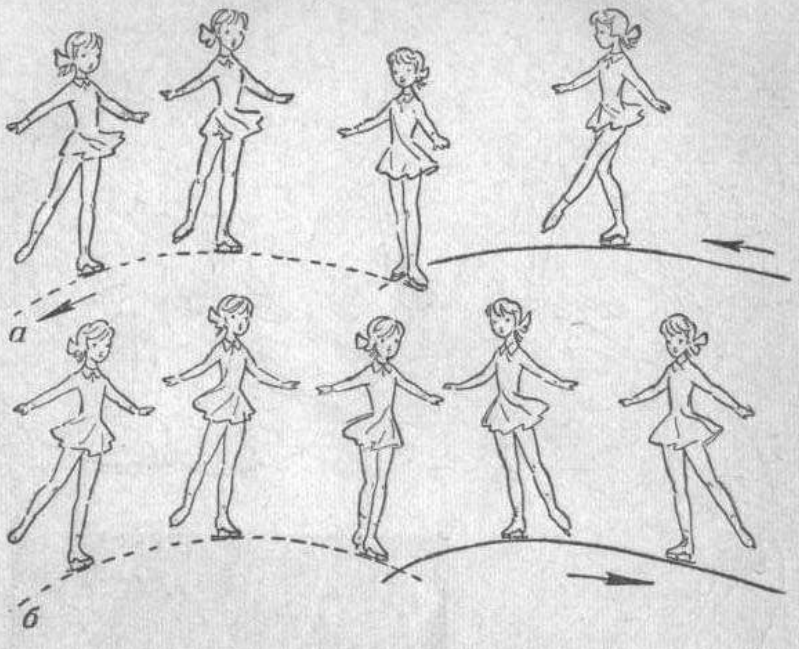


Рис. 42

основе этого поворота создан даже специальный вальс под названием «шведский». Он состоит из шести счетов.

По счету «раз» правой ногой делают шаг вперед-внутрь, по счету «два» пятку левой ноги подставляют к середине ботинка правой и опускают на лед для скольжения назад-внутрь. По счету «три» правая нога опускается назад для скольжения наружу, то есть повторяется то, что вы разучили в «моухоке». Затем по счету «четыре» скользить на правой ноге, туловище развернуть левым плечом назад по ходу, чтобы сделать шаг левой ногой. По счету «пять» правой ногой, оставшейся сзади, выполняют «подкладку», то есть ставят ее сзади левой ноги. По счету шесть левой ногой, укрепленной этой «подкладкой», снова делают скользящий шаг вперед-наружу. Так заканчивают цикл, с тем чтобы по счету «раз» сделать снова шаг правой ногой вперед-внутрь.

Если «моухок» танцуют в паре в вальсовой позиции (лицом к лицу), партнеру нужно в тот момент, когда парт-

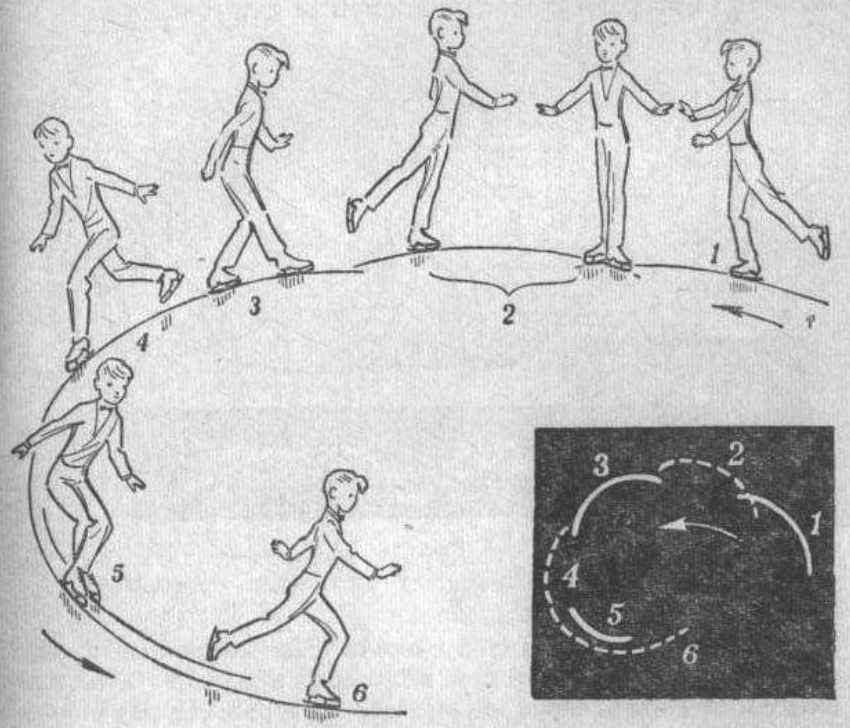


Рис. 43

нерша делает первую серию шагов, то есть «моухок», выполнить вторую серию, и наоборот. Шаги шведского вальса приведены на рис. 43.

Таким образом, разучивая элементы танцевальных шагов для одиночного катания, начинающий фигурист одновременно узнает движения, которые ему пригодятся для парных танцев.

„Змейки“

Если в танцевальных шагах спортсмен большую часть комбинаций выполняет то на одной, то на другой ноге, то в «змейках» коньки почти не отрываются ото льда.

Правда, тяжесть тела переносится то на одну, то на другую ногу, но освободившаяся нога остается на льду, выполняя вспомогательные элементы фигуры.

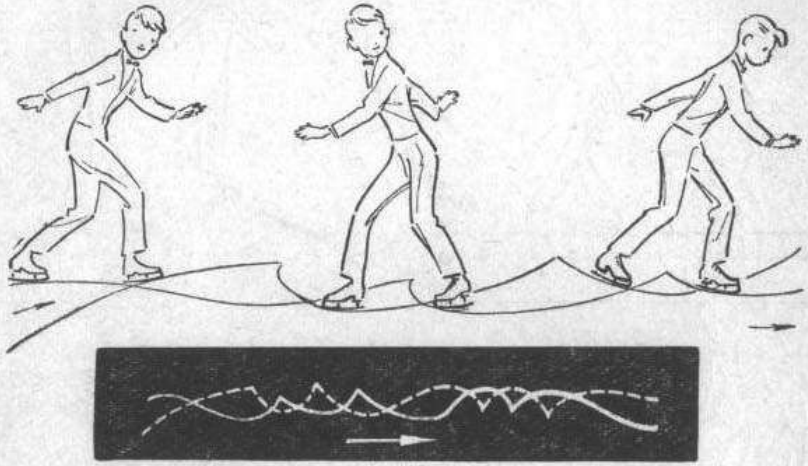


Рис. 44

«Змейки» по характеру очень разнообразны, и одно время, особенно во второй половине прошлого столетия, они были гордостью фигуристов, которые придумывали разные способы начертания на льду вензелей и поворотов. Тогда каждая «змейка» носила имя того или иного фигуриста.

По рассказу Н. А. Панина, венские фигуристы, увидев, как выполняет «змейку» знаменитый русский конькобежец А. Н. Паншин, назвали ее в его честь «Александер». Эту «змейку» со сложными красивыми переворотами вы можете увидеть на рис. 44.

Особенность «змеек» в том, что фигурист, скользя то на наружном, то на внутреннем ребре одного конька, другим коньком обгоняет ход, выполняет тройки на двух

ногах или обводит ходом вперед и ходом назад скользящий шаг. Например, обводка и простая «змейка».

Иногда «змейки» комбинируются с элементами произвольного катания, например «корабликом». Автором такой «змейки» (рис. 45) был известный норвежский фигурист Аксель Паульсен, имя которого носит один из самых популярных прыжков, требующий большой смелости.

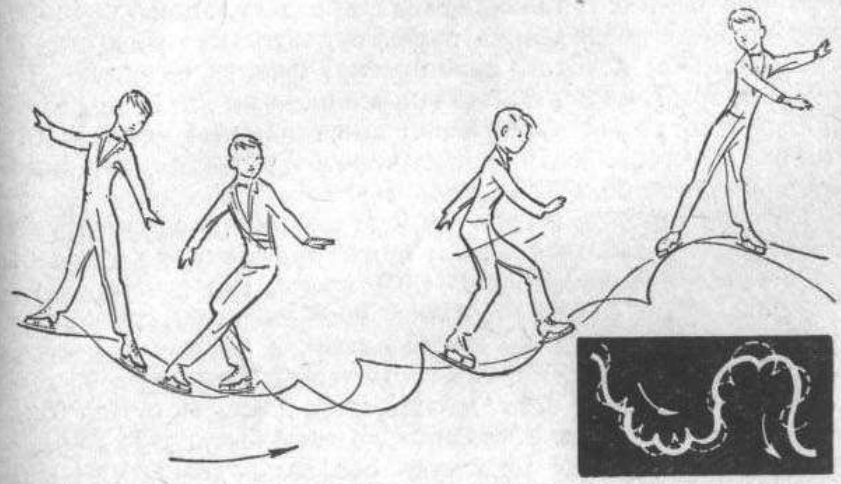


Рис. 45

Включение «змеек» в программу произвольного фигурного катания на коньках помогает подчеркивать красоту выполняемых фигур.

При выполнении «змеек» важно уметь сгибать ноги в коленях, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, скручивать туловище и вовремя останавливать это скручивание, чтобы в скольжении переходить с внутреннего ребра на наружное и с наружного на внутреннее.

Техника овладения «змейками» начинается, в сущности, с первых же уроков обучения новичков, когда они скользят вперед и назад способом «волна» (см. стр. 47). Когда начинающий, изучая тройку, пытается выполнить ее не на одном, а на двух коньках, он этим тоже подготавливает себя к элементам «змейки».

Танцевальные шаги и «змейки» связывают части произвольного катания в одно целое.

Прыжки

Прыжки — самый эффектный и вместе с тем самый трудный раздел произвольного фигурного катания на коньках. Умение оторваться от ледяной поверхности и опуститься на нее сохраняя равновесие всегда высоко ценилось фигуристами.

Более двух столетий назад в Эдинбургском клубе конькобежцев новичок признавался действительным членом, если он мог проскользить перед судьями целый круг на одном коньке, а затем перепрыгнуть через одну, две и, наконец, три шляпы, поставленные одна на другую. Учтите, что в то время английские джентльмены носили цилиндры и, чтобы перескочить через три цилиндра, надо было обладать большой смелостью.

Во всех городах и странах, где зарождалось фигурное катание на коньках, прыжки считались одним из самых интересных развлечений. В Симбирске, где жила семья Ульяновых, на катке ценились конькобежцы, умеющие делать прыжки хотя бы не на одной, а на обеих ногах. Любопытный эпизод приводит Дмитрий Ульянов в воспоминаниях о своем брате: «Помню, как мы с Володей катались на коньках. Мне было, должно быть, уже лет девять-десять. Я хотел прыгнуть обеими ногами, как это делали другие, и расшиб себе нос. Посторонние смеются. Он подъезжает, видит кровь на моем носу и на льду и утешает меня: «Не беда, приложи только снег, это пройдет. Падать не будешь — не научишься никогда хорошо кататься» [1].

Впрочем, сам Владимир Ильич, оказавшись в ссылке в селе Шушенском, увлекался «испанскими прыжками», которые по терминологии современных фигуристов называются перекидными прыжками или прыжками «тройкой».

В письме к матери Ленина Надежда Константиновна Крупская сообщает: «Время проводили по-праздничному... Катались на коньках, меня совсем осмеяли — но после Минусы я успехи сделала. Володя вывез из Минусы целую кучу коньковых штук и теперь поражает шушенских зрителей разными «гигантскими шагами» да «испанскими прыжками» [1].

Освоение прыжков начинающими спортсменами-фигуристами должно начаться с первого же года обучения, причем каждый должен запомнить совет пятикратного чемпиона мира и двукратного олимпийского фигуриста Дика Баттона: «Основные два требования, предъявляемые к прыжкам,— это высота и длина прыжка. Чем выше и длиннее прыжок, тем больше возможностей у фигуриста выполнить какие-то движения в воздухе и сделать свое выступление привлекательным» [2].

Правда, начинающему фигуристу не всегда хватает смелости высоко взлететь в воздух, но к этому нужно стремиться. Во всяком случае, не нужно торопиться выполнять прыжки с поворотами в воздухе, прежде чем овладеете высотой. Иначе прыжки не доставят радости ни зрителям, ни судьям, ни даже самим исполнителям. Только хороший взлет в прыжке, а затем уже овладение различными вращениями могут подготовить спортсмена к тому, чтобы он овладел сложной техникой прыжков. Пока ограничимся самыми простыми прыжками.

Прыжок тройкой. Этот прыжок известен еще под названием «перекидного». Когда-то его называли «испанским», некоторые зовут его «вальсовым прыжком», ибо переход со скольжения на наружном ребре вперед на скольжение на наружном ребре назад практически выполняется в троечном шаге, и здесь переход соединяется с прыжком.

Этот прыжок по технике самый простой, и усвоить его должен каждый начинающий фигурист.

Фигурист делает шаг вперед-наружу (например, правой ногой), сгибает ногу в колене, а затем отрывается ото льда взмахом свободной левой ноги, делает пол-оборота в воздухе и опускается на левую ногу назад-наружу.

Другие фигуристы, которые считают себя более подготовленными для шага с левой ноги, это же самое движение начинают с левой вперед-наружу и прыгают на правую.

Схема этого прыжка показана на рис. 46.

---

[1] Д. Ульянов. Воспоминания о Владимире Ильиче. Изд. 3. Госполитиздат, 1968, стр. 20.

[1] В. И. Ленин. Полн. собр. соч. Изд. 5, т. 55, стр. 408.

[2] Произвольное катание на коньках. Из опыта американского фигуриста Д. Баттона. Изд. Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров РСФСР. М., 1958, стр. 5.

Обращаем внимание читателя на две детали, которые имеют огромное значение при выполнении этого, да и любого другого прыжка.

Первая — чтобы после приземления фигуриста не закручивало и он не терял равновесия, прыгая на правую ногу назад-наружу, он должен вынести вперед левую руку,

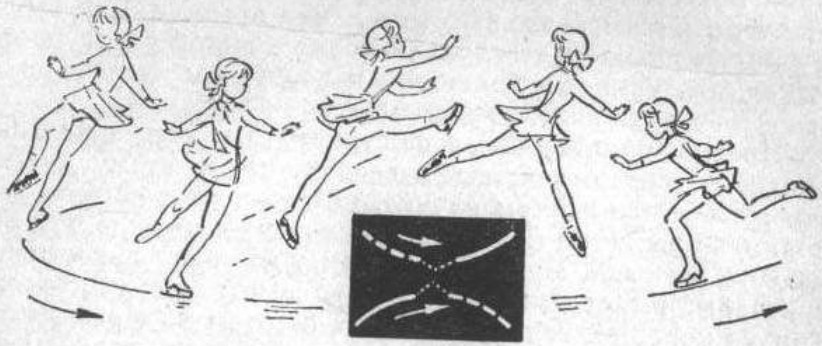


Рис. 46

а прыгая на левую ногу — правую руку. Это останавливает закручивание, и, хотя сделано всего пол-оборота, спортсмен, забывший о таком моменте, теряет равновесие только из-за того, что не смог плавно выехать, а без этого трудно красиво завершить прыжок.

Вторая — приземляться нужно не на весь конек, не на всю его плоскость, а только на наружное ребро. Выезд назад должен производиться только на ребре конька.

Прыжок тройкой — это основа основ всех прыжков. Разучивайте его в обе стороны. Это вам потом пригодится, когда захотите продемонстрировать серию прыжков.

Прыжок петлей. В обязательных упражнениях фигуристы делают петлю вперед-наружу и вперед-внутрь. В прыжках же петли делаются со скольжения назад наружу и внутрь. Но эта петля не вычерчивается на льду, а выполняется в воздухе и таким образом спортсмен совершает однооборотный прыжок.

Хотя однооборотные прыжки считаются довольно трудными фигурами, но на соревнованиях начинающих юных фигуристов редко кто обходится без такого прыжка.

Большинство начинающих фигуристов выполняют этот прыжок с наружного ребра правой ноги и после взле-

та, во время которого туловище поворачивается на 360°, приземляются на ту же ногу и на то же ребро, продолжая скользить назад. Схема этого прыжка показана на рис. 47.

Опытные тренеры рекомендуют не затягивать прыжок после того, как свободная, допустим правая, нога опустилась на лед. Она должна срабатывать как пружина. В тот

Рис. 47

момент, когда наружное ребро правого конька коснулось льда, фигурист опускает на эту ногу всю тяжесть тела и затем резко выпрямляет опорную, или, как говорят, толчковую, ногу, чтобы оторваться от ледяной поверхности.

Если это проделать в темпе, то есть без задержки скольжения, взлет получается достаточно высокий, позволяющий выполнить крутку на полный оборот и мягко опуститься на лед.

В момент взлета руки, отведенные в стороны, должны приблизиться к туловищу и помочь крутке туловища на полный оборот. В тот момент, когда крутка завершена, левая рука (при приземлении на правую ногу) должна быть вынесена вперед, чтобы приостановить закручивание туловища.

Вынесение руки вперед после завершения крутки обязательно, иначе, опустившись на лед, фигурист потеряет равновесие, выезд не получится и приземление перейдет во вращение на льду.

Прыжок «Флип». «Флип» — в переводе означает короткий резкий удар зубцами конька о лед. Этот прыжок несколько напоминает прыжок петлей, о котором рассказывалось выше, но имеет и существенные отличия. Во-первых, отрыв ото льда осуществляется при скольжении назад не по дуге, а по прямой линии. Во-вторых, толчок выполняется не с ребра конька, как в петле, а с зубцов. Для этого нога должна быть предельно вытянута, а не согнута в колене, как обычно.

Рис. 48

Коснувшись ледяной поверхности зубцами конька, фигурист взлетает в воздух. По выражению американских тренеров, выпрямленная толчковая нога должна выполнить роль шеста, опираясь на который тело поднимается в воздух без какого-либо дополнительного движения.

Схема прыжка «флип» показана на рис. 48.

Фигурист, научившийся совершать прыжки с одним оборотом в воздухе со всего ребра конька и с зубцов, овладевает минимумом, необходимым для получения младшего спортивного разряда.

Таблицы Николая Панина. Заслуги русского фигуриста Николая Панина перед фигурным катанием на коньках не только нашей страны, но и всего мира общеизвестны. Он проделал огромную работу, и в результате всевозможные прыжки, известные в фигурном катании, распределил в таблицы. Благодаря таблицам Панина будут открыты еще десятки и сотни прыжков, которые смогут выполнить фигуристы, когда техника их достигнет уровня, позволяющего от копирования отдельных приемов перейти к творчеству.

Кто заинтересуется, может познакомиться с этими таблицами в книге Н. А. Панина «Искусство фигуриста», последнее издание которой вышло в 1956 году в издательстве «Физкультура и спорт».

Для новичков же достаточно тех прыжков, которые здесь приводятся.

Вращения

Трудно представить себе программу произвольного фигурного катания на коньках без вращений. Это упражнение требует высокой координации движений, хорошо развитого равновесия и умения из стремительных вращений переходить в плавное скольжение или после высокого взлета приземлиться и перейти в какое-либо оригинальное вращение.

Начинающему фигуристу можно только мечтать о том многообразии вращений на льду, которые демонстрируют мастера на соревнованиях и показательных выступлениях. Однако даже новички пытаются выполнять (и нередко успешно!) вращения, которые они видели в исполнении выдающихся спортсменов. Но прежде чем подражать мастерам фигурного катания, надо овладеть азами вращения на льду.

При разучивании вращений на коньках ни в коем случае нельзя перескакивать через отдельные элементы этого упражнения и в погоне за сложными вращениями не осваивать простейших.

Стремясь всемерно облегчить вам овладение этим красивейшим и эффектнейшим элементом произвольного фигурного катания на коньках, мы хотим подсказать последовательность, в которой легче разучивать вращения.

Пируэт на двух ногах. Вращаться на двух ногах, несомненно, легче, чем на одной, поэтому все тренеры, обучая новичков, рекомендуют сначала крутиться на двух коньках. Так написано и в руководствах. Однако тот, кто будет тяжесть тела распределять на обе ноги, во-первых, мало прокрутится, а во-вторых, очень быстро потеряет вертикальное положение, ибо при двух центрах вращение не может быть ни быстрым, ни устойчивым.

Другое дело, когда конькобежец, стоя на двух коньках, тяжесть тела переносит на одну ногу, а второй опи-

сывает круги вокруг первой, и они вместе вращаются, как показано на рис. 49.

Такой пируэт на двух ногах устойчив, и раз за разом вращение будет убыстряться, особенно если руки, в момент начала вращения раскинутые в стороны, начнут приближаться к туловищу и ноги, стоящие на ширине

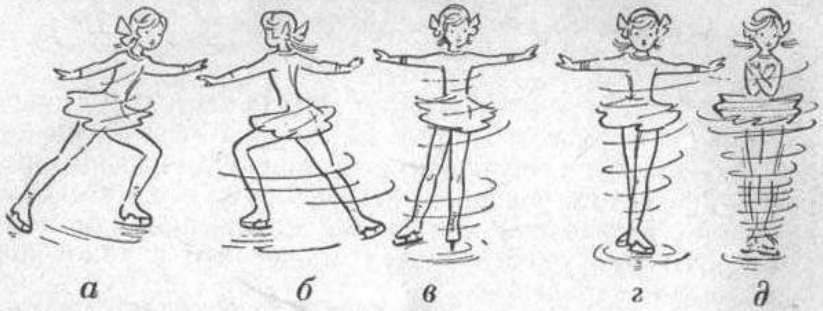


Рис. 49

плеч, также начнут сближаться. Такое сближение значительно ускорит темп вращения, но стоит только вновь раскинуть руки, как вращение мгновенно остановится либо сильно замедлится.

Немаловажное значение имеет и положение коленей. Когда колени немного согнуты, вращение устойчивее, но медленнее. Когда колени выпрямляются, а это обычно делают одновременно со сближением рук, скорость быстро увеличивается.

Вращаться можно скользя вперед или назад, все зависит от положения тела. Рекомендуется одну руку направить в сторону вращения, а другой действовать как рулем, обеспечивая устойчивость тела.

Вращение на двух коньках производится также и со скрещенными ногами. Этот элемент выполняют опытные фигуристы, но и новички могут попробовать его сделать.

Здесь действует то же правило: хотя элемент выполняется на двух коньках, центр тяжести должен быть на одном коньке, а второй конек как бы страхует и обеспечивает устойчивость во время вращения.

Попытки вращения на двух центрах тяжести вызывают резкие колебания туловища и большей частью завершаются падением.

Пируэты на одном коньке. Как ни заманчиво вращение на двух коньках, даже начинающие фигуристы должны обязательно выучить вращение на одном коньке. Это наиболее разнообразный способ вращения, ибо можно вращаться на наружном или внутреннем ребре конька с вертикальным туловищем, в положении «ласточки» или

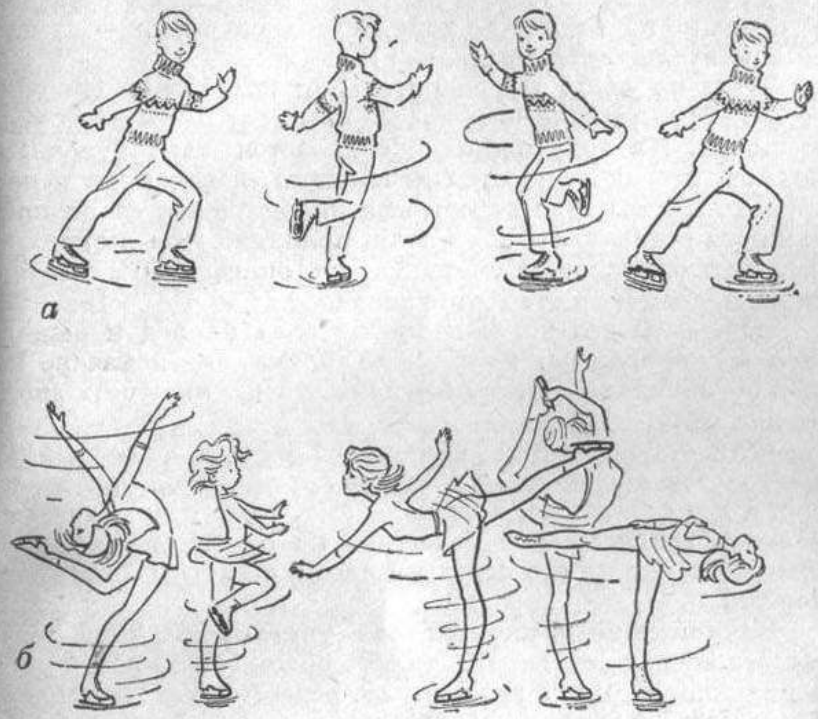


Рис. 50

заклона. Характер вращения изменяется, и нужно обладать достаточно хорошо развитым чувством равновесия, чтобы суметь, вращаясь, принять какую-то необычную, оригинальную позу.

От новичков требуется только умение вращаться на одном коньке. Постепенно, по мере роста спортивной техники, они усвоят все разнообразие пируэтов.

Какие же пируэты и в какой последовательности должны разучивать начинающие?

Обычно, прежде чем начать делать пируэт, выполня-

ют на льду тройку № 7, но, сделав ее, не скользят по дуге, а ставят другую ногу на лед и резко скручивают туловище, чтобы войти во вращение.

Однако выполнение пируэта с хода, хотя и обеспечивает лучший темп, новичку дается не сразу. Здесь мы остановимся на приеме, который можно делать с места. Когда навык выполнения пируэта с места будет приобретен, можно изучать его с хода. В этом случае он получится значительно стремительнее и смелее.

Туры на льду. Предварительная подготовка фигуристов в хореографическом классе помогает овладению вращениями. На полу один тур делается так: туловище прямое, вперед выносится левая нога, левая рука перед грудью. По команде хореографа находящаяся сзади правая нога отталкивается от пола, приближается к опорной левой ноге, туловище скручивается, описав 360°, а затем та же правая нога отводится назад.

Перенести это упражнение из зала на лед и выполнить на коньках один тур после толчка, как показано на рис. 50, *а*, подавляющему большинству начинающих вполне под силу.

Если одновременно занимаются 20—25 начинающих фигуристов, тренер, стоя в центре круга, выполняет такой тур, а все остальные, подражая ему, тоже стараются выполнить вращательное движение на одном коньке, преимущественно на его передней части, с упором на наружное ребро.

Начинающие повторяют это упражнение 3—4 раза, вынося вперед левую ногу, то есть вращаясь на левой ноге после толчка о лед внутренним ребром правого конька, после чего он приближается к вращающейся ноге.

Когда все легко выполнят один тур с одного толчка, тренер рекомендует продлить вращение и повернуться 2—3 раза после одного толчка. Надо сказать, что это довольно легко дается начинающим фигуристам, правда на слегка согнутой в колене ноге.

Быстрое же вращение достигается только при выпрямленном колене, поэтому, как только новички научились делать 2—3 тура на коньке, от них надо требовать, чтобы они выпрямляли опорную ногу.

Туры на льду подготавливают начинающих к выполнению пируэтов на одном коньке.

Спортивные пируэты. Элементы вращения, о которых

мы рассказывали, только подготавливают начинающего фигуриста к выполнению настоящих вращений. Спортивные пируэты должны выполняться так, чтобы фигурист вращался по возможности в одной точке, вычерчивая на льду маленькие петли, похожие на цветок ромашки.

Для того чтобы подойти к такому спортивному пируэту, нужно набрать скорость заездом в виде тройки, после чего свободная нога ставится на лед и начинается вращение.

При выполнении спортивных пируэтов скорость значительно увеличивается, и это дает возможность вращаться в «ласточке». Некоторые фигуристки ухитряются вращаться в «ласточке» с захватом свободной рукой ноги. Кроме того, в стремительном спортивном пируэте некоторые фигуристы так подают вперед таз, что, сохраняя ось вращения, оказываются в заклоне (рис. 50, *б*).

Но перечисленные вращения — это уже высшая ступень, и хотя некоторым начинающим они даются, однако основным для них остается один вид вращения — «волчок».

«Волчок» — это особый вид вращения, выполняется он в низком приседе. Автором его историки называют Джаксона Гейнса — родоначальника современного фигурного катания на коньках, который поразил своих современников этой фигурой.

Для новичков вращение в «волчке» более доступно, чем в высоком пируэте на прямой ноге, ибо падать с высоты всегда страшнее.

Сложившись клубочком и взявшись руками за колени, новичок уверенно стоит на коньках. Возьмите его руками за плечи и поверните— 2—3 тура будут им выполнены довольно легко.

Но ведь в «волчке» надо вытянуть вперед одну ногу и вращаться на другой (это положение известно под названием «пистолетик»). Чтобы войти во вращение в таком положении, необходим разгон. Проще всего его начать с тройки, а затем шагнуть вперед, вытянув одну ногу и даже взявшись за нее руками (рис. 51, *а*).

Иногда к этому упражнению тренеры подготавливают начинающих в помещении; заставляют их садиться на стул и сидя, держась рукой за вытянутую ногу, наклонять туловище в сторону свободной ноги.

Может быть, американцы и правы, рекомендуя этот

способ, у нас же десятки и сотни новичков учатся сразу на катке, правда, не обходится без многократных падений, но для ребят такой способ разучивания — сплошное удовольствие. Они смело приседали, делали тур, падали, затем делали уже два тура и, наконец, совершенно свободно выполняли по 10—15 витков на опорной ноге. Мастера же делают их по 30. Впрочем, дело не в количестве, а в красоте вращения.

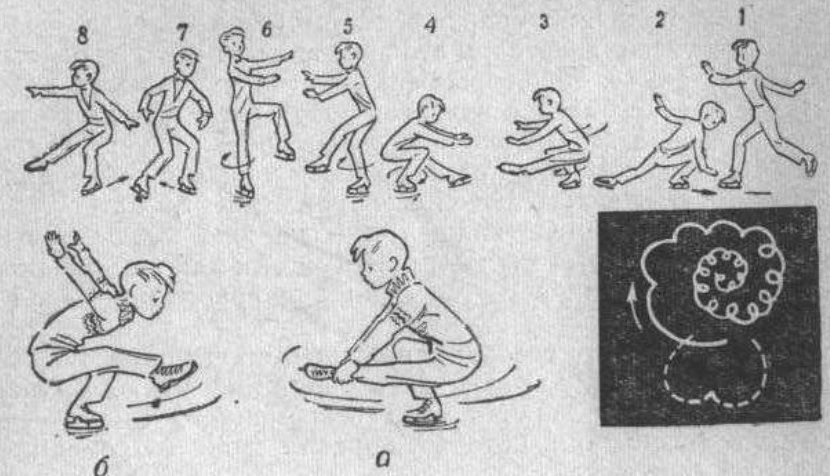


Рис. 51

Красота же вращения в «волчке» достигается не только непринужденной посадкой, но и различными положениями туловища и рук, которые может им придать фигурист, вращаясь в приседе.

Например, можно вращаться не вперед на передней части конька, а назад на задней его части. Пируэт назад требует большего мастерства, чем вперед, поэтому новички сначала учатся вращаться вперед и только потом осмеливаются переходить во вращение назад.

Некоторые, выполняя «волчок», выносят руки не вперед, а назад, точно крылья у птицы, свободную ногу держат впереди, а тяжесть тела сосредоточивают на согнутой в колене опорной ноге (рис. 51, *б*). Все вращение требует хорошо координированного центра тяжести, и тогда пируэт будет вполне устойчив.

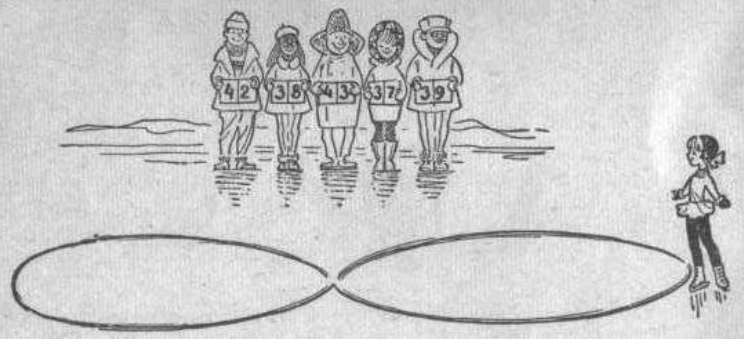
Можно, выполняя «волчок» на одной ноге, подскочить, сменив ногу, и продолжать вращаться на другой ноге. Иногда после «волчка» переходят в верхнее вращение стоя и снова опускаются в «волчок».

Сочетая этот способ вращения с другими, а также с прыжками, можно получить массу вариантов. Но это все под силу тем, кто выучил самый обыкновенный «волчок» на коньках.

Кто освоит все прыжки и вращения, приведенные в этой книге, и научится соединять их с шагами и «спиралями», тот может готовиться к тому, чтобы сдать экзамен на получение спортивного разряда.

* * *

В «Азбуке начинающего фигуриста» вы познакомились только с азами этого чудесного вида спорта. Кто усвоит их и попробует перенести на зеркальную гладь льда, а затем начнет регулярно тренироваться, для тех откроется мир удивительно прекрасных физических упражнений, сочетающих в себе спорт и искусство.

Пожелаем вам успехов в катании на коньках и будем надеяться, что смогли облегчить вам первые шаги на льду.

Ваши старания оценят и судьи, которые поставят вам высокие оценки за хорошее исполнение.