



А.МИШИН

Фигурное
катание
для всех

Занимайтесь фигурным катанием

Фигурное катание — это, прежде всего спорт, и занятия им, как и всяким другим видом спорта, определенным образом воздействуют на организм человека, способствуют выработке у него определенных качеств, необходимых в повседневной жизни, в труде.

В отличие от простого бега на коньках, который в основном преследует цели оздоровления и развлечения, фигурное катание несет в себе основы эстетического воспитания человека. Систематические занятия обязательными упражнениями, требующими идеальной осанки, тренировки произвольных и показательных программ, наконец их составление, подбор музыкального сопровождения для выступлений требуют от фигуриста знакомства с музыкой, балетом, театром, другими видами сценического искусства, наконец с литературой. При серьезной, вдумчивой работе над программой необходимо хорошо понять смысл музыкального произведения, те мысли и чувства, которые вложил в него композитор. А это возможно лишь ознакомившись с эпохой, в которую создана данная музыка, со своеобразием творчества композитора, наконец, с действующими лицами и сюжетом спектакля, если музыка взята из балета, оперы или кинофильма.

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Даже занимающиеся в группах здоровья через некоторое время начинают репетировать простые показательные номера, которые демонстрируют на вечерах-смотре, а также перед публикой, посещающей катки. Умение сосредоточиться, преодолеть боязни выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Важно, что занятия фигурным катанием оказывают на фигуристов, особенно юных, громадное воспитательное воздействие. Не секрет, что только исключительно трудолюбивые спортсмены добиваются успехов в спорте вообще и в фигурном катании в частности.

Многочасовое, скрупулезное исполнение фигур приучает детей добиваться цели постепенно, большим трудом, сознательно и, что особенно важно, самостоятельно. По подсчетам одного из ученых, высококвалифицированный фигурист проезжает на льду в среднем за 10 лет своей спортивной карьеры около 54 тысяч километров.

Исполнение сложных фигур способствует развитию вдумчивого отношения к заданиям тренера, развитию способности к анализу и синтезу движений, пробуждает в ребенке творческое начало, вызывает желание сделать ту или иную фигуру в собственной интерпретации, по-новому соединить известные элементы, придумать новые...

Фигурным катанием на коньках начинают заниматься обычно в дошкольном возрасте и увлекаются затем всю жизнь. И это неудивительно, так как фигурное катание на коньках как средство сохранения здоровья полезно для людей любого возраста. Оно,

как и другие виды спорта, способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям.

Современный человек ежедневно ходит на работу и с работы, сидит за столом, спит на правом боку - то есть все время ведет себя в рамках так называемых стандартных поз.

При таком образе жизни, свидетельствует лауреат Ленинской премии академик П. Анохин, его почки и почечные лоханки превращаются в своего рода отстойники, где в результате концентрации в организме солей образовывается песок, а затем и камни. Избавиться от этого можно частой переменой положения тела, что наряду с другими видами спорта успешно достигается фигурным катанием.

СССР Е. Чайковская, ставшая в свое время мастером спорта и чемпионкой СССР.

Кроме ярко выраженного оздоровительного влияния на организм занятия фигурным катанием значительно повышают работоспособность человека в условиях движений с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела. С такими условиями особенно часто встречаются лица, проходящие службу в летных, морских, десантных и танковых частях. Техническая оснащенность современных вооруженных сил требует специальной физической подготовки. Сверхзвуковые реактивные самолеты, вертолеты, быстроходные торпедные катера, подводные лодки, танки, вездеходы-амфибии, специальные транспортеры и, наконец, космические аппараты, требующие высокой работоспособности космонавтов в невесомости, в условиях выхода в открытый космос — вот далеко не полный перечень современных систем, предъявляющих человеку исключительно высокие требования.

Для приобретения специальных физических качеств и навыков используются различные приспособления, приборы и аппараты. Большое количество таких аппаратов предназначено для укрепления и развития вестибулярного аппарата человека, повышения работоспособности органов равновесия. Исключительное место занимают эти упражнения в тренировке космонавтов. Надо сказать, что тренировка на аппаратах, как правило, однообразна, сложна и поэтому весьма утомительна. Если учесть, что отличной устойчивостью органов равновесия и тонким чувством положения тела в пространстве обладают лица, длительно занимающиеся фигурным катанием, то станет ясным, что каждый, кто хочет посвятить себя службе в технически сложных видах войск, может заложить хороший фундамент путем упражнений фигурного катания.

Можно привести результаты опытов по испытанию устойчивости вестибулярного аппарата у фигуристов и лиц, не занимавшихся фигурным катанием. Мастер спорта по фигурному катанию чемпион СССР в парном катании, подвергнутый вращению в специальном кресле, выдержал пятьсот оборотов, сохранил свою работоспособность

и в тот же день приступил к чтению лекций студентам вуза. Другой испытуемый, практически здоровый человек, занимавшийся многими видами спорта, но не фигурным катанием, уже после трехсот оборотов полностью потерял работоспособность и не смог восстановить ее в течение целого дня.

Следует сказать еще об одном свойстве, развивающемся у человека, занимающегося фигурным катанием, — быстрой реакции и совершенной координации. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

Быстрота реакции и хорошая координация необходимы человеку не только в спорте или в военном деле. Техническая революция, коснувшаяся буквально всех отраслей промышленности, требует значительного количества людей для обслуживания различных автоматических агрегатов, линий и систем. Для работы на пульте управления необходимы не только специальные знания, но и быстрота реакции, чтобы при соответствующем сигнале оперативно исправить те или иные нарушения протекающего производственного процесса.

Те же качества, естественно, необходимы водителям транспортных средств, число которых постоянно возрастает.

Последние исследования профессоров А. Гандельсмана и К. Смирнова показали, что фигурное катание на коньках с точки зрения воздействия на организм обладает рядом своеобразных черт. Во многих видах спортивных движений, таких, например, как бег в легкой атлетике, в лыжном, конькобежном спорте, при езде на велосипеде и т. п., между величиной мышечной работы и частотой сердечных сокращений наблюдается прямо пропорциональная зависимость, то есть высокому уровню физической нагрузки соответствует высокая частота сердечных сокращений и наоборот.

Измерение энергозатрат путем анализа состава выдыхаемого фигуристами воздуха показало, что фигурное катание, в том числе и произвольное, характеризуется сравнительно небольшой мышечной работой. В то же время частота сердцебиений, измеренная с помощью специального датчика, оказалась весьма высокой (до 200 и более ударов в минуту).

Чем вызвано это несоответствие между относительно малыми затратами энергии и высокой частотой пульса у фигуристов?

Вот что пишут по этому поводу А. Гандельсман и К. Смирнов: конькобежец-фигурист, сосредоточенный на внутреннем рисунке ювелирных движений на льду, испытывает выраженное возбуждение вегетативных функций, не завершающихся соответственно высокой энергетикой... Нам кажется, что в жизни такое состояние

часто наблюдается в тех случаях, когда необходимо в сложных ситуациях сдерживать волнение и при этом внешне оставаться спокойным и деятельным. Адаптация к подобным сдвигам, несомненно, весьма необходима в жизни для противодействия многочисленным волнениям, для сохранения высокой работоспособности и здоровья".

Не эта ли особенность занятий фигурным катанием привлекает в настоящее время большое число пожилых людей?

И еще об одном немаловажном значении фигурного катания надо сказать особо — о его эмоциональном воздействии как на самого фигуриста, так и на зрителя.

Вспомним показательную программу Грезы любви в исполнении Л. Белоусовой и О. Протопопова, или Вдоль по Питерской в исполнении Л. Пахомовой и А. Горшкова, Калинкуэ в исполнении И. Родкиной и А. Зайцева. С каким подъемом выступают эти фигуристы и какое большое эмоциональное воздействие оказывают они на зрителя!

Овладеть этим замечательным видом спорта — что может быть увлекательнее и интереснее для молодого спортсмена и для человека, посвятившего фигурному катанию зрелые годы!

Все начинается со "школы"...

Утро, В зале полусвет, тишина. Еле слышен хруст разрезаемого льда. Немногочисленные зрители расположились вдоль бортов катка. В середине катка несколько человек с папками на ремнях, закинута на шею. Это судьи— безмолвные, бесстрастные. Перед ними фигурист — сосредоточенное выражение лица, напряженное тело, все внимание — на гравировке рисунка. В крайней трети катка, отгороженной маленькими фшпками - флажками, готовятся к старту другие участники.

Фигура исполнена, старший судья благодарят спортсмена, а судья-информатор, нарушал напряженную тишину, объявляет оценки и приглашает на старт следующего участника.

Идут соревнования по обязательным фигурам...

Что же такое обязательные фигуры?

Возникновение обязательных фигур связано с первыми шагами конькобежного спорта. Полоз конька для фигурного катания закруглен, и потому любой наклон тела в сторону вызывает скольжение по дуге. Управляя соответствующим образом своим телом, конькобежец может вычерчивать на льду рисунок той или иной сложности.



Известно, что уже в XVII веке катание на коньках становится популярным развлечением. Именно в этот период

конькобежцы начали исполнять тройки и восьмерки на одной ноге, и с этого момента катание на коньках приобрело характер фигурного катания. Конькобежцы тех времен пытались также (правда, с меньшим успехом) вырисовывать и другие цифры и даже буквы алфавита. Особенно популярна была буква 9. Естественно, что у каждого катающегося возникало желание оставить на льду красивый след. Так стали появляться не только цифры и буквы, но и цветы, вазы, вензеля, орнамент, а некоторые фигуристы даже писали на льду свое имя и рисовали пейзажи с Деревьями и цветами.

С развитием искусства скольжения на коньках сложность рисунка следов возрастала. Закономерно поэтому, что начертание фигур особой сложности вылилось в отдельный вид фигурного катания — специальные фигуры. Наивысшего расцвета исполнение таких фигур достигло в конце XVIII — начале XIX века.

Рисунки специальных фигур придумывались каждым спортсменом самостоятельно, вычерчивались на бумаге и сдавались накануне соревнований в судейскую коллегию. Выходя на старт, участник был обязан троекратно повторить свой рисунок на льду. Непревзойденным мастером этого вида катания был Н. Панин.

Наряду со специальными фигурами вычерчивание коньком различных рисунков привело также к созданию так называемых обязательных фигур — фигур с предписанным рисунком и определенными, одинаковыми для всех, правилами исполнения.

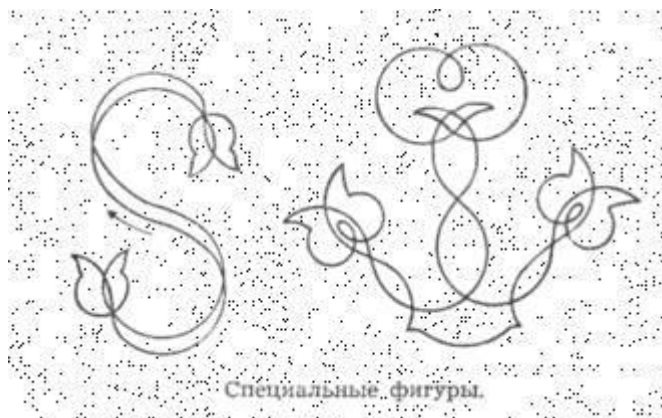
Обязательные фигуры проще по форме, чем специальные, имеют вид кругов, параграфов и восьмерок.

Впоследствии специальные фигуры, не вскрывающие по сравнению с обязательными фигурами каких-то принципиально новых качеств спортсмена, стали исполняться все реже. В то же время роль обязательных фигур возрастала, так как при исполнении участниками одинаковых фигур можно было легче и, что самое главное, точнее, а следовательно и объективнее, определить сильнейшего.

Овладение обязательными фигурами способствует совершенствованию искусства катания на коньках. Многократное исполнение кругов, перетяжек и поворотов улучшает координацию, повышает двигательные возможности фигуриста. Недаром обязательные фигуры иногда называют «школой». Этим как бы подчеркивается, что они являются азбукой катания на коньках.

Программа школы, принятая в СССР и за рубежом, включает 41 фигуру. Они имеют форму кругов, параграфов и восьмерок.

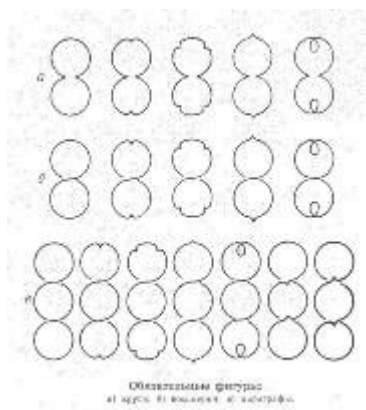
При выполнении кругов фигурист чертит две касающиеся окружности. Одна окружность исполняется на правой ноге, другая — на левой. В восьмерках тот же рисунок вычерчивается непрерывно на одной ноге.



В параграфах на каждой Ноге выполняется полторы окружности, в результате рисунок представляет собой три касающиеся окружности, центры которых лежат на одной прямой.

Анализируя рисунки обязательных фигур, нельзя не обратить внимания на то, что каждая из них состоит из более простых частей или элементов. Таких элементов в фигурном катании 7: дуга,

перетяжка, тройка, скобка, петля, крюк и вы крюк.



Дуга всегда имеет постоянную кривизну и выполняется строго на одном из ребер конька.

Перетяжка состоит из двух дуг. В ее центре производится смена ребра. Расстояние между следами в этой точке равно толщине конька, а длина участка, на котором выполняется смена ребра, должна быть как ножке меньше.

Тройка имеет смену ребра в вершине. Острие элемента направлено внутрь круга. Признаком правильного начертания этого элемента

является наличие в вершине перерыва следа, равного толщине конька.

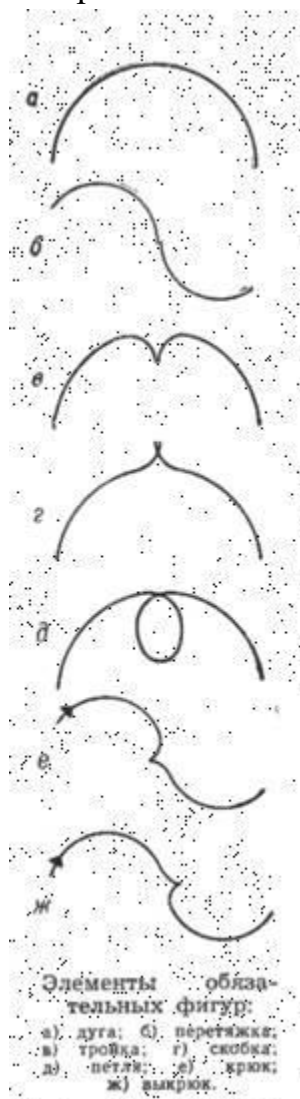
Скобка, как и тройка, имеет смену ребра конька в вершине. Острие элемента, однако, направлено наружу круга. Признаком правильного начертания является наличие в вершине пересечения следов, составленных наружным и внутренним ребрами конька (называются фигуристами усиками).

Петля выполняется на одном ребре. Форма ее продолговатая, соотношение длины и ширины 3: 2.

Крюк по рисунку, оставленному на льду, является комбинацией тройки с перетяжкой. Выполняется на одном ребре. Острие направлено внутрь начальной полуокружности фигуры.

Вы крюк — это комбинация скобки с перетяжкой. Выполняется на одном ребре. Острие направлено наружу начальной полуокружности фигуры.

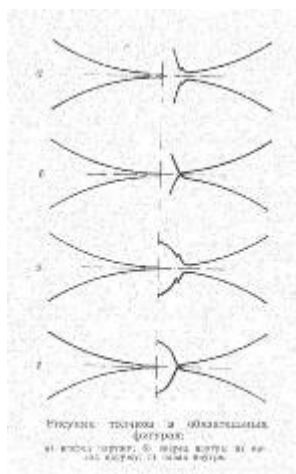
При исполнении обязательной фигуры для получения и поддержания хода используется толчок. Толчок в начале фигуры



называют стартовым, а толчки в процессе выполнения фигуры — переходными. Рисунок, оставляемый коньками при толчках, также является предписанным. Толчки бывают; вперед наружу, вперед внутрь, назад наружу и назад внутрь. Все толчки выполняются внутренними ребрами коньков. Поэтому если перед толчком фигурист скользит на внутреннем ребре (вперед или назад), то смены ребра перед толчком не делают, если же на наружном ребре, то смена ребер производится, и осуществляется она непосредственно перед началом толчка.

Таким образом, можно сказать, что обязательные фигуры представляют собой сочетание толчков, дуг, перетяжек, троек, скобок, петель, крюков и вы крюков.

В настоящее время на чемпионатах СССР, Европы и мира фигуристы исполняют согласно жеребьевке одну из трех групп обязательных фигур. Каждая группа состоит из трех фигур, одна из которых имеет форму параграфа (крюк или вы крюк), вторая — в форме восьмерки (с двукратными тройками или со скобками), третья — фигура с петлями.

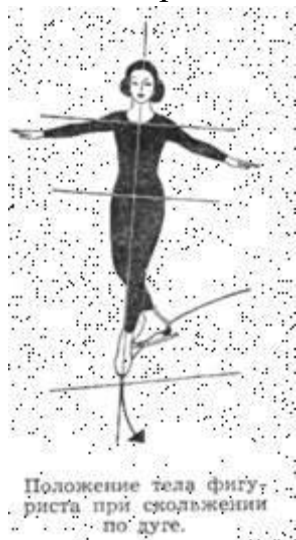


Таким образом, общее число обязательных фигур, исполняемых мастерами, 9. Но чтобы исполнять их на достаточно высоком уровне, фигурист должен безукоризненно вырисовывать на льду и все остальные фигуры.

Как же добиться мастерства в исполнении обязательных фигур?

Залогом успеха является знание основ исполнения отдельных элементов фигуры. Практика показывает, что соединение правильно выполненных элементов в цельную фигуру — задача не менее сложная, чем разучивание ее отдельных частей. Если спортсмен не владеет достаточно уверенно простыми элементами, то разучивание сложных фигур, таких, как восьмерка со скобками, обычно приводит к появлению большого числа ошибок и может значительно осложнить дальнейший процесс обучения.

Рассмотрим общие положения исполнения толчков, дуг, перетяжек, поворотов и петель.



Толчок. Толчок должен быть такой силы, чтобы фигурист мог доехать до конца фигуры со скоростью, обеспечивающей скольжение на одном ребре. Все толчки выполняются без участия зубцов конька, коротко, то есть таким образом, чтобы не допустить остановки движения тела. Постановка опорной ноги при толчке должна быть строго на то ребро, на котором в дальнейшем будет выполняться скольжение. Следует помнить, что толчок является

началом следа и от его исполнения во многом зависит качество всей фигуры.

дуга. При скольжении по дугам продольная ось тела фигуриста должна быть прямой. Опорная нога должна быть несколько согнута в колене таким образом, чтобы у самого фигуриста и наблюдателей создавалось впечатление мягкости скольжения. Свободная нога в положении сзади развернута, слегка согнута в колене, носок оттянут, направлен ко льду и находится точно над следом. В положении спереди свободная нога слегка развернута, ее держат прямой, носок оттягивают, он направлен ко льду и находится также над следом. Расстояние между носком одной ноги и пяткой другой равно половине длины конька. При прохождении свободной ноги мимо опорной стопы всегда параллельны и касаются друг друга внутренними поверхностями.



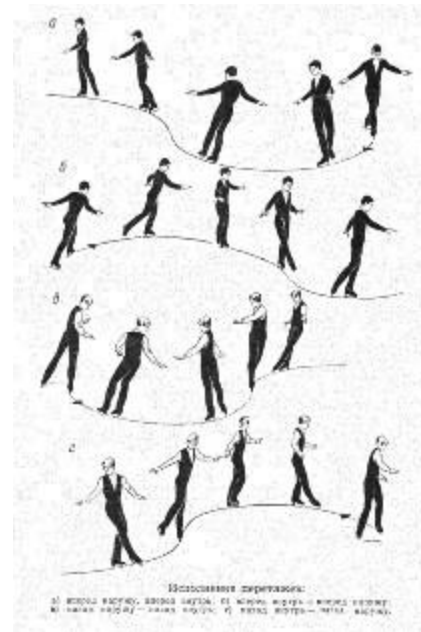
Следует помнить, что голова фигуриста не должна быть опущена, а плечи поднятыми. Кисти рук держат напряженными и обращенными ладонями ко льду.

На рисунке приведены положения тела фигуриста в начале, середине и конце фигуры, являющиеся основными при исполнении кругов.

Овладение уверенным скольжением вперед и назад на внутренних и наружных ребрах конька позволяет перейти к изучению перетяжек, поворотов и петель.

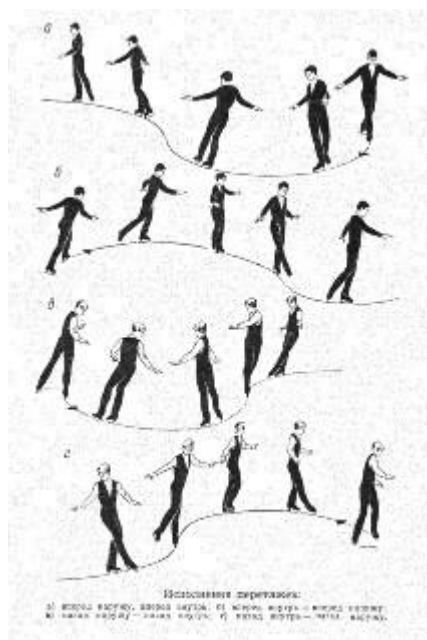
Перетяжка. Перетяжки выполняются посредством перенесения наклона тела из одного круга в другой одновременно со встречными вращениями плеч относительно таза. Как до смены ребра, так и после нее,

вращение плеч происходит навстречу закривлению дуг, а таза — в сторону закривления. При исполнении перетяжек опорная нога согнута перед перетяжкой, в момент смены ребра выпрямляется, а затем снова сгибается. Конек опорной ноги во время смены ребра плавно выполняет переход (так называемый перекал) с задней по ходу конька половины на переднюю. Свободная нога, первоначально вытянутая в направлении движения, в момент смены ребра проходит рядом с опорной в противоположном направлении. Продольная ось должна оставаться прямой в течение всею исполнения.



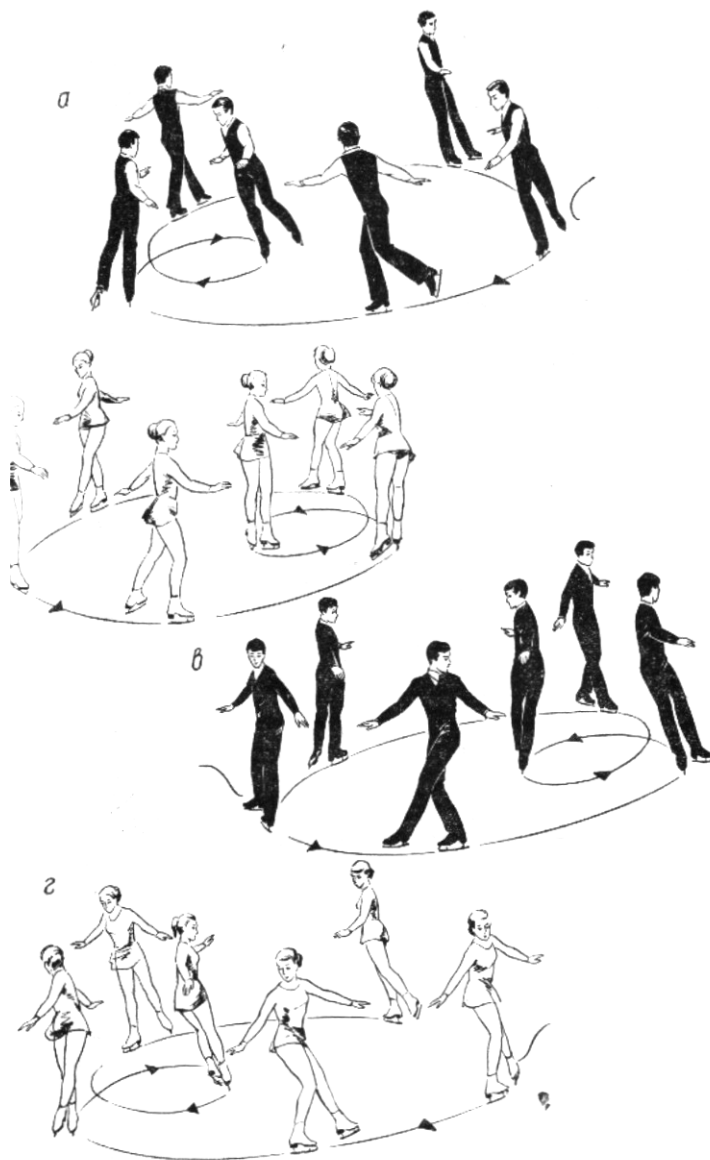
Разгибание опорной ноги, перекал с одной части конька на другую, вращение плеч, мах свободной ногой и ее возвращение обратно должны быть настолько согласованы,

чтобы воспринимались наблюдателями как одно цельное движение. Требования к осанке те же, что и при исполнении дуг.



Повороты. Повороты являются наиболее сложными элементами школы. Они выполняются за счет вращения верхней части тела относительно нижней. Движение при повороте в основном состоит из скручивания верхней части тела относительно нижней, которое называется подготовкой, и обратного движения - раскручивания, которое называется разрешением.

При подготовке к тройкам и крюкам поворот плеч положителен, то есть происходит в сторону закривления дуги. При подготовке к скобкам и выкрукам поворот плеч, наоборот, отрицателен, то есть осуществляется в противоположную закривлению дуги сторону. Весьма важным является характер подготовки. В элементах, в которых направление поворота совпадает с направлением закривления следующей за ним дуги (тройка, выкрук), вращение плеч длится до разрешения. В элементах, в которых направление поворота противоположно направлению закривления следующей за ним дуги (скобка, крюк), между подготовкой и разрешением имеется некоторая пауза, в течение которой вращательное движение плеч относительно таза приостанавливается. Эта остановка необходима для прекращения общего вращательного движения тела фигуриста в направлении закривления дуги, на которой выполняется подъезд к повороту.



Исполнение петель:

а) вперед наружу; б) вперед внутрь; в) назад наружу; г) назад внутрь.

..

верхней половиной тела фигуриста. Как и в других элементах, кисти рук должны быть обращены ко льду. При выполнении поворотов это особенно важно.

Не следует забывать, что повороты выполняются в условиях скольжения конька по льду. Недопустимо торможение, скобление льда ребрами и зубцами. У фигуриста и наблюдателя должно создаваться впечатление, что конек мгновенно въехал в вершину элемента и также быстро выехал из нее.

Правильная осанка при выполнении поворотов еще более важна, чем при исполнении других элементов обязательных фигур.

Вращение плеч и рук как при подготовке, так и при обратном движении должно происходить в плоскости, близкой к горизонтальной. Искривление продольной оси тела недопустимо. Опорная нога, согнутая во время подготовки, выпрямляется при разрешении и затем снова сгибается, то есть движение опорной ноги во время поворота подчиняется правилу: низко — высоко — низко. Конек опорной ноги во время поворотов выполняет перекал с задней ло ходу конька части на переднюю, а затем обратно. Это движение напоминает промокание чернил с помощью пресс-папье.

Стопа свободной ноги, находящаяся при подготовке на расстоянии половины длины конька от стопы опорной ноги, во время разрешения соединяется с последней и затем вновь отходит на такое же расстояние. Положение свободной ноги в повороте можно упрощенно характеризовать правилом: далеко — близко — далеко.

Руки должны быть напряжены и составлять единое целое со всей

Петли. Петля — один из наиболее сложных элементов «школы». Выполняется она посредством сочетания кругового махового движения свободной ногой с вращением плеч относительно таза.

На первой половине петли плечи вращаются в положительном направлении, то есть в сторону закривления дуги, на второй — в отрицательном. Свободная нога, удаленная от опорной, в первой половине фигуры догоняет опорную в вершине петли и затем снова удаляется в направлении скольжения. Это движение выполняется плавно и безостановочно, но в то же время энергично, так как оно в большой мере задает общий ритм исполнению всей фигуры.

Опорная нога слегка согнута в начале петли, сильно сгибается в вершине и после ее прохождения снова выпрямляется, благодаря чему скорость выезда из петли увеличивается. При этом сгибание и разгибание опорной ноги должно быть согласовано с переменной части конька, на которой происходит скольжение. Начало всех петель выполняется на средней части конька с переходом в вершине на переднюю часть и затем на среднюю часть. Движение плеч, опорной и свободной ноги, перекал конька со средней части на переднюю и обратно тесно связаны с изменением скорости скольжения конька опорной ноги: в начале и в конце петли она наибольшая, уменьшаясь до минимума в вершине — в точке наибольшей кривизны следа. Точное согласование всех движений в петле гарантирует отсутствие соскальзывания, скобления, исполнения «колпачков» и других ошибок

В условиях невысокой скорости скольжения и малого размера фигуры любое нарушение положения тела фигуриста вызывает искажение следа. Поэтому необходимо особое внимание обращать на осанку при исполнении этого элемента.

Мы рассмотрели основы исполнения обязательных элементов. Соединение их в сложные фигуры будет значительно облегчено, если хорошо овладеть элементами. Однако при разучивании сложных фигур, несомненно могут возникнуть вопросы. Ответы на них можно найти в пособиях, выпущенных для мастеров фигурного катания.

Наблюдая соревнования по «школе», можно видеть, как после исполнения фигуры каждым участником, судьи, смахнув со следов небольшой метелкой ледяную стружку, со всех сторон обступают фигуру, рассматривают оставленный на льду след.

Каким образом оценено выступление спортсмена? Что понравилось судьям? Какие были допущены ошибки? Почему один фигурист получил высокие, а другой низкие оценки?

Чтобы ответить на эти вопросы, нужно знать, какие требования предъявляются к исполнителю обязательных фигур. Рассмотрим эти требования в порядке их значимости.

Геометрическая правильность рисунка. Это требование в основном будет соблюдено, если все круги фигуры спортсмен исполнит равными, одинаковыми по величине, а их центры расположит на одной прямой — продольной оси фигуры. Элементы фигуры — перетяжки, петли, скобки, крюки и вы крюки — также расположены на этой же продольной оси. Тройки могут лежать как на этой оси, так и в точках, делящих круг на три равные части (при исполнении фигур с двукратными тройками). Все элементы должны быть одинаковыми по величине и симметричными, что достигается лишь в том случае, когда въезд подобен по форме и равен по размеру выезду, а сама фигура должна полностью соответствовать утвержденному правилами образцовому рисунку.

След не должен содержать утолщений, скребков, углублений. Наличие их снижает оценку.

Реберность исполнения. Под этим термином подразумевается соблюдение правил скольжения на ребрах конька при исполнении того или иного элемента фигуры. Так, например, как отмечалось ранее, крюк является элементом, исполняемым на одном ребре. Если же при исполнении крюка на всем элементе или даже на его части, на льду появляются следы от второго ребра, то исполнение считается нареберным. Напротив, при исполнении тройки и скобки смена ребра конька в повороте обязательна, но должна осуществляться строго в определенном месте, а именно в вершине элемента. Если же смена происходит до или после прохождения вершины, то такое исполнение также считается нареберным и за него снижается оценка.

Покрытие следа. Правила соревнований предписывают при исполнении каждой фигуры производить шесть толчков. Исполняя фигуру, спортсмен должен стремиться к полному подобию движений, так чтобы каждый новый след был расположен как можно ближе к предыдущему. Чем меньше будет расстояние между отдельными следами, тем покрытие считается лучшим. У сильнейших фигуристов разброс следов в больших фигурах обычно не превышает 6—10, а в петлевых 3—5 сантиметров. Фигура с хорошим покрытием выглядит со стороны как бы начертанной одним движением резца.

Спортсмен, исполняя обязательные фигуры на льду, должен следить за своей осанкой. Оценки за исполнение снижаются, если фигурист, например, сильно опускает голову, излишне поднимает руки, задирает вверх носок свободной ноги и т. п.

Правильная осанка к тому же не только улучшает внешний вид и впечатление от катания, но и способствует повышению качества выполнения следов, улучшает форму кругов, покрытие и чистоту поворотов. Именно поэтому внимание осанке должно уделяться уже на начальной стадии обучения фигуриста.

Имеет значение также и размер исполняемых фигур. Судьи, например, могут снизить оценку, если величина кругов в больших фигурах будет существенно меньше, чем три роста фигуриста, а в фигурах с петлями — меньше одного роста.

Развитие фигурного катания, анализ результатов выступлений сильнейших спортсменов на национальных чемпионатах, первенствах Европы и мира позволяют уточнить роль обязательных фигур в подготовке фигуристов.

Раньше многие специалисты фигурного катания считали, что без овладения обязательными фигурами высокого мастерства в произвольном катании не достичь. Вез этой базы, — писал, например, Н. Панин, — произвольное катание становится односторонним кустарничеством, ремеслом и никогда не может приблизиться к искусству".

В настоящее время, как на практике, так и в высказываниях специалистов все чаще можно услышать мнения, опровергающие столь тесную связь между обязательными упражнениями и произвольным катанием. Действительно, в последние годы наблюдается тенденция к специализации фигуристов: появились спортсмены, блестяще владеющие «школой» и демонстрирующие весьма посредственное произвольное катание. Можно упомянуть австрийскую фигуристку, чемпионку мира 1971 и 1972 годов, олимпийскую чемпионку Б. Шуба, швейцарскую спортсменку Ш. Вальтер, англичанок С. Стеллфорд, П. Додд и других. И, наоборот, появились фигуристы, с легкостью исполняющие элементы наивысшей трудности в произвольном катании и отстающие в «школе». К этой группе можно отнести американца Д. Петкевича, канадцев Т. Крэнстона, Д. Хамфри, Л. Карбонепю, ленинградца Ю. Овчинникова.

«Школьники» более пунктуальны, флегматичны, медлительны, усердны и осторожны. Любители произвольного катания — более экспансивны, эмоциональны, артистичны, смелы. И это, пожалуй, неудивительно, ибо движения, выполняемые фигуристами в обоих видах программ, весьма различны.

Вывод напрашивается такой: на начальных стадиях совершенствования «школа» является хорошим средством повышения двигательных возможностей фигуриста. На высших же этапах мастерства повышение качества исполнения обязательных фигур не сопровождается улучшением произвольного катания.

Закономерно поэтому, что по существующим в настоящее время правилам соревнований победители в каждом виде одиночного катания награждаются медалями.

Сплав спорта и искусства

Произвольное катание наиболее интересный раздел фигурного катания на коньках. Именно благодаря ему в последние годы этот вид спорта стал особенно популярным. Произвольное катание включает ааg1 спирали, вращения и прыжки. Именно в исполнении этих элементов спортсмену в полной мере предоставляется возможность продемонстрировать свои атлетические возможности быстроту и уверенность скольжения, высоту полета в прыжках и стремительность во вращениях. Свобода

выбора Музыки, элементов и их композиции позволяет создавать оригинальные программы, тонко отражающие характер фигуриста, его индивидуальность. Композиции, не имеющие элементов хотя бы одной из перечисленных групп, всегда будут выглядеть несколько однообразными, неполноценными. Избегая включать в композиции те или иные Элементы, исполнитель тем самым лишает себя дополнительных средств выражения своего замысла, обедняет впечатление от выступления. Вот почему одним из основных требований к произвольной программе является использование в ней всего разнообразия элементов фигурного катания на коньках.

На XXXIV конгрессе Международного союза конькобежцев (ИСУ) в Венеции (1972 год) было принято решение о введении для одиночников обязательной программы произвольного катания продолжительностью не более 2 минут. Эта программа состояла из 6 элементов, определяемых на год путем жеребьевки. Среди обязательных элементов: аксель в два с половиной оборота либо лутц в два оборота, прыжок аксель в полтора оборота, комбинация прыжков, вращение, прыжок во вращение, комбинация шагов.

Таким образом, с 1972 года соревнования в одиночном катании были превращены в троеборье, включающее: обязательные фигуры (40 процентов общей суммы баллов), обязательную программу произвольного катания (20 процентов общей суммы баллов) и произвольную программу (40 процентов суммы баллов).

Попытки усовершенствовать правила и программу соревнований предпринимаются постоянно. В 1974 году обязательная программа произвольного катания была дополнена еще одним элементом — комбинацией вращений, содержащей одну смену ноги и как минимум одну смену позиции.

В 1975 году значимость произвольного катания увеличилась. В настоящее время доля обязательных фигур в общей сумме баллов уменьшена на 10 процентов, а произвольной программы — на 10 процентов увеличена.

Таким образом, соотношение различных видов программы одиночного катания сейчас таково: 30 процентов — обязательные фигуры, 20 процентов — короткая программа произвольного катания, 50 процентов — произвольная программа.

Рассмотрим элементы произвольного катания.

Шаги. Шаги представляют собой комбинации толчков, дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист перемещается по ледяной площадке. Эти комбинации могут выполняться с переходом с одной ноги на другую или непрерывно на двух ногах. Последние комбинации называются змейками. Шаги в произвольной программе служат для соединения всех элементов — прыжков, вращений и спиралей в единую композицию. В



Перебежка вперед:
а) скольжение на двух ногах; б) толчок правой ногой; в) толчок левой ногой.

программах, как правило, можно различить два вида шагов. Одни служат для поддержания и увеличения скорости скольжения, другие играют самостоятельную эстетическую роль, наиболее тонко отражая характер музыки, ее колорит. В последнее время, в связи с развитием фигурного катания, качество произвольных программ, их художественная сторона непрерывно совершенствуются, и эти два вида шагов сливаются. В лучших композициях шаговые

комбинации теперь все чаще выполняют одновременно обе функции. Простые перебежки, примитивные подталкивания постепенно исчезают, и их место занимают оригинальные комбинации шагов. Шаги являются хорошим средством овладения искусством фигурного катания. Перетяжки, петли, подскоки и повороты, неоднократно повторяемые в различных сочетаниях, значительно повышают двигательные возможности фигуриста, готовят его к выполнению более сложных элементов — вращений и прыжков. Не случайно видный американский тренер Карло Фасси, воспитавший олимпийскую чемпионку П. Флеминг, любит говорить: «Сделай мне комбинацию шагов, и я скажу, что ты за фигурист!»

Основной разновидностью шагов являются перебежки. Они исполняются ходом вперед и назад. Овладение перебежками означает превращение конькобежца в фигуриста, создает базу для его дальнейшего совершенствования, рождает у исполнителя чувство свободы, легкости, непринужденности и естественности скольжения, приносит новичку первое и, пожалуй, самое большое удовлетворение.

Перебежка вперед. Не следует сразу пытаться выполнить перебежку. Лучше разучивание этого элемента вести постепенно, применяя следующие упражнения.

Скольжение на двух ногах в положении «присед». После небольшого разбега фигурист сгибает ноги и, смотря перед собой, скользит на двух коньках, поставленных параллельно. При этом следует стремиться к бесшумному скольжению, не допускать скобления льда ребрами конька. Контроль качества выполнения этого упражнения может производиться по звуку: при хорошем выполнении слышен легкий хруст льда, разрезаемого ребрами коньков. След должен оставаться тонким, почти без снежной стружки. Это упражнение сначала выполняется по прямой, а затем по дугам — вправо и влево.

Отталкивание наружной (правой) ногой. Оставляя левую ногу согнутой, производят нажим внутренним ребром конька правой ноги на лед, в направлении в сторону назад. Конек должен при этом двигаться без проскальзывания и касания льда зубцами. В конечном положении правая нога выпрямляется и отводится назад, носок конька при этом находится на расстоянии 5—10 сантиметров ото льда. Правая нога затем возвращается в исходное положение. Все это время левая нога остается согнутой.

Отталкивание внутренней (левой) ногой. Из конечного положения толчка правой ногой левая нога уходит на один конек назад и путем нажима на лед наружным ребром мягко выполняет толчок, также без проскальзывания и касания льда зубцами. Одновременно правая нога переносится вперед и несколько внутрь и остается согнутой в течение всего толчка.

Выполняя толчки, обращайтесь особое внимание на их направление. Оно должно быть перпендикулярно направлению общего движения. Левая нога в конце толчка, так же как и правая, должна быть совершенно выпрямлена, несколько отведена назад и находится в 5—10 сантиметрах ото льда.

Освоив скольжение на двух ногах в положении «присед», отталкивание правой и левой ногой, можно перейти к учебному варианту перебежки вперед. Каждое движение при этом выполняется на 4 счета в следующей последовательности: скольжение на двух ногах, толчок правой ногой, толчок левой ногой, скольжение на двух ногах и т.д. В дальнейшем можно перейти к выполнению собственно перебежки, то есть к чередованию толчков правой и левой ногами без промежуточного скольжения на двух ногах.

Перебежки назад проще, чем вперед, и осваиваются поэтому быстрее. Одной из наиболее распространенных ошибок при исполнении перебежки назад является скобление льда зубцами вследствие чрезмерного наклона тела вперед. Для устранения этой ошибки следует добиваться более вертикального положения туловища фигуриста и контролировать качество перебежки на слух. Касание льда зубцами конька хорошо слышно как окружающим, так и самому исполнителю.

Итак, главным при исполнении перебежек является сильно согнутая опорная нога, полное выпрямление толчковой ноги в конце толчка, отсутствие колебаний и непринужденное положение головы, плеч и рук.

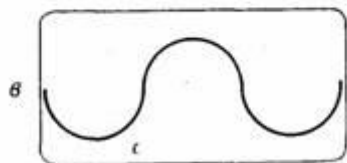
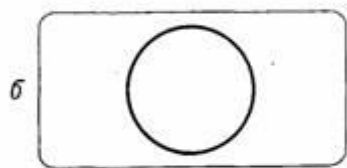
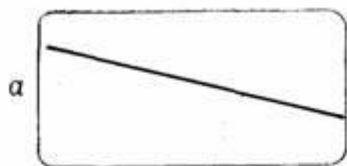
После овладения перебежками можно приступить к разучиванию шагов с поворотами. Многие положения, встречающиеся в шагах с поворотами, являются исходными, промежуточными или конечными в более сложных элементах — прыжках и вращениях. Кроме того, повороты в шагах часто исполняются настолько слитно, что создают эффект вращения тела фигуриста с одновременным перемещением его по ледяной площадке.

Простейшими шагами с поворотами являются троечные. Легким и полезным шагом является троечный переход. Он состоит из тройки вперед наружу — назад внутрь с последующим переступанием на другую ногу. Тройка выполняется, как и в обязательных фигурах, но в исходном положении свободная нога выпрямлена и поднята назад значительно выше, а в момент поворота не прижата к опорной, хотя и находится близко от нее. Переход на другую ногу должен выполняться слитно с поворотом тройкой и сопровождаться энергичным отталкиванием, в результате которого свободная нога выпрямляется и поднимается высоко назад. Каждую дугу перехода при разучивании лучше выполнять на два счета. Следует обращать внимание на развернутое положение свободной ноги в исходном и конечном положениях, на прямое положение туловища и головы и отсутствие движений руками в вертикальной плоскости.

Весьма полезным для совершенствования двигательных возможностей фигуриста является также троечный шаг, начинающийся ходом назад наружу. Рассмотрим его выполнение с правой ноги. В исходном положении фигурист скользит на правой ноге назад наружу, а левой ногой впереди, затем выполняет тройку и переступание на левую назад внутрь, оставляя правую ногу сзади. После чего следует постановка правой ноги назад наружу и шаг повторяется. Исполнение этого шага имеет ряд особенностей, соблюдение которых значительно повышает как качество самого шага, так и его ценность как подготовительного движения для обучения прыжку петель. В исходном положении (в отличие от обязательных упражнений) плечи вместе с головой обращены внутрь круга, то есть повернуты в отрицательном направлении и остаются в этом положении в течение всего шага. Свободная нога при повороте тройкой несколько развернута и скрещена с опорой. Переход на правую ногу выполняется как аналогичная перебежка назад и заканчивается тройкой назад наружу.

Оба рассмотренных выше шага весьма удобны для разбегов, а в соответствующей хореографической обработке могут быть весьма эффектными, особенно при вальсовом характере музыки.

Одним из часто встречающихся как самостоятельно, так и в различных комбинациях является шаг, основным движением которого является поворот крюком назад наружу. Он известен под названием шага Джаксона по имени выдающегося американского фигуриста Джаксона Гейнца. При его исполнении из исходного положения на левой ноге вперед внутрь с правой ногой впереди следует переход на правую назад наружу с левой ногой сзади. Затем выполняется переход в исходное положение с выносом правой ноги вперед, и шаг повторяется. Этот шаг особенно эффектен при четком, ритмичном исполнении, будучи многократно повторен на высокой скорости, при скольжении по прямой. Следует обращать особое внимание на прямое положение головы и прогнутую спину. Часто даже у мастеров можно наблюдать исполнение этого шага либо на плоскости, либо на наружных ребрах правого или левого конька. Оба эти



Основные рисунки шагов:

а) по прямой; б) по кругу;
в) «серебрянка».

варианта являются ошибочными. Правильным следует считать исполнение, при котором скольжение вперед выполняется на внутреннем ребре, назад — на наружном. Только таким образом можно добиться почти беззвучного исполнения и создать впечатление легкости и чистоты скольжения.

Наряду с шагами на ребрах коньков существуют шаги на зубцах. Как правило, такие шаги включаются в различные комбинации для более точного и детального отражения характерных музыкальных фраз.

Наряду с требованиями хорошей осанки, общими для всех шагов, к шагам на зубцах предъявляются специфические требования. Они выполняются слитно, на почти выпрямленных ногах, так, чтобы вертикальные перемещения тела не были заметны. Переступания на зубцах должны выполняться настолько быстро, чтобы не допустить потери скорости. По характеру рисунка, оставляемого на льду, можно различить три основные группы шагов: по прямой, по кругу и серпантин. «Серпантин» — комбинация шагов, состоящих из крутых дуг, имеющая извилистый рисунок. Использование в программе шагов различного рисунка делает ее более разнообразной. Например, описанные выше троечные шаги при последовательном исполнении в одну сторону образуют круговые комбинации. Эти же шаги, выполненные поочередно в разные стороны, образуют «серпантин». Шаг крюком назад наружу, неоднократно повторенный,

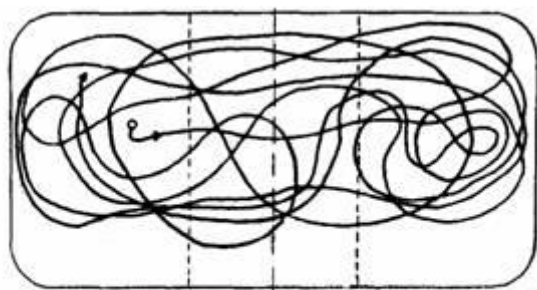


Схема перемещения фигуриста при исполнении произвольной программы.

образует комбинацию шагов по прямой.

Общая картина перемещения фигуриста по площадке во время исполнения произвольной программы обычно бывает весьма замысловатой. На рисунке на стр. приведена схема перемещения чемпиона мира Тима Вуда в первой половине пятиминутной произвольной программы на чемпионате мира 1970 года в городе Любляне (Югославия). Общая длина следов

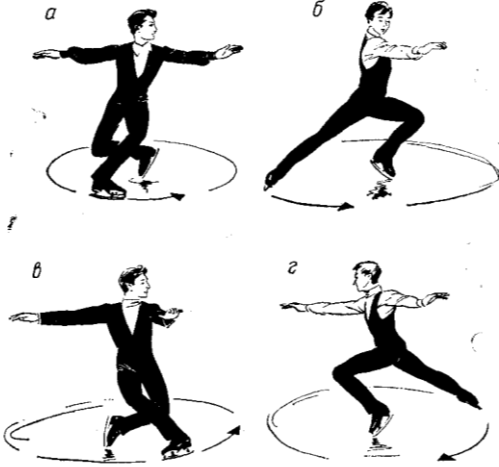
составила около 1600 метров. Отсюда ярко видна важность уверенного экономичного скольжения,

необходимость овладения шагами различной формы, умения кататься на крутых дугах, хорошо используя широкие возможности фигурных коньков.

Последние исследования в области затрат энергии фигуристом говорят о том, что большая часть энергии идет именно на разбеги и шаги, а не на прыжки и вращения. Именно поэтому техника произвольного катания должна совершенствоваться через детальное овладение всеми способами скольжения.

Составляя комбинации, следует чередовать шаги, позволяющие быстро увеличивать скорость движения, с шагами, в которых эта возможность выражена слабее. Так, рассмотренные выше троечные шаги очень удобны для разбегов, в то время как шаги на зубцах или «джаксоны» менее пригодны для этого.

Шаги наиболее удачная область для проявления фантазии фигуриста. Уже из рассмотренных нами четырех простых шагов может быть составлено несколько комбинаций. Фигуристы-мастера стремятся каждый сезон демонстрировать новые, оригинальные комбинации шагов, которые часто вызывают большее одобрение зрителей, нежели сложный прыжок. Достаточно вспомнить француза А. Кальма и его шаги, выполняемые на музыку Массне, австрийца Э. Данцера с его дорожками на русские мелодии, советского фигуриста Ю. Ончинникова, комбинация медленных шагов которого, исполненная под органную музыку И.-С. Баха, стала одной из наиболее ярких частей его произвольной программы, показанной на чемпионатах 1975 года.



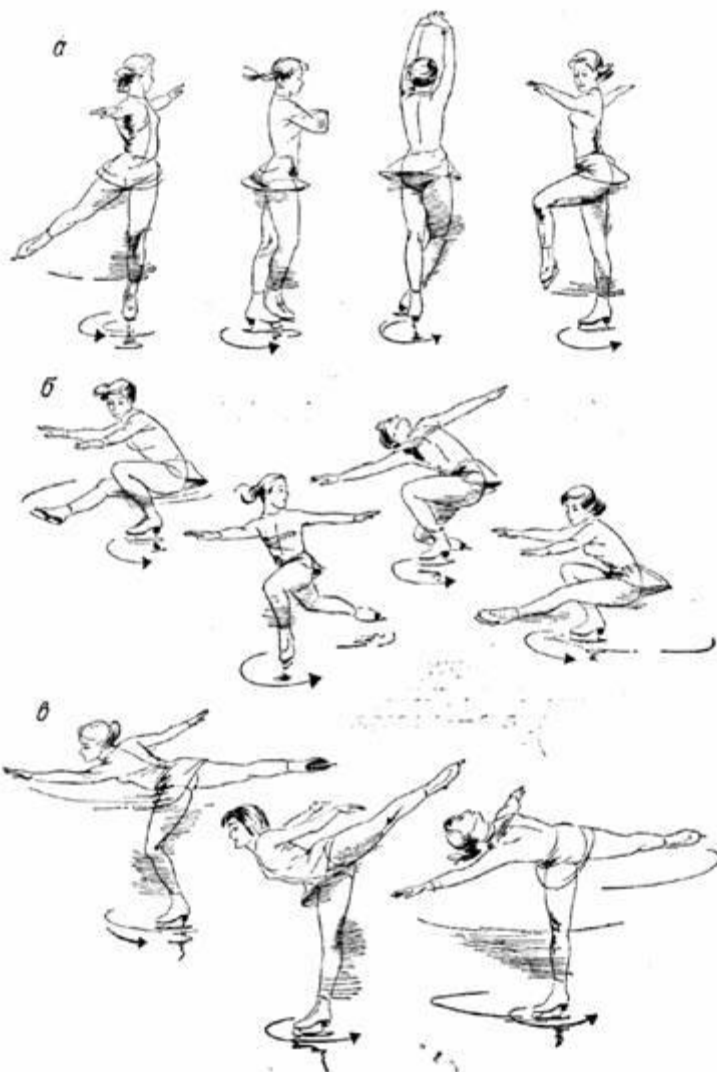
Циркули:

а) вперед наружу; б) вперед внутрь; в) назад наружу; г) назад внутрь.

Спирали. Одновременно с освоением шагов следует разучивать и спирали. Исполнение спиралей заключается в длительном скольжении на одном или двух коньках в относительно неизменной позе. След, оставляемый при этом коньком, носит характер кривой с плавно изменяющейся кривизной. Наибольшее распространение получили спирали, выполняемые в положениях «ласточка» и «кораблик», называемых за рубежом соответственно «верблюд» и «луна». В программы фигуристов включаются спирали в положении «пистолетика».

Наиболее эффектна эта спираль, когда выполняется ходом назад наружу.

Важным требованием, предъявляемым к спиральям, является красота и точность позы. Для «ласточки» — это высоко поднятая, развернутая нога, непринужденное положение головы и рук, для «кораблика» — выпрямленные ноги, прогнутая спина. Следует учитывать, что чем больше скорость, тем спираль эффектнее. Во-первых, высокая скорость скольжения сама по себе улучшает восприятие, а во-вторых, позволяет увеличить наклон тела, что усиливает динамику позы. Кроме того, устойчивость скольжения на высокой скорости, как правило, выше, чем на низкой. Часто спираль играет роль элемента, выполняя который спортсмен получает возможность отдохнуть, подготовиться к исполнению трудного элемента или сложной части программы.



Пируэты:

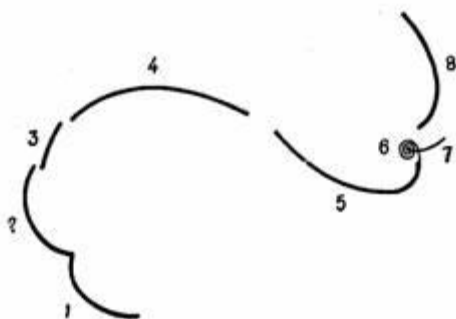
а) стоя; б) в приседе; в) в «ласточке».

Одной из разновидностей спиралей являются циркули. При выполнении циркуля одна нога фиксируется на льду с помощью зубцов или пятки, а конек другой ноги описывает вокруг этой точки спираль. Циркули исполняются фигуристами вперед и назад в соответствии с ходом конька, описывающего спираль. Циркули должны исполняться слитно, без рынков, с точной фиксацией центра вращения, на глубоко согнутой ноге. Положение верхней части тела диктуется характером композиции.

Наряду с «чистыми» спиральями весьма эффектны комбинации спиралей, получаемые посредством изменения позы и поворотов. В качестве примеров можно привести следующие достаточно легкие комбинации спиралей: «ласточка» с переходом в «кораблик»; «ласточка» вперед наружу, тройка, «ласточка» назад внутрь; «ласточка» вперед внутрь, циркуль вперед внутрь; «кораблик» с поворотом на 180 градусов; исполнение перетяжек в

положении «кораблик»; комбинации циркулей: циркуль назад наружу — циркуль вперед внутрь, комбинация циркулей со сменой фиксируемой ноги, например, циркуль на правой назад наружу с переходом в циркуль на левой вперед внутрь и т. д. Более сложными являются комбинации спиралей, в которых изменение направления движения или позы происходит прыжками, например прыжок из «кораблика» в «кораблик», с поворотом на 180 и более градусов, прыжок из положения циркуль на правой назад наружу в циркуль на левой назад наружу и т. п.

Спирали являются элементами фигурного катания, которые с успехом могут разучиваться во внеледовых условиях: в зале, на площадке, даже дома в комнате. Если уверенно овладеть требуемой позой, то почти всегда можно повторить ее на льду.



След пируэта вперед.

Несмотря на свою сравнительную простоту, спираль, выполненная в оригинальной позе, в соответствии с музыкой, может стать украшением произвольной программы. Очень ярко возможности спирали демонстрировали в одной из своих показательных программ Л. Белоусова и О. Протопопов, превратившие длительное скольжение в «ласточке» на высокой скорости и с большим наклоном в законченную хореографическую миниатюру, неизменно вызывавшую восторженную реакцию

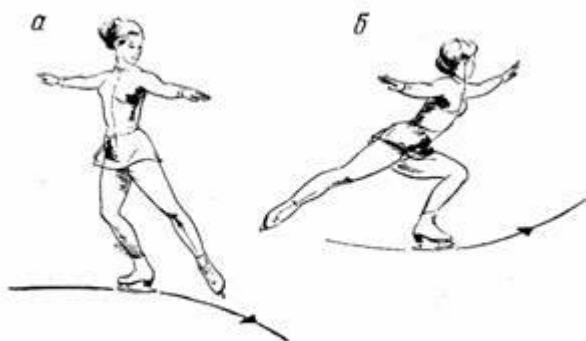
зрителей.

Пируэты. Каждый, кто хоть раз становился на фигурные коньки, сразу же убеждался, насколько легко совершать на них повороты. Причиной этого является то, что полоз фигурного конька не плоский, а слегка закругленный. Именно кривизна полоза вызвала появление в фигурном катании большого количества самых разнообразных вращений на лезвия одного или двух коньков — так называемых пируэтов (от французского **pirouette**, означающего круговой поворот тела).

Трудно назвать элемент, который вызывал бы такое же восхищение у желающих обучиться фигурному катанию, как пируэт. Длительное, устойчивое вращение в приседе, переходящее во вращение стоя, когда тело от быстроты становится похожим на расплывчатый силуэт, часто кажется зрителю невероятным. Многие выдающиеся фигуристы начинали свой путь в фигурное

катание с одним желанием — научиться делать пируэт в приседе — «волчок».

В фигурном катании различают пируэты, исполняемые в сторону опорной ноги, и пируэты, исполняемые в сторону свободной ноги. Первые условно называют пируэтами вперед, вторые — пируэтами назад. Можно выделить три основные позы, в которых они выполняются. Это пируэты стоя (**штадт-пируэты**, от немецкого слова — стоять), пируэты в **ярнседе** (волчок) и пируэты в положении ласточка» (эти пируэты часто называют либелой или **caITieISpirI**, то есть вращение в позе верблюда, от английских



Исполнение пируэта вперед:
а) в конце подхода; б) при въезде.

слов **«сашеи»** — верблюд и **«зріп»** — вращение).

Многолетняя практика фигурного катания показала, что одни спортсмены быстрее овладевают вращениями влево и лучше исполняют их (таких большинство), другие — вправо. Поэтому,

прежде чем приступить к разучиванию пируэтов, нужно определить, в какую сторону фигуристу вращаться удобнее. Наиболее простой и довольно достоверный способ определения своего направления вращения заключается в исполнении троечного перехода вперед наружу. Если начинающему это движение удобнее исполнять с правой ноги, то он — правовращающийся, и наоборот. Более точно направление вращения может быть установлено путем выполнения пируэта назад с выездом на той же ноге, на которой исполнялось вращение. Если этот пируэт и выезд лучше получаются на правой ноге — вам следует вращаться влево, и наоборот.

Другим необходимым условием является овладение соответствующей позой. Овладение пируэтом должно начинаться с разучивания позы на льду, а затем спирали в этой позе на льду.

Пируэт состоит из подхода, въезда, вращения и выезда. На рисунке на стр. 48 приведены следы, оставленные при исполнении пируэта. Дуги 1, 2, 3 и 4 составляют подход, дуга 5—въезд, точка 6—вращение, а дуги 7 и 8—выезд. Рассмотрим некоторые общие правила выполнения каждой части пируэта.

Подход. Существует несколько вариантов подходов. Наиболее пригодным для начального обучения является сочетание тройки вперед наружу с перебежкой назад. Обычным заблуждением начинающих является предположение, что чем выше скорость в подходе, тем проще выполнить вращение. В действительности фигуристы-мастера очень быстрые и устойчивые пируэты, как правило, исполняют с небольшого хода. В подходе нужно сохранять плавность скольжения, исполнения

знания, хорошую осанку, чтобы вращение возникло естественно, а приготовления к нему были незаметными.

Въезд. Въезд является наиболее сложной и ответственной частью пируэта. Именно в



Положение тела при вращении:
а) в «ласточке»; б) в «волчке»; в) стоя.



Группировка в пируэте «винт».

этой части возникает вращение. Как правило, если фигурист сообщил своему телу устойчивое вращение, то выполнение собственно вращения уже несложно. След, оставленный коньком при въезде, представляет собой кривую с плавно увеличивающейся кривизной. Въезд исполняется на согнутой ноге, принятие позы, в которой будет выполняться вращение, должно происходить не раньше, чем начнется устойчивое вращение. Придать вращение телу можно двумя способами: толчком ноги при переходе с последней дуги подхода на въездную дугу, а также круговым маховым движением свободной ноги и руками во время въезда.

Во вращении стоя и в «волчках» следует использовать оба способа. При вращениях в «ласточке» маховое движение ногой усложняет исполнение. В этом случае маховое движение приводит к выведению свободной ноги вперед, и для принятия положения «ласточка» фигурист вынужден в конце въезда резко отводить свободную ногу и соответствующую ей руку назад.

Это движение часто вызывает потерю равновесия. Более простым, а главное, более надежным является въезд с отведенной назад свободной ногой и соответствующей рукой, как на рисунке на стр. 49. **Налітків**, при въезде в «волчок» круговое маховое движение весьма целесообразно и эффективно. Для его исполнения необходимо во время подхода сделать сильный замах рук и свободной ноги. Начало маха, то есть выведение рук и ноги вперед, должно происходить только тогда, когда въездная дуга достигает максимальной кривизны. Въезд во вращение стоя по существу не отличается от въезда в «волчок». Единственная разница — более выпрямленное положение опорной ноги. Не следует, однако, выпрямлять ее полностью, — это может привести к нарушению равновесия во вращении.

Вращение. Приближая свободную ногу и руки к телу, то есть производя так называемую группировку, фигурист может увеличить скорость вращения. В простых пируэтах группировка отсутствует, и положение, принятое в начале вращения, сохраняется подами. Начинающие часто теряют равновесие уже в начале вращения вследствие перемещения центра тяжести тела вперед. Чтобы избежать этого, необходимо в течение всего вращения, а особенно в его начале, оттягиваться назад. Свободная нога должна быть выпрямлена, развернута, голова приподнята и взгляд обращен вперед. Вытянутые руки составляют одну линию, находящуюся в плоскости всего тела. В «волчке» вращение происходит на передней трети конька. Для повышения устойчивости в начале вращения допустимо легкое касание льда зубцами. Наиболее распространенная ошибка — падение назад. Для предотвращения его необходимо, чтобы развернутая свободная нога была выпрямлена, голова поднята, плечи опущены. Вращение стоя также происходит на передней трети конька с легким касанием льда зубцами. Для начального обучения наиболее целесообразна поза, изображенная на рисунке на стр. 51. Для вращения во всех позах важно, чтобы конек опорной ноги описывал маленькие петли, расположенные возможно ближе друг к другу. Хорошо, если фигурист в пируэтах вперед будет стараться исполнять эти петли преимущественно на наружном ребре конька. В некоторых пируэтах имеет место группировка, вызывающая увеличение скорости пируэта.

Группировка может выполняться в двух вариантах. В первом — приближение рук и свободной ноги к оси вращения производится при неизменном основном положении тела, например, стоя или сидя. Другой вариант группировки заключается в такой смене позы, при которой части тела, приближаются к оси вращения, например, переход из «ласточки» в «волчок» или из «волчка» в положение стоя.

Рассмотрим группировку в пируэте стоя, называемом на практике «винт». Из положения, в котором руки и свободная нога выведены вперед, правая нога не опускаясь сгибается в колене и перекрещивается с левой ногой, на которой происходит вращение. Затем правая нога опускается, скользя задней поверхностью голени по левой ноге. Это движение сопровождается группировкой рук, которая выполняется одновременно либо несколько отстает от группировки ног. В заключительной фазе руки плотно прижимаются к телу, а слегка согнутая опорная нога выпрямляется, что дает дополнительное увеличение скорости вращения. Необходимо следить за симметрией группировки, ибо неодинаковые движения правой и левой рук вызывают нарушение равновесия, а также не допускать прогиба тела назад.

Выезд. Его выполнению всегда в большей или меньшей степени предшествует движение, обратное группировке, — разгруппировка. Это делается с целью уменьшения скорости вращения, что облегчает выполнение выезда. При этом важно, чтобы разгруппировка сочеталась со сгибанием опорной ноги. Обычно выезд производится со сменой ноги: ранее свободная нога становится опорной и вращение завершается

толчком, аналогичным толчку назад наружу в обязательной фигуре 3, с последующим скольжением назад наружу, с головой, обращенной внутрь дуги выезда. Рассмотренный вариант выезда является наиболее



Заклон.

распространенным, и его следует применять при разучивании пируэтов. В программах мастеров встречаются более сложные окончания, например: вперед наружу со сменой ноги; назад внутрь без смены ноги; выезд в остановку; выезд в прыжок и т. д. При любом варианте следует стремиться к слитности всех движений, к исполнению, при котором выезд является естественным продолжением вращения.

Особой разновидностью пируэтов являются так называемые заклоны. Они выполняются с сильным глубоким прогибом тела назад или в сторону и откинутой назад головой. Для исполнения этой группы пируэтов необходимо совершенно уверенное исполнение требуемой позы без коньков.



Пируэты с захватом ноги.

Подход и выезд выполняются как в обычных вращениях. Положение заклона принимается в момент начала устойчивого вращения. Прогиб тела в процессе вращения рекомендуется увеличивать и вместе с тем по возможности незаметно для наблюдателя производить группировку. Увеличение скорости вращения значительно улучшает впечатление. Опытные фигуристки для этого иногда поднимают одну или даже

обе руки вертикально вверх, приближая их к оси вращения, что вызывает увеличение

скорости вращения. Важно, что это движение обычно не воспринимается зрителем как группировка, а поэтому увеличение скорости возникает для них неожиданно.

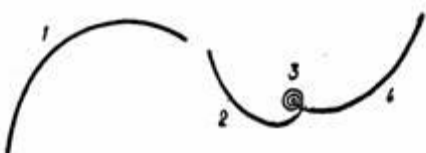
С заклонами весьма схожи пируэты с захватом свободной ноги одной или двумя руками, правила выполнения которых по существу аналогичны правилам исполнения заклонов.

Исключительно важным для дальнейшего овладения прыжками и прыжками во вращение являются пируэты назад. Они выполняются в тех же позах, что и пируэты вперед, но имеют некоторые особенности. Так, несмотря на то что направление вращения в пируэте назад и вперед может быть одно и то же, ощущения, испытываемые фигуристом, могут быть различны. Пируэты назад наиболее точно имитируют вращение тела в полете при исполнении прыжков. Именно этим объясняется их большое значение как подготовительного упражнения к прыжкам. Пируэты назад очень красивы и часто включаются в различные комбинации.

Для обучения пируэтам назад удобно использовать подход в виде крутой дуги вперед внутрь (дуга 1, рис. на стр. 55). Везд представляет собой дугу вперед внутрь на другой ноге (дуга 2), сопровождаемую энергичным вращательным движением свободной ноги и рук. Вращение может выполняться в любом из положений—в «ласточке», «волчке», стоя, а также в промежуточных положениях и их комбинациях.

54 Везд лучше всего разучивать на той же ноге, на которой происходило вращение, так как это является отличным упражнением для совершенствования выезда из многооборотных прыжков.

Освоение пируэтов вперед и назад открывает большие возможности для исполнения различных комбинаций вращений. Это «ласточка» со сменой ноги, «волчок» со сменой ноги, комбинация «ласточки», «волчка» и пируэтов стоя и т. д. Разучивание пируэтов обоих типов в различных позах всесторонне готовит фигуриста к выполнению вращений, которые встречаются в шагах, комбинациях, прыжках.



След пируэта назад.

В последние годы в произвольном катании вращениям уделялось недостаточно внимания. У многих фигуристов, особенно у одиночников-мужчин, в произвольных программах встречались лишь два-три очень простых пируэта. Для того чтобы стимулировать

разучивание фигуристами сложных пируэтов, Международный союз конькобежцев принял решение ввести в обязательную (короткую) программу произвольного катания дополнительный, седьмой элемент — комбинацию пируэтов. Эта комбинация должна содержать как минимум одну смену позиций и одну смену ноги, на которой происходит вращение. Впервые на первенствах Европы и мира этот элемент был испытан в 1975 году. Фигуристы нашли много интересных вариантов исполнения пируэтов, повысился общий уровень овладения этими элементами, что сделало фигурное катание еще более интересным.

Среди фигуристов настоящего и прошлого можно назвать несколько имен, в чьих программах пируэты являлись наиболее интересными, яркими моментами программы. В первую очередь это американец Рональд Робертсон. Несмотря на то что Рональд не завоевал высших спортивных титулов, его имя вошло в историю фигурного катания именно благодаря исполнению им исключительно стремительных вращений. Среди фигуристов распространено мнение, что Рональд никогда не вращался в полную силу. Его пируэты были столь быстры, что во время вращения кровь под действием центробежной силы настолько прилиwała к кистям рук, что возникали подкожные кровоизлияния. Якобы поэтому врачи запрещали Рональду вращаться с максимальной скоростью. Вполне вероятно, что в этой истории краски несколько сгущены, но то, что фигуристы при особенно быстрых вращениях ощущают характерные болезненные покалывания в кончиках пальцев вследствие перемещения масс крови, — установленный факт. Отлично исполняла вращения стоя и «волчки» известная французская фигуристка Николь Асслер, покоровшая советских зрителей исполнением знаменитой русской «Рябинушки», номера, в котором основное место занимали красивые спирали и пируэты.

Хорошо выполняли вращения и многие советские фигуристки. Татьяна Немцова известна своим пируэтом в «ласточке», Елена Щеглова — пируэтом стоя, Татьяна Оленева — заклонами.

Прыжки. «Программа произвольного катания без выдающихся прыжков с поворотом в воздухе неизбежно покажется неинтересной и недостаточно трудной», — отмечал еще Н. Панин. История развития фигурного катания говорит о том, что существовали две основные причины появления прыжков.

Катание на коньках зародилось как способ передвижения, требующий умения преодолевать неровности естественных ледовых путей сообщения: замерзших рек, каналов, озер и т. д. В одном из первых отечественных пособий для конькобежцев «Зимние забавы и искусство бега на коньках с фигурами» пишется: «Между тем полезно упражняться в прыжках, чтобы с легкостью преодолевать бугры на дороге или лежащие на ней палки, бревна и другие препятствия». Возможно, что именно эти причины вызвали стремление конькобежцев прыгать как можно дальше и выше.

Неудивительно, что на приемных испытаниях в Петербургском клубе конькобежцев от поступающего в числе других упражнений требовалось и умение прыгать через поставленные на лед один, два и даже три шляпы-цилиндра.

Несколько другие прыжки возникли в процессе развития специальных фигур, имевших, как уже отмечалось, вид сложных орнаментов, начертанных коньком на льду.

Возрастающая сложность рисунка требовала в ряде случаев прерывания следа, то есть подпрыгивания. Задачи дальности и высоты в этих случаях не ставились. Именно таким образом появились прыжки, являющиеся, в сущности, элементами обязательной программы: перетяжками, тройками, скобками, крюками и т. п., но не вычерченными на льду, а перепрыгнутыми. Исполнение этих прыжков аналогично соответствующим элементам обязательной программы. В настоящее время эти прыжки ввиду своей простоты обычно выполняются в сочетании с различными шагами и подскоками.



Наибольшее распространение получили прыжки со значительными перемещениями в полете. Соединение опорного вращения — пируэта с прыжком в длину привело к возникновению прыжков с вращением тела в полете. В их исполнении наметились два направления. Прыжок с поворотом в полете на полтора оборота впервые был исполнен норвежцем А. Паульсеном в 1882 году в Вене. Этот прыжок выполнялся с сильного разбега, с длинным полетом и приземлением без вращения.

У Н. Панина есть описание другого варианта прыжка в полтора оборота: «Несколько позже Г. Фукс исполнил этот прыжок иначе, как бы готовясь к «волчку» с небольшого хода, в результате чего прыжок получался на месте...» И далее: «Если прыжок Паульсена отвечал петле с тройкой, то этот прыжок (прыжок Г. Фукса. — А. М.) есть перепрыгнутый пируэт. Это подчеркивается тем, что Фукс после прыжка оставался стоять на

той точке льда, на которую приземлялся и, пользуясь сильным вращением корпуса во время прыжка, тотчас продолжал его в низкий пируэт».

В дальнейшем эти два варианта исполнения привели к появлению прыжков двух видов: прыжков с вращением тела в полете и с длинным выездом без вращения, получивших название многооборотных, и прыжков, заканчивающихся пируэтом, которые стали называть прыжками во вращение. Первоначально произвольное катание состояло из танцевальных шагов, поворотов, вращений и элементов обязательных фигур. По мнению видного американского тренера С. Линдсей, это было **земное** катание. Появление прыжков с вращением в полете произвело своего рода революцию в фигурном катании.



едва ли ошибемся, сказав, что этот вид упражнений (т. е. прыжки. — А. М.) прочно занял теперь ведущее место в разделе свободного катания».

Прыжки. во вращение. Различают прыжки с последующим вращением на толчковой ноге и прыжки, в которых приземление и вращение происходят на маховой ноге. Они могут выполняться как с хода вперед, так и с хода назад, как с наружного, так и с внутреннего ребра.

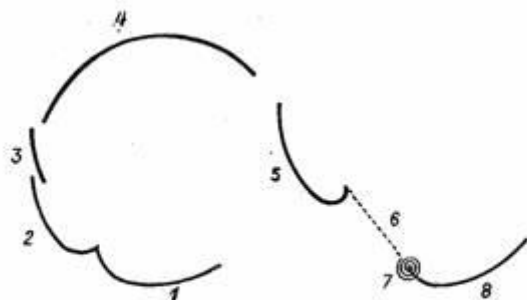
Анализ вариантов исполнения этих фигур рождает богатые возможности для составления новых, оригинальных прыжков во вращение. Основу элементов этой группы составляют

прыжок в «волчок» на толчковую ногу, прыжок в «волчок» на

маховую ногу и прыжок во вращение «ласточка».

Рассмотрим исполнение и способы разучивания прыжков во вращение на примере этих элементов.

На рисунке (стр. 60) приведены следы, оставленные на льду при выполнении прыжка во вращение. Каждый такой прыжок состоит из подхода, содержащего дуги 1, 2, 3 и 4, толчка, выполненного на дуге 5, полета — 6, приземления в точке 7, вращения вокруг этой



След прыжка во вращение.

точки и выезда на дуге 8.

Подход. Для начального обучения лучше применять подход, аналогичный подходу к вращениям вперед, но с несколько большей скоростью. Последнюю дугу подхода в нашем случае — дугу

Интересно, что при зарождении прыжков считалось, что они доступны не каждому и для успешного их исполнения требуется особая одаренность. Еще в начале нашего века прыжки не занимали ведущего места в произвольных программах. Так, В. Ф. Фиников в 1924 году писал: «Но всякое произвольное катание включают прыжки, но только не в большом количестве. Выдающиеся мировые конькобежцы включают в свои программы два-три трудных прыжка».

Развитие фигурного катания привело к резкому увеличению значения прыжков.

Многие специалисты в настоящее время считают, что прыжки являются олицетворением всего фигурного катания. Уже в 1956 году Н. Панин отмечал: «Мы

назад внутрь — следует выполнять уверенно в позе, приведенной на рисунке на стр. 49. Толчок. Толчок имеет решающее значение, и фигурист в первую очередь должен правильно определить его направление. Направление толчка следует считать правильным, если точка отрыва Б и точка приземления В лежат на одной прямой, являющейся касательной к дуге подхода в точке А (рис. на стр. 61).

В этом случае направление общего движения тела фигуриста, приобретенное в подходе, сохраняется, и вращение получается более устойчивым, а весь прыжок более естественным.

Полет. В полете фигурист принимает положение, в котором он будет вращаться после приземления. Как с эстетической, так и с технической точки зрения следует стремиться к раскрытому положению тела. Это предупреждает излишне быстрое вращение в полете и облегчает приземление.



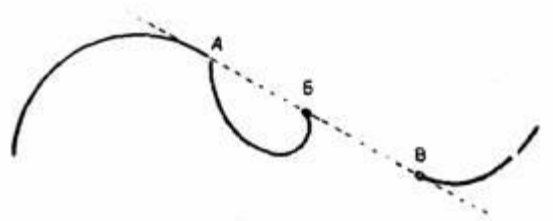
В прыжках в «волчок» уже в верхней точке траектории следует принять положение «пистолетик». При этом важно, чтобы к концу полета вертикальная ось вращения тела проходила через стопу той ноги, на которую будет выполняться приземление, то есть через толчковую в прыжках на толчковую ногу и через маховую в прыжках на маховую ногу.

В прыжках во вращение «ласточка» следует обратить внимание на жесткость тела в полете, иначе при приземлении неминуемо опускание свободной ноги и туловища. Это часто вызывает потерю равновесия и ухудшает впечатление.

Недостаточный поворот часто затрудняет выполнение прыжка, а вращение после приземления получается медленным. Слишком большое число оборотов усложняет приземление. В прыжках в «волчок» можно рекомендовать поворот в полтора оборота, в прыжке во вращение «ласточка» — один оборот. Приземление. Во всех прыжках во вращение приземление должно выполняться на зубцы конька с последующим переходом на переднюю часть в волчках и на плоскость в ласточках.

ласточках.

Вращение, возникающее после приземления, а также выезд выполняются совершенно так же, как в соответствующем пируэте. Поэтому, приступая к разучиванию прыжков во вращение,



Определение направления толчка в прыжках во вращение.

следует повторить соответствующий пируэт, добиться уверенного его исполнения. В качестве подготовительных упражнений можно применить повторяющиеся подъем и приседание, а также выполнение подскоков на опорной ноге в процессе вращения.

Овладение прыжками во вращение готовит фигуриста к выполнению наиболее сложных — многооборотных прыжков.

Многооборотные прыжки. По способу отталкивания ото льда прыжки делятся на выполняемые с ребра конька — реберные и толчком носка конька — носковые. Толчок в реберных прыжках производится с одной ноги, в носковых — с двух, причем одна нога, называемая опорной, скользит на ребре, а другая, толчковая, ставится на зубцы конька. В носковых прыжках фигурист отрывается ото льда сначала опорной ногой, которая таким образом становится маховой, а затем толчковой ногой.

Прыжки, в которых фигурист приземляется на ту же ногу, с которой выполняется толчок, называются прыжками без перемены ноги, а те, в которых приземление происходит на маховую

ногу, — прыжками с переменной ноги. С точки зрения направления вращения тела фигуриста в полете прыжки делятся на выполняемые в сторону закручивания толчковой дуги, то есть в положительном направлении, и выполняемые в противоположную сторону, то есть в отрицательном направлении.

Прыжки на льду исполняются настолько быстро (полет редко превышает половину секунды), что неопытный зритель не всегда успевает определить, какой прыжок был исполнен, не говоря уже о числе совершенных в полете 2 оборотов, хотя любители фигурного катания хорошо знакомы с названиями наиболее распространенных прыжков. Для того чтобы научиться лучше ориентироваться в прыжках фигуристов, рассмотрим основные из них.

Перекидной прыжок. Реберный прыжок с переменной ноги и положительным направлением вращения. Соответствует повороту тройкой (180 градусов), почему его иногда называют троечным прыжком. По характеру напоминает балетные прыжки, исполняемые в испанских танцах, отчего и происходит его более раннее название «испанский». За рубежом этот прыжок известен как «вальсовый» или «кадет», чем подчеркивается простота и доступность исполнения прыжка для юных фигуристов.

Правильное исполнение этого прыжка закладывает основу для успешного овладения прыжками вообще и особенно прыжком аксель.

Сальков. Реберный прыжок с переменной ноги и положительным направлением вращения. В качестве подхода широко используется тройка вперед наружу. Назван именем выдающегося шведского фигуриста, десятикратного чемпиона мира Ульриха Салькова. В нашей стране этот прыжок ранее был известен под названием «турен» — по имени шведского фигуриста Пера Турена. Прыжок довольно несложный, в настоящее время мастерами исполняется в два и три оборота ввиду удобства создания начального вращения в толчке.

Аксель. Реберный прыжок с переменной ноги и положительным направлением вращения. Соответствует тройке вперед наружу с петлей назад внутрь, то есть вращению в полтора оборота (540 градусов), отчего его часто называют прыжком в полтора оборота.

Наиболее эффектный из существующих сейчас прыжков, аксель привлекает фигуристов возможностью добиваться при его исполнении наибольшей высоты, дальности полета, а также числа оборотов. В настоящее время наибольшее число оборотов выполняется в прыжке тройной аксель, что соответствует вращению в три с



прыжков:
г) толчок в два оборота.

половиной оборота (1260 градусов). Добиться такой многооборотности при исполнении других прыжков пока никому не удавалось.

Прыжок назван именем его первого исполнителя — норвежского фигуриста Акселя Паульсена. Двойной аксель. Соответствует тройке вперед наружу с двумя петлями назад внутрь, то есть двум с половиной оборотам (900 градусов). Исполняется так же, как и одинарный аксель, но с более плотной группировкой (сравните положение тела фигуриста в полете).

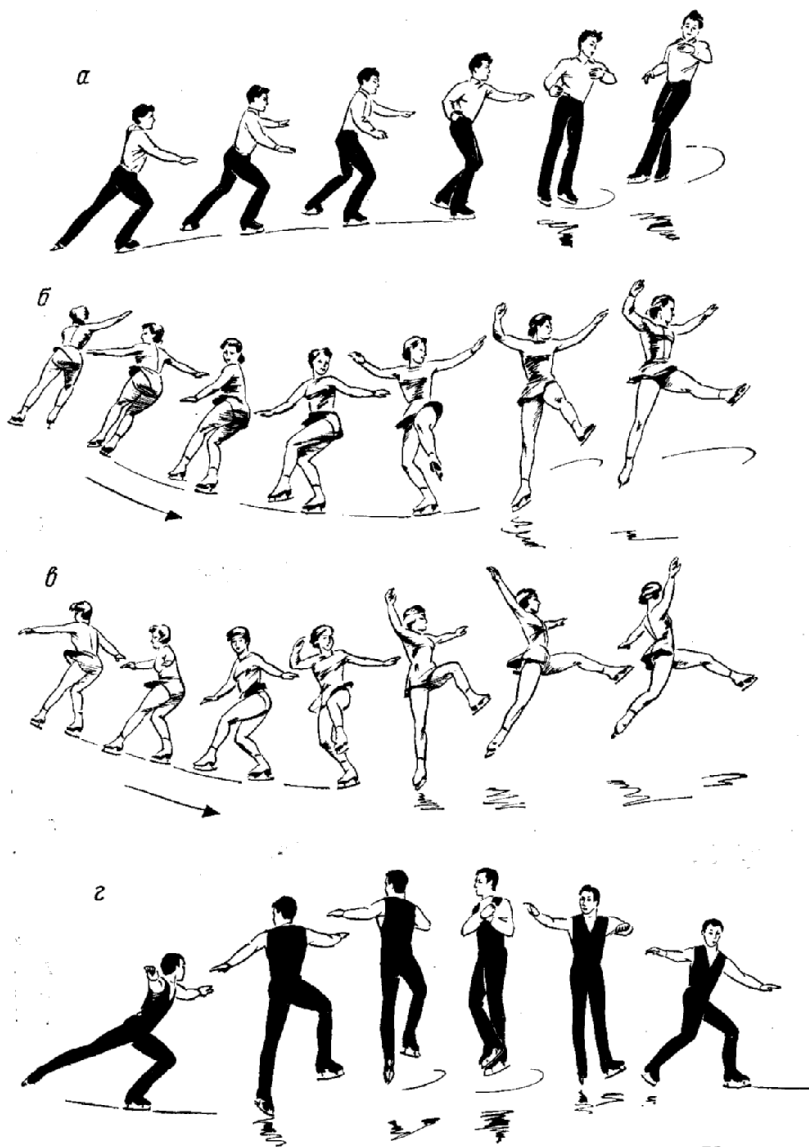
Валлей, Реберный прыжок без перемены ноги с отрицательным направлением вращения. Соответствует выкрутку назад внутрь с тройкой вперед внутрь. Обычно выполняется после перетяжки назад наружу. Название происходит от английского слова «**yailey**» — «долина» из-за характерного рисунка, остающегося на льду при исполнении этого прыжка. Часто называется прыжком «цако». В настоящее время выполняется только в один оборот ввиду трудности создания в толчке начального вращения.

Риттбергер. Реберный прыжок без перемены ноги с положительным направлением вращения. Соответствует петле назад наружу, почему его часто называют просто петлей. Назван именем

немецкого фигуриста Вернера Риттбергера. В настоящее время выполняется мастерами только в два и три оборота ввиду относительной простоты одинарного прыжка.

Оллер. Реберный прыжок с переменной ноги и положительным направлением вращения. Соответствует петле назад наружу. Толчок выполняется как в риттбергере, но приземление осуществляется на маховую ногу. Название представляет собой искаженное имя венского фигуриста Карла Эйлера, которому приписывается приоритет исполнения этого прыжка.

Н. Панин в книге «Искусство фигуристов» отмечает, однако, что первым прыжки петель назад наружу с приземлением на толчковую и маховую ноги исполнил выдающийся русский фигурист Алексей Лебедев. Одинарный прыжок прост, но выполнить оллер в два оборота весьма сложно.



Исполнен

а) валлей; б) риттбергер; в) оллер



Толуп. Носковый прыжок с переменной ноги и полож **Тё.тьным** направлением вращения. Соответствует петле назад внутрь, выполняется с носка.

Название прыжка происходит от английского —носка и «Loor» —петля. Один из наиболее простых прыжков, в котором очень удобно создавать начальное вращение. Именно поэтому его часто выполняют тройным.

Флип. Носковый прыжок без перемены ноги с положительным направлением вращения. Соответствует

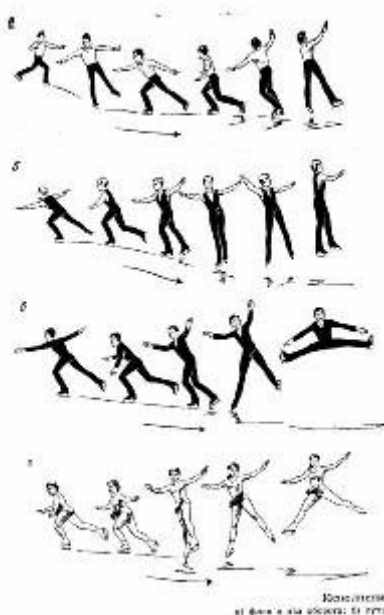
68петле назад наружу. Опорная нога перед толчком находится на ребре назад внутрь, отчего этот прыжок иногда называют внутренний лутц или сальхов с подталкиванием. Толчковая нога ставится на зубец в положение, соответствующее ходу назад. Мастерами выполняется обычно в два и три оборота. Название происходит от английского слова **<йр>**, означающего короткий удар, щелчок.

Лутц. Носковый прыжок без перемены ноги с отрицательным направлением вращения. Соответствует выкрутку назад наружу с

тройкой вперед наружу. Характерный признак: при подготовке к толчку — длительное скольжение ходом назад наружу на опорной ноге. Является, пожалуй, наиболее сложным из носковых прыжков: после длительного скольжения почти в неподвижной позе придать телу вращение в сторону, противоположную закручиванию толчковой дуги, довольно сложно. Мастерами выполняется двойным. На чемпионате мира в Праге в 1962 году канадский фигурист Дональд Джексон впервые исполнил этот прыжок тройным. Но и в настоящее время прыжок тройной лутц считается уникальным. Название прыжка происходит от фамилии немецкого фигуриста Лютца.

Шпат. Прыжок, перед которым не стоит задача совершения большого числа оборотов. Выполняется всего половина оборота. Главным в шпагате является высокий подъем ног в полете и фиксация положения **гшпатата** в верхней точке полета.

За рубежом этот прыжок иногда называют русским, так как положение тела в одном из вариантов прыжка заимствовано из русских народных танцев.



Несмотря на сравнительную простоту этого прыжка, при хорошем исполнении он очень эффектен и часто встречается в программах, как юных фигуристов, так и мастеров. Русский вариант чаще выполняют мужчины, классический — женщины.

Прыжком. Характерен тем, что и отрыв ото льда и приземление выполняются в положении «кораблик». Исполняются прыжки из наружного «кораблика» в наружный, из внутреннего во внутренний, а также со сменой ребер: из наружного во внутренний. Часто положение «кораблик» имеет место только в одной части прыжка: либо в толчке, либо в приземлении. Прыжок требует хорошего владения «корабликом» и выполняется в один, реже в два оборота.

Описанные выше прыжки являются наиболее распространенными. Каждый из них имеет свои особенности. Однако, несмотря на это, могут быть установлены общие для всех прыжков правила исполнения и разучивания.

Лучше всего овладеть прыжком, изучая его части.

Многооборотный прыжок состоит из разбега, толчка, полета и приземления.

Разбег. С помощью разбега фигурист сообщает своему телу горизонтальную скорость. Для разбега обычно применяются перебежки вперед и назад или более сложные шаговые комбинации. В каскадах прыжков для выполнения каждого последующего прыжка используется скорость, сохранившаяся после исполнения предыдущего.

В основе современной техники прыжков лежит высокая скорость разбега. Увеличивая скорость своего движения, фигурист увеличивает запас энергии, которым обладает его тело, а следовательно, создает предпосылки для выполнения прыжка более высокого, более длинного, с большим числом оборотов. Современные фигуристы выполняют прыжки со скоростью разбега, достигающей до 6 и более метров в секунду.

Устойчивость тела фигуриста при выполнении толчка во многом зависит от качества перехода с последней дуги разбега на толчковую дугу. Во-первых, перед переходом на толчковую дугу следует уравнивать по величине и направлению скорости отдельных частей тела. Для этого опытные фигуристы применяют перед толчком фиксацию позы, то есть скольжение в течение одной-двух секунд почти без движений руками и свободной ногой.

Во-вторых, переход к толковой дуге должен выполняться таким образом, чтобы не изменилось общее направление движения тела, получаемое во время разбега.

Толчок. Толчок является наиболее ответственной частью прыжка. В толчке благодаря энергичному разгибанию опорной ноги и маховому движению руками и свободной ногой фигурист отрывается от поверхности льда и совершает вращение вокруг продольной оси своего тела. Весь опыт фигурного катания на

коньках говорит о том, что трудность прыжка резко возрастает с увеличением числа оборотов. Вращательное движение тела спортсмена вокруг продольной оси возникает уже во время толчка. Существует несколько способов создания вращательного движения в толчке.

За счет скольжения по дуге. Во время движения по дуге тело фигуриста совершает поворот. За один круг тело поворачивается на один оборот.

За счет вращения головы, плеч и рук. В результате вращения, выполняемого во время толчка, верхняя часть тела запасает некоторое количество вращательного движения, которое после отрыва ото льда передается всему телу. Количество вращательного движения зависит от скорости вращения верхней части тела, а также от положения рук во время толчка.

За счет **стоящего** движения. Во время толчка конек врезается в лед, в результате чего тело фигуриста приобретает вращательное движение. Количество вращения зависит от скорости разбега и силы «стопора». Характер выполнения «стопора» имеет большое значение в прыжках вообще и особенно в акселе. С увеличением числа оборотов в прыжке эффективность «стопора» должна возрастать. Об этом свидетельствуют следы, оставленные на льду при «стопоре».

Приведенные способы создания вращательного движения в прыжках встречаются в различных сочетаниях. Для практического использования может быть рекомендована таблица, в которой указано, какими способами создания начального вращения следует пользоваться в наиболее распространенных прыжках:

Прыжок	Способ создания вращения		
	за счет скольжения по дуге	за счет вращения верхней части тела	за счет стопорящего движения
Аксель	—	—	+
Сальков	+	+	—
Риттбергер	+	+	—
Толуп	—	+	+
Флип	—	+	+
Лутц	—	+	+

Важной деталью исполнения толчка является его направление. Различают два направления. Одно — в вертикальной плоскости: выше — ниже, другое — в горизонтальной плоскости: правее — левее. От направления толчка в вертикальной плоскости зависит длина и высота

прыжка. Естественно желание фигуристов прыгать как можно дальше. Для этого, как казалось бы, следует прыгать вверх, пренебрегая длиной прыжка. Однако такое направление толчка обычно вызывает уменьшение горизонтальной скорости движения тела, в результате чего сильно усложняется выполнение приземления. Наилучшим соотношением между высотой и длиной прыжка является такое, которое соответствует направлению толчка под углом около 30 градусов к плоскости льда.

От направления толчка в горизонтальной плоскости зависит устойчивость движения тела в полете. Направление толчка в горизонтальной плоскости следует считать правильным, если движение тела в толчке и полете является продолжением движения, полученного при разбеге.



Положение тела в полете в группировке в многооборотных прыжках.

Существенную роль в толчке играет мах руками и свободной ногой. Маховые движения улучшают согласованность действий в толчке, увеличивают высоту и длину прыжка, участвуют в создании начального вращения тела. Важно, чтобы направление маховых движений совпадало с направлением прыжка — это повышает устойчивость тела фигуриста в полете. Чем выше скорость маховых движений и чем больше их амплитуда, тем лучше толчок и эффектнее прыжок.

Полет. В полете тело фигуриста участвует в двух движениях: перемещении от точки отрыва до точки приземления и вращении вокруг продольной оси тела. Первое движение происходит по кривой, называемой параболой. Высота подъема тела фигуриста в полете у лучших прыгунов достигает более 70 сантиметров, длина полета сильно колеблется в зависимости от типа прыжка и мастерства фигуриста. Хорошие прыжки в положение два оборота имеют длину более 3 метров, а лучшие прыгуны достигают длины полета 5 и более метров.

Скорость вращательного движения тела фигуриста изменяется в полете в результате группировки и раз— группировки по тем же законам, что и в опорных вращениях пируэтах. В первой части полета фигурист приближает маховую ногу и руки к оси вращения тела, в результате чего скорость вращения возрастает.



Начальное и конечное положения тела при приземлении в прыжках.

Перед приземлением фигурист разгруппировывается, чтобы уменьшить скорость вращения и этим облегчить выполнение приземления.

Другой весьма важной деталью техники исполнения является положение продольной оси тела спортсмена в полете. Среди фигуристов, да и в некоторых пособиях по фигурному катанию, иногда высказывается мнение о том, что в полете тело расположено

вертикально. В действительности это не совсем так. Известно, что толчок и приземление выполняются фигуристами с дуги, то есть с некоторым наклоном тела внутрь этой дуги. Приблизительно такой же (около 70—80 градусов) наклон имеет тело фигуриста и в полете. Кроме того, для более уверенного завершения прыжка в момент, предшествующий приземлению, тело должно быть несколько наклонено вперед. Если такого наклона нет, то в результате торможения коньком о лед фигурист, может быть, опрокинут назад силой инерции.

Приземление. Приземление является заключительной и очень ответственной частью прыжка. Несовершенное начальное выполнение приземления сводит на нет все усилия, затраченные ранее фигуристом. С другой стороны, хорошее владение техникой приземления позволяет успешно завершить прыжок даже при наличии некоторых ошибок, допущенных во время разбега, толчка и полета.

Встреча конька со льдом должна производиться на зубцы с последующим переходом к скольжению назад на наружном ребре. Приземление на зубцы, во-первых, уменьшает силу удара о лед и, во-вторых, повышает надежность приземления, предупреждая соскальзывание конька в боковом направлении. Решающее значение имеет положение тела. Оно должно быть возможно более разгруппированным, близким к положению «ласточка». Линия плеч перпендикулярна направлению скольжения, голова обращена внутрь дуги приземления. Дуга приземления не должна иметь искривлений и перетяжек, ее следует выполнить возможно более пологой и длинной.

В большинстве прыжков приземление выполняется на ход назад наружу. Существуют и другие варианты приземления, как, например, в прыжке олдер, в котором приземление производится на ход назад внутрь. Некоторые приземления, например в прыжке шпагат, выполняются на ход вперед. Приземление на две ноги имеет место в прыжках из «кораблика» в «кораблик».

Каково же общее количество и какие элементы содержат произвольные программы современных фигуристов?

У Юрия Ончинникова в программе 1975 года было 4 тройных прыжка, 4 прыжка в два с половиной оборота, 2 прыжка в полтора оборота, 2 прыжка в два оборота, несколько дорожек, 2 комбинации вращений, прыжок во вращение, спираль, 2 прыжка «бабочкой» и несколько других, более простых элементов.

Кататься так, чтобы каждый шаг, каждое движение на льду оставляло впечатление легкости, уверенности, виртуозного владения всеми элементами фигурного катания, доставлять радость зрителям, — вот нелегкая задача, стоящая перед фигуристами в произвольном катании.

На льду – дуэт.

Первое упоминание о парном катании относится к 1888 году. Об одном из первых выступлений в этом виде катания в Вене Н. Панин писал: «Это было, правда, пока еще не состязание, а лишь показательное катание, и притом профессионалов — Л. Фрея и его жены, но оно имело большое значение. Техника в связи со стремлением к танцу и в соединении с женским катанием зародила тогда этот новый вид фигурного катания — смешанное парное, ставшее следствием одним из наиболее популярных проявлений конькобежного искусства».

Действительно, ни один вид фигурного катания не собирает так много зрителей, как парное катание. И это неудивительно, — ведь творческие, изобразительные и технические средства дуэтов безусловно богаче, чем у одиночников. Катаясь в паре, важно глубже, тоньше и полнее выразить самый сложный музыкальный и хореографический замысел.

Первая попытка организации соревнований в парном катании была предпринята в 1891 году в Вене, где соревновались две пары: П. Штейнгаузен Блаттер и М. Облак — В. Зейберт.

Соревнование, несмотря на малое число участников, вызвало исключительный интерес у публики, и с тех пор парное катание прочно завоевало себе место на катках Европы и Америки. А в 1908 году в Петербурге оно было признано официально: тут состоялся первый чемпионат мира в парном катании, который выиграли немецкие спортсмены А. Хюблер и Х. Буртер.

Следует сказать, что на заре фигурного катания наряду с одиночным и парным катанием существовало так называемое групповое катание — исполнение программы втроем или впятером.



Парные спирали.

В настоящее время этот вид катания исключен из программ официальных соревнований.

В чем специфика парного катания? Каковы основные правила взаимодействия партнеров при катании? Парное катание включает две группы элементов: выполняемые партнерами раздельно и совместно.

Первая группа состоит из элементов одиночного катания: спиралей, пируэтов и прыжков, выполняемых партнерами самостоятельно. Они выполняются аналогично соответствующим фигурам одиночного катания. Такие элементы должны оставлять у зрителей впечатление согласованности, единства движений партнеров. В

большинстве случаев фигуристы стремятся к полному подобию движений, к их точному совпадению во времени.

В прыжках, выполняемых партнерами раздельно, следует следить за одновременностью отрыва ото льда и, что особенно важно, — одновременностью приземления. Если партнерам по каким-либо причинам не удастся уравнять время полета, то важнее выполнять синхронно приземление,

а не отрыв. Идентичность поз во время выезда из прыжка подчеркивает синхронность и скрадывает иногда допускаемую некоторую несогласованность в прыжках. Существенное значение имеет и подобие траекторий движения при разбеге, толчке, полете и приземлении. Лучший способ контроля выполнения прыжков — это тренировка прыжков на чистом льду и сравнение следов, оставляемых на нем обоими партнерами. Важным является взаимное положение партнеров и расположение прыжка на площадке. Один и тот же прыжок, выполненный в разных по отношению к судьям ракурсах, может показаться по качеству разным. Правильный выбор направления прыжка и взаимного положения партнеров может как подчеркнуть сильные стороны исполнения, так и скрыть слабые.

На практике чаще всего используют два варианта

расположения партнеров в прыжке — последовательное и параллельное.

В большинстве прыжков, таких как лутц, флип,

толуп, валлей, лучше применять параллельный вариант расположения партнеров, при котором хорошо подчеркивается синхронность исполнения. На переднюю по отношению к судьям сторону, как правило, ставится партнерша. Однако в случае, если данный прыжок выполняется ею с погрешностями, можно, как исключение, поставить на передний план и партнера.

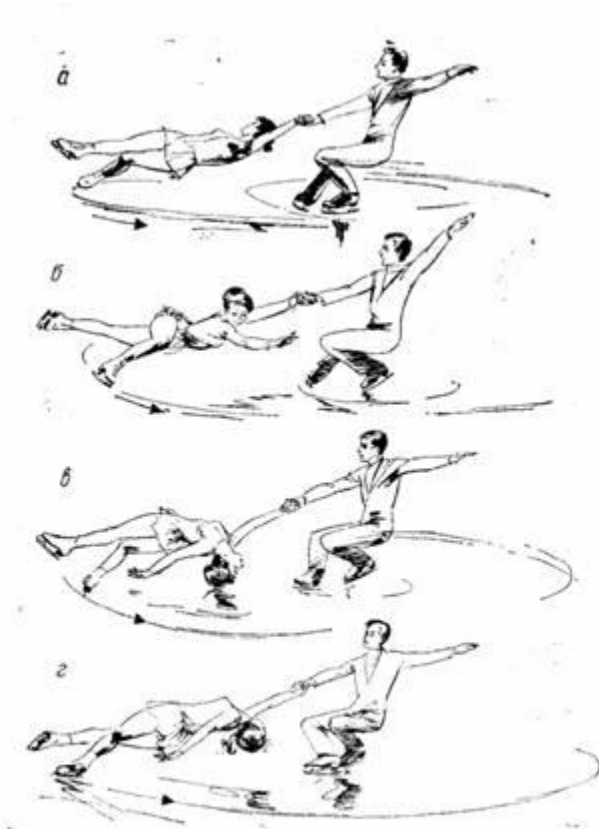
Прыжок аксель более эффектен при последовательном исполнении. Порядок расположения партнеров в этом варианте определяется по правилу: тот, кто обладает более совершенным, более устойчивым ритмом прыжка, ставится первым, направляющим. Он задает направление и ритм прыжка.



Расположение прыжка на площадке зависит от общей композиции программы, при этом практически возможны любые варианты. Начинающим партнерам лучше выбирать какое-либо легко определяемое направление. Например, вдоль катка либо поперек. Выбор места исполнения и положения партнеров в отдельных пируэтах или прыжках во вращение по существу определяется так же, как и в прыжках: на первый план ставится партнерша. В этих элементах необходимо следить за двумя основными деталями: за синхронностью вращения тел обоих партнеров и за отсутствием так называемой ступеньки, то есть во время

вращения тела партнеров должны быть на одной прямой, расположенной либо вдоль, либо поперек катка. Обе детали лучше всего отрабатывать на чистом льду, добиваясь полного подобия расположения всех дуг, обращая особое внимание на одинаковую кривизну въездной дуги в пируэтах и толчковой дуги в прыжках во вращение. Раздельное исполнение шагов и спиралей практически не отличается от исполнения этих же элементов в одиночном катании.

Элементы, выполняемые партнерами совместно, называются парными. К ним относятся разные спирали, шаги и вращения, а также поддержки и подкрутки.



Тодесы:
а) вперед наружу; б) вперед внутрь; в) назад наружу; г) назад внутрь.

Парные спирали. Парные спирали могут выполняться с одинаковым положением тел партнеров и с разным положением. Особой группой парных спиралей являются обводки. При исполнении обводки партнер находится в положении циркуля, а партнерша скользит вокруг, держась за руку партнера. Различают обводки с положением партнерши в «ласточке» и в «кораблике», выполнение которых несложно.

Более сложные обводки — тодесы, когда партнерша скользит вокруг партнера в положении, близком к горизонтальному, с запрокинутой назад головой. Название «тодес» произошло от немецкого слова «ТоI» — смерть. Поэтому «спираль тодеса» в переводе означает спираль смерти. Такое название произошло из-за возникающего у начинающих фигуристок чувства боязни падения головой на лед. В действительности эта опасность сильно преувеличена, и возможность травм практически исключена, если руки партнеров крепко схвачены и не разрываются даже в случае соскальзывания конька партнерши.

Столь трагическое название этого ныне очень распространенного и исполняемого даже юными фигуристами элемента возникло при его зарождении. Тогда он считался очень сложным и опасным. Партнер в тодесе стоял на прямых ногах, а партнерша скользила на наружном ребре с незначительным прогибом тела. Партнер держал ее двумя руками. В настоящее время, в основном благодаря творчеству советских дуэтов, класс исполнения этих элементов значительно повысился.

Появились тодесы вперед наружу, вперед внутрь, назад внутрь, в соответствии с направлением движения партнерши и ребра конька, на котором она выполняет фигуру. Наиболее весомый вклад в совершенствование техники и в разработку различных вариантов тодесов внесли Л. Белоусов и О. Протопопов.

Овладение тодесами значительно упрощается при соблюдении следующих правил. При входе в тодес партнерша должна скользить точно по следу партнера на согнутой в колене ноге, с откинутой назад головой. При исполнении собственно тодеса партнер находится в циркуле. Положение партнера — возможно более низкое, корпус прямой, голова поднята, свободная рука и рука, держащая руку партнерам, выпрямлены и находятся на одной прямой. Особое внимание следует обращать на точную фиксацию центра циркуля зубцами



Исполнение поддержек на руках:
а) в начале подъема; б) после подъема.

конька.

Опора должна осуществляться партнером главным образом на конек, скользящий на ребре. Попытка удержаться в требуемом положении посредством зубца, фиксирующего центр циркуля, совершенно недопустима. Следует избегать ранней постановки зубца на лед, так как это часто приводит к неустойчивому положению партнера и затрудняет фиксацию центра циркуля.

Движения партнерши более сложны. Положение ее тела должно отвечать трем основным требованиям. Опорное колено согнуто, чтобы пружинить во время скольжения. Спина — прогнута, а голова запрокинута назад. Плечи сильно повернуты относительно таза.

Хват рук можно выполнять как за кисть рук, так и за запястье.

В тодесах вперед партнерша должна скользить на средней части конька, в тодесах назад — на передней половине, стремясь как можно меньше задевать за лед зубцами. Окончание тодеса и выезд партнерша выполняет на том же коньке, что и всю фигуру, выпрямляя колено и опираясь на руку партнера, а партнер выходит из циркуля толчком конька, стоящего на зубце.

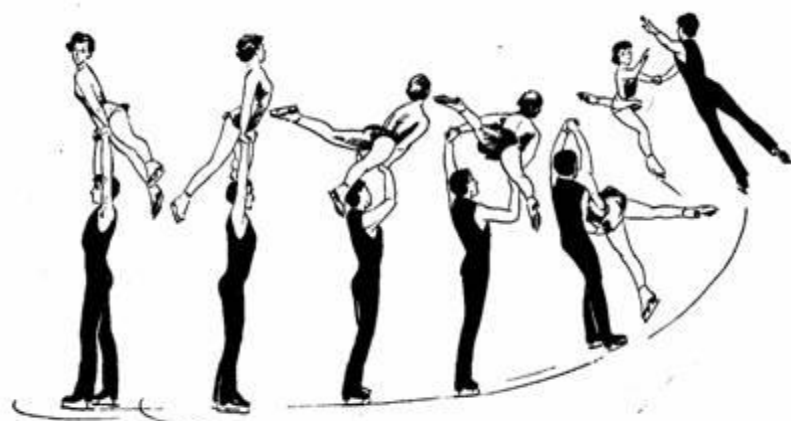
Парные пируэты. Наиболее распространенными в этой группе фигур являются положения «ласточка» и «волчок». Возможны и более сложные сочетания поз.

Парный пируэт тоже состоит из подхода, въезда, совместного вращения и выезда. Подход каждым партнером выполняется как в соответствующем одиночном пируэте. Главным условием устойчивости пируэта является правильный въезд. Оба партнера должны выполнять въезд так,

как будто каждый из них.

будет выполнять пируэт самостоятельно, и лишь после фиксации центра вращения партнеры соединяются и в дальнейшем вращаются вместе. Другими словами, въезд должен быть таким, чтобы партнеры могли начать вращение почти без взаимопомощи.

На практике это не всегда осуществимо в полной мере, но стремление к такому исполнению — неперенное условие совершенствования.



поддержки аксель.

Только в этом случае соединение партнеров будет плавным, а само вращение — быстрым и устойчивым. Во время вращения спина, свободная нога и опорная нога каждого партнера должны быть напряженными, чтобы произвести впечатление вращения единого тела.

В парных вращениях необходимо, чтобы опорные ноги обоих партнеров находились возможно ближе друг к другу, а тела — на некотором расстоянии. Этот прием называется у фигуристов «юттяжка» и особенно важен в парных «волчках».

Поддержки. Правила соревнований разрешают выполнение поддержек с хватами за руки и верхнюю часть тела партнерши (выше талии). В зависимости от способа толчка партнерши различают поддержки лутц, аксель, риттбергер и т. д. При этом указывается вид хвата: на руках, за талию и т. п. Например, поддержка лутц на руках или риттбергер за талию.

Некоторые поддержки носят специальные названия. Так, **ксел** на руках из положения «рядом» часто называют «лассо» а поддержки на руках с горизонтальным положением тела партнерши — «вертолетом».

Наиболее сложными и эффектными являются поддержки на руках. Они требуют значительной силы рук обоих партнеров, а также высокоразвитого чувства равновесия, так как центр тяжести системы «партнер — партнерша» в этих поддержках расположен наиболее высоко. В зависимости от способа толчка партнерши выполнение поддержек на руках облегчается при выполнении следующих правил.

В исходном положении партнеры движутся в одном направлении. Перед подъемом партнер приседает, сохраняя прямое положение корпуса. Подъем осуществляется одной рукой, другая рука напряжена и выпрямляется лишь в конце движения. Перед подъемом и во время него левая рука партнерши выпрямлена, прижата к телу и напряжена. Во время поворота руки обоих партнеров выпрямлены, партнерша расположена симметрично относительно партнера, ее спина прогнута, голова поднята, ноги широко разведены и развернуты.

Партнер поворачивается без рывков, не допуская скобления зубцами коньков о лед. Опускание партнерши производится плавно, для чего тело партнерши должно проходить возможно ближе к телу партнера. Свободная нога партнерши остается

совершает во время прямой поддержки опускания широкое вращательное движение назад. Поддержки исполняются также и на одной руке. Техника их исполнения такая же, но они требуют более высокого уровня развития силы партнеров и чувства равновесия.

Подкрутки. Удачное исполнение этих элементов поражает своей неожиданностью, смелым, мощным, высоким полетом партнерши. Сущность подкруток заключается в том, что во время исполнения партнершей прыжка партнер дополнительно подталкивает ее вперед вверх, сообщая при этом телу партнерши добавочное вращение. В результате увеличивается высота

полета, а число оборотов достигает четырех и более.

Подкрутки являются соединением прыжка и поддержки. Поэтому при их исполнении необходимо соблюдать основные правила как прыжков, так и поддержек. При этом важным дополнительным условием является недопустимость преждевременной группировки тела партнерши. Группировка должна выполняться только после окончания вращательного импульса, который сообщает партнер телу партнерши в конце подъема. В противном случае эффективность действий партнера падает, что субъективно ощущается им как толчок в ускользающую



Подкрутка в два с половиной оборота аксель — «кауфман»,

опору.

Приземление партнерши может выполняться как с помощью партнера, так и без нее (например, в подкрутке аксель — «Кауфман», названной так по фамилии известных американских фигуристов брата и сестры Кауфманов, одних из первых исполнителей этого эффектного элемента). Овладение многооборотными подкрутками значительно облегчается при предварительной отработке элемента в зале. Для предотвращения травм приземления должны выполняться на мягкую опору, например на маты или листы поролона.

Кроме перечисленных элементов парного катания существуют и различные комбинации парных подскоков, остановок, переворотов партнерши, взаимных перестроений и других элементов. Как

правило, они несложны, но их использование украшает программу. Партнеры должны соответствовать друг другу по уровню мастерства и конституционному строению тела, чтобы внешне производить впечатление гармоничного дуэта. Для совершенного исполнения поддержек, подкруток и некоторых других парных элементов партнерша должна быть легче партнера приблизительно на 15—20 килограммов.



Остановки, позы.

Наряду с этим при составлении дуэтов необходимо обращать внимание на черты характера партнеров, на их психологическую совместимость. Тренировки в парном катании обуславливают постоянное общение партнеров как в условиях тренировок, часто однообразных, так и в условиях соревнований, отличающихся острой конкурентной борьбой, требующей предельного морального и физического напряжения. Несовместимость партнеров иногда рождает конфликтные ситуации, мешающие работе, а порой приводящие к распаду пары.

Следует учитывать, что в разных людях по-разному проявляется стремление к роли лидера в группе. Человек, являющийся лидером в одном коллективе, может отказаться от этой роли, попав в другой коллектив, где присутствует лицо, чье стремление и объективные возможности быть

лидером сильнее.

Именно поэтому не следует соединять в пару партнеров с одинаково выраженным стремлением к роли лидера. В таких парах часто возможны острые конфликтные ситуации. С другой стороны, полное подавление инициативы одного партнера другим также ограничивает творческие возможности пары. Хорошо, когда каждый из партнеров является лидером в одном из аспектов деятельности. Например, один является ведущим в техническом плане, другой—в исполнительском, или один партнер тоньше чувствует музыку и его мнение является решающим при составлении программ, другой более устойчив психически и является опорой дуэта в напряженных условиях соревнований и т. п.

Оптимальное сочетание высоких технических возможностей, гармонии внешнего облика и психологической совместимости партнеров — вот условия, в которых рождаются яркие, запоминающиеся дуэты.

Творчество фигуриста

Если проанализировать программы различных фигуристов, то легко убедиться, что набор элементов в них как по количеству, так и по сложности приблизительно одинаков. Например, в программах мужчин — участников национальных первенств, чемпионатов Европы и мира — непременно присутствуют: прыжки в полтора оборота; двойные прыжки: сальков, риттбергер, толуп, фляк и лутц; три или четыре тройных прыжка, чаще всего толуп, сальков и риттбергер, реже лутц; три-четыре пируэта, среди них винт, «волчок» и либела; дорожки шагов по кругу и прямой; перебежки.

А вот впечатление, оставляемое фигуристами, совершенно различно! Думается, что большая и, что самое интересное, постоянно возрастающая популярность фигурного катания объясняется возможностью придать одинаковым элементам и фигурам различный характер. Это значит, что перед каждым спортсменом открывается возможность как бы пропустить все элементы фигурного катания, каждый шаг, каждое движение через собственное «я». К фигурному катанию в полной мере можно отнести слова Е. Б. Вахтангова:

«Искусство состоит в том, что актер чужое, данное ему авторами, делает своим собственным».

Пожалуй, ни в одном другом виде спорта не представляется столь широкая возможность для выражения творческого начала личности, как в фигурном катании. Подбор элементов, создание новых фигур и комбинаций, выбор композиции и музыки — все это подчинено замыслу спортсмена, направлено на достижение им победы.

Несмотря на то, что фигурное катание очень тесно

сливается с искусством, опасности превращения его только в зрелище не существует. Накал борьбы в соревнованиях фигуристов, как правило, очень высок. Иногда ловишь себя на том, что виртуозное скольжение в различных позах, стремительные вращения и высокие прыжки на лезвиях коньков по зеркально гладкому льду вызывают такое же чувство риска, как выступление канатоходца в цирке: малейшая неточность — и падение неминуемо. А с ним и потеря столь необходимых десятых балла.

Возможно, именно поэтому фигурное катание так захватывает зрителя, столь спортивно по своему существу. Конечно, главной задачей фигуриста является достижение победы. И одним из основных условий для этого является творчество спортсмена и его тренера.

Творческий подход должен проявляться во всем:

в методах тренировки, в освоении и совершенствовании техники, в создании новых элементов и композиционных решений, в выборе характера и стиля катания, в подборе музыки и ее компоновке, даже в инвентаре и костюме.

Можно с уверенностью сказать, что каждая большая победа фигуриста является плодом творчества. Вспоминается время, когда советское фигурное катание только-только выходило на мировую арену. Тогда, в 1957 году, в нашей стране не было дворцов спорта, и ленинградские фигуристы Н. Бакушева и С. Жук вынуждены были тренироваться на естественном льду. Первенства Европы проводятся обычно в конце января - начале февраля. А это значит, что нашей лучшей в то время паре для разучивания элементов, составления и отработки программ оставалось только два — два с половиной месяца. Их соперники из европейских стран, где к тому времени летние катки были уже широко распространены, тренировались на льду круглый год.

Вот и пришлось нашим фигуристам искать выход из создавшегося положения. И они нашли его, отрабатывая многие элементы программы в спортивном зале. Все лето и осень фигуристы разучивали в зале, не на коньках, а в спортивных тапочках, элементы своей новой программы, комбинации и особенно поддержки. Надо сказать, что Н. Бакушева была хорошей гимнасткой, и партнеры не только в совершенстве

дениями, которые считаются нормальным явлением. В последние годы фигуристы, как и акробаты, стали применять для страховки лонжу. Именно благодаря этому удается избежать при исполнении прыжков появления у спортсменов весьма нежелательного чувства страха.

Существует несколько вариантов исполнения прыжков. Пожалуй, наиболее эффектны так называемые затяжные прыжки, исполняя которые фигурист взлетает вверх и летит в раскрытом положении, а группировку производит лишь перед самым приземлением.

Изобрел такой прыжок известный американский тренер Густав Люсси, воспитавший многих выдающихся спортсменов, в том числе пятикратного чемпиона мира Д. Баттона. Интересно, что Г. Люсси, швейцарец по происхождению, кроме фигурного катания увлекался еще и прыжками с трамплина. Однажды во время исполнения прыжка, когда он летел, распластавшись на упругих струях воздуха, у него возникла мысль сделать прыжок фигуриста похожим на прыжок лыжника. Так родился один из красивейших вариантов прыжка, от которого создается впечатление свободного полета и внезапно возникающего вращения. Так пытливая, ищущая, смелая мысль тренера привела к рождению новой, оригинальной техники прыжков.

Ничто в фигурном катании не вызывает такого внимания специалистов и любителей, как новые, оригинальные элементы, переходы и даже отдельные позы.

Прогресс фигурного катания во многом связан именно с созданием новых элементов. Пожалуй, это наиболее сложная задача. Тут необходима фантазия, базирующаяся на глубоком знании всего того, что уже создано. Обычно новые элементы создаются по аналогии с движениями в балете, в народных танцах или других видах спорта, например, гимнастике, акробатике. Многое может дать также пытливый ум и острый глаз, наблюдающий за движениями, постоянно происходящими вокруг нас. Стали уже классическими фигуры «монетка» и «стрелка», созданные двукратными олимпийскими чемпионами Л. Белоусовой и О. Протопоповым. Замечательным примером связи фигурного катания с другими видами творчества является искусство известного канадского фигуриста Толлера Крэнстона. Дебютируя на первенстве мира в 1970 году, он показал программу, многие движения которой не отражали традиционных образцов хореографии.

Позже, познакомившись с Толлером ближе, стало возможным определить истоки его своеобразного стиля. Канадец, художник по профессии, однажды подарил автору отпечаток одной из своих работ. Даже первый взгляд на картину Толлера давал однозначный ответ: несмотря на различные, если не полярные, сферы деятельности — живопись и фигурное катание, в обоих отчетливо был виден один мастер, объединивший в себе талант художника и танцовщика. Так творческое кредо живописца спроецировалось на лед и породило новое, своеобразное направление фигурного катания.

Пробным катанием правдивости и жизненности всего нового в фигурном катании можно считать влияние, воздействие этого нового, родившегося в уме и душе одного фигуриста, на других фигуристов, выступающих во всех видах катания.

Наиболее ярко творческие возможности фигуриста и его тренера раскрываются при создании произвольной программы, которая должна отвечать по крайней мере двум принципиальным требованиям: быть совершенной с точки зрения наблюдателя (судьи, зрителя) и отвечать характеру, возможностям и особенностям исполнителя.

Учет этих требований является решающим, и каждый элемент, любая комбинация, предполагаемый порядок распределения элементов во времени, другими словами, буквально каждое движение, перед тем как быть использованным в программе, должны быть критически рассмотрены именно с этих двух позиций. Интересно, что отмеченные выше требования по сути едины, ибо невозможно создать современную программу без глубокого изучения и учета всех

особенностей исполнителя. С другой стороны, важно заранее предусмотреть возможную реакцию зала, состав зрителей.

Спортсмены высокого класса, готовясь к чемпионатам Европы и мира, к Олимпийским играм, стараются учесть традиции, нравы и музыкальные вкусы той страны, в которой им придется выступать. Вспомним соперничество австрийца Э. Данцера и француза А. Кальма на чемпионате Европы 1965 года в Москве. В исключительно сложной и напряженной борьбе интересная интерпретация русских национальных мелодий была, пожалуй, тем решающим фактором, который позволил австрийцу занять верхнюю ступеньку пьедестала почета. И это в условиях, когда многие специалисты, судьи и тренеры считали, что француз был более артистичным, эмоциональным.

В важности учета вкусов зрителей неоднократно приходилось убеждаться и автору этих строк, выступая в различных странах. Цыганский танец, например, тепло встречали в Югославии, поскольку он был построен на основе песни в исполнении Р. Караклаич на родном языке.

Цыганские напевы близки и народу Венгрии, они популярны во Франции и Америке. Поэтому в этих странах наш танец был воспринят весьма хорошо. А вот в Австрии, в Вене, он был принят с прохладцей.

Особенно ярко вкусы зрителей сказались на оценке обязательной программы, исполненной автором вместе с Т. Москвиной на музыку лезгинки в 1969 году. Программа была опробована у нас в стране на чемпионате СССР в Ленинграде, и ее исполнение было горячо встречено ленинградской публикой.

Каково же было наше удивление, когда через месяц в Гармиш-Партенкирхене уже на предварительной тренировке нам стало ясно, что эта программа не будет принята публикой.

Дело дошло до того, что отдельные зрители даже подходили к нам и спрашивали, зачем мы во время танца так часто держим руки сжатыми в кулаки. На наш ответ, что таков характер грузинских танцев, следовало недоуменное пожимание плечами.

А вот через две недели в американском курортном городе Колорадо-Спрингс эта же программа была воспринята зрителями хорошо. Такие примеры, видимо, может привести из своей практики каждый фигурист, которому приходилось выступать перед различной по составу аудиторией.

Но вернемся к созданию программы. Первый, кардинальный вопрос — это выбор характера, стиля катания. Опыт сильнейших фигуристов говорит, что решение этого вопроса является наиболее сложной, но в то же время и наиболее важной задачей. Дело в том, что стиль, манера катания не выбираются так, как, допустим, выбирается костюм для катания или модель коньков. Стиль, манера катания каждого фигуриста в большой мере определяются всей его прошлой деятельностью. Среда, в которой рос юный фигурист, контакт с мастерами высокого класса, его темперамент, характер, уровень интеллектуального развития, возраст, достигнутое техническое и исполнительское мастерство, особенности физического развития, внешность — все это в сумме предопределяет некоторое определенное творческое направление фигуриста.

Именно эти немаловажные обстоятельства должны учитываться при первом, приблизительном определении «образа» будущей программы, ее идеи. Одновременно возникает вопрос о музыкальном сопровождении.

Где фигурист берет музыку? На этот вопрос можно ответить: везде. Настоящий фигурист, где бы он ни слышал звуки музыки — на балетном ли спектакле, в концерте, в театре или кино, по радио или телевидению, у коллекционеров музыкальных записей или у друзей, — всегда пропускает ее через собственное восприятие: «Подойдет или не подойдет?»

При положительном ответе тотчас же он начинает представлять, как «ляжет» на лед данное музыкальное произведение, какие комбинации можно выполнить под ту или иную музыкальную фразу. Интересно, что часто не выбранный стиль определяет музыкальное сопровождение, а,

наоборот, понравившееся музыкальное произведение диктует спортсмену характер исполнения, манеру катания, набор элементов и их композицию.

В настоящее время в связи с прогрессом фигурного катания, повышением общего уровня выступлений фигуристов требования к музыкальному сопровождению значительно возросли. Еще несколько лет назад некоторые спортсмены использовали для своих программ «наборы» из частей произведений разных композиторов, причем часто различного характера, а соединение этих частей производили без учета структуры произведения. Такое построение музыкального сопровождения программ справедливо критиковалось в первую очередь теми зрителями, которые знают и понимают музыку. Неоднократно в адрес фигуристов и их тренеров бросались упреки за небрежное, невнимательное отношение к музыкальным произведениям, например музыка обрывалась на незаконченной музыкальной фразе и т. д.

Выбор и составление музыкального сопровождения — сложная задача.

Чем вызвана необходимость монтажа программ из отдельных частей? Почему фигуристы редко используют одно целое музыкальное произведение? Допустим, взята музыка из балета. Как правило, она отражает большую гамму человеческих чувств и состоит из вступления, завязки, действия, его развития, кульминации и финала, утверждающего основную мысль спектакля. Действие развивается на протяжении длительного времени, исчисляемого десятками минут, а в многоактных балетах — часами.

Программа фигуриста также должна быть построена согласно принципам сценического искусства, но все ее содержание должно быть развернуто в значительно более короткое время, так как произвольная программа у женщин длится 4 минуты, у пар и мужчин — 5 минут, а обязательная программа произвольного катания одиночников и пар — не более 2 минут.

В программах важно чередование различных по ритмическому рисунку частей, что диктуется их спортивной стороной — необходимостью продемонстрировать разнообразный арсенал шагов, спиралей, вращений и прыжков, предотвращающих впечатление однообразия катания и быстрое утомление зрителей.

Именно этими соображениями объясняется часто встречающийся у фигуристов монтаж музыкального сопровождения.

Идеальным решением вопроса является создание музыкальных произведений, специально написанных для использования в фигурном катании. Такие произведения не всегда должны быть оригинальными, так как с уже известной точки зрения иногда желательно, чтобы музыка, звучащая на катке, была знакома и любима зрителями. Поэтому профессионально скомпонованное музыкальное сопровождение, содержащее известные мелодии, хорошо воспринимаемые в условиях больших спортивных залов, является, пожалуй, наиболее приемлемым для фигуристов.

После того как музыкальное сопровождение составлено, появляется возможность уточнить характер задуманной программы в соответствии с характером музыки. Лишь только после этого приступают к составлению окончательной программы. Работают над ней обычно трое: тренер, хореограф и спортсмен. Их роли распределяются следующим образом. Ведущим, своего рода генеральным конструктором является тренер. Он подбирает элементы, создает из них комбинации, следит за тем, чтобы составленные фрагменты отвечали тактическим требованиям, соответствовали физическим возможностям спортсмена, а фигуры наивысшей сложности располагались в тех местах, в те моменты, когда организм спортсмена находится в состоянии наилучшей готовности к их исполнению. Вся программа должна соответствовать уровню мастерства спортсмена и являться стимулом для овладения новыми шагами, комбинациями фигур, для улучшения таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость и гибкость, для совершенствования координационных возможностей фигуриста.

Хореограф в процессе работы предлагает композиционные решения фрагментов, наилучшим образом отражающих характер музыки, следит за тем, чтобы вся программа была выдержана в

едином стиле, отбирает нужные позы и жесты, то есть является ответственным за художественную сторону программы.

Спортсмен в этом созидательном процессе является своего рода рабочей моделью>), на которой тренер и хореограф просматривают варианты исполнения отдельных фигур, поз, прыжков, вращений. Кроме того, спортсмен выполняет важнейшую творческую функцию испытателя, проверяющего пригодность, возможность, надежность создаваемых комбинаций, предлагающего новые, более соответствующие его духу варианты.

Несмотря на отмеченное разделение функций тренера, хореографа и спортсмена, в действительности

Создание программы чаще всего происходит совмест-1ёЛ В іідлФора о®оа. Затем саЛй ЁЁшолй*г подкрутки на основе и других прыжков, прежде всего лутца. Фигуристы из ГДР М. Гросс и У. Кагельман впервые выполнили подкрутку на основе прыжка петля, вместе с этим овладев уже известными подкрутками в два с половиной и три оборота.

Советские фигуристы И. Роднина и А. Уланов возродили каскады прыжков, которые молниеносно распространились среди фигуристов — и парников, и одиночников. Сложность исполняемых каскадов непрерывно растет, и сейчас исполняются каскады с прыжками в два с половиной — три оборота.

Идет ли это усложнение элементов в ущерб художественной стороне фигурного катания? Можно с уверенностью сказать, что в конечном счете — нет, не идет. Технический прогресс позволяет более тонко, более разносторонне интерпретировать музыку, делать программу интересной и зрелищно более эффектной.

С другой стороны, составление новых программ, использование в фигурном катании все более сложных музыкальных произведений требует и новых, более сложных изобразительных средств. Другими словами, развитие техники и совершенствование художественной стороны фигурного катания влияют друг на друга взаимно.

Не следует противопоставлять две эти стороны творчества фигуриста. Их взаимодействие и толкает вперед развитие фигурного катания.

Одно безусловно ясно: как новым смелым архитектурными проектам требуются новые сверхпрочные, обладающие более совершенными свойствами строительные материалы, так и фигурному катанию, если оно хочет шагать в ногу со временем, для программ уже недалекого будущего необходимы новые элементы высшей сложности, кажущиеся сейчас невыполнимыми. Претворить их в практику уже сегодня — насущная задача и тренеров, и спортсменов.

Коньки, катки, одежда...

Коньком. Прототипом современного фигурного конька считается конек д. Гейнса. Эта модель, по существу, сохранилась без изменений до настоящего времени под названием «снегурки».

Носок этого конька с толстым лезвием круто загнут вверх и не имеет зубцов, благодаря чему на них можно кататься не только по льду, но и по твердо укатанному, обледелому снегу.

Отсюда, по всей вероятности, и произошло русское название этой распространенной модели.

Снегурки весьма удобны при начальном обучении катанию на коньках. Отсутствие зубцов на носке приучает начинающего фигуриста пользоваться для передвижения исключительно ребрами конька, значительная же кривизна его полоза облегчает управление коньком и располагает к катанию по крутым дугам.

Модель У. Салькова сохраняет все основные черты конька Гейнса, но имеет принципиально новую деталь — зубцы, выполненные на носке конька. Появление зубцов отражало возросшую сложность исполнения фигур, необходимость демонстрировать различные остановки, прыжки, пируэты на носке, толчки носком, циркули, переступания с носка на носок и т. д.

Появление конька с тремя стойками (модель Н. Панина) было вызвано техническими соображениями,

а именно — увеличением прочности конька.

Современный конек не содержит каких-либо новых деталей, конструктивных или эксплуатационных новшеств. Некоторые изменения претерпели лишь форма конька, толщина лезвия и конфигурация зубцов. Конек фигуриста имеет толщину 3—4 миллиметра и заточен так, чтобы боковая и нижняя поверхности лезвия образовывали два острых ребра.

Полоз конька закруглен, и поэтому любой наклон тела в сторону вызывает скольжение по дуге. Лезвие конька изготавливается из высококачественной углеродистой или легированной, чаще хромованадиевой стали. Закалка, или цементация, производится таким образом, чтобы наибольшую твердость имели полоз конька и нижняя часть боковых поверхностей лезвия, в то время как остальная часть остается «сырой», то есть не столь твердой. Благодаря этому конек при высокой твердости рабочей части сохраняет необходимую эластичность и не ломается при прыжках.

Лезвие конька приваривается к двум пластинам, называемым подошвой и каблучком конька. В последних имеются отверстия, через которые специальными шурупами конек крепится к ботинку.

В последние годы появились коньки со сменными лезвиями. Лезвия могут меняться в зависимости от характера исполняемых фигур и состояния льда. Однако, несмотря на широкое распространение таких коньков, замену лезвий в них, как правило, никто не производит, и, следовательно, смысл сменности лезвий теряется.

Решающее значение имеет конфигурация полоза конька. В передней части кривизна наибольшая, в задней части она несколько меньше, наиболее же плоская часть полоза — средняя. Кривизна полоза конька от одной его части к другой меняется плавно, чтобы при перемене участка скольжения след не имел излома.

Высота лезвия конька приблизительно равна 40—50 миллиметрам. Такая высота, с одной стороны, обеспечивает достаточную устойчивость, а с другой — позволяет выполнять фигуры с большим наклоном тела, не касаясь при этом льда подошвой ботинка.

Для правильного расположения центра тяжести тела над коньком высота передней его части на 2—4 миллиметра меньше задней. До 50-х годов нашего столетия фигуристы выполняли все упражнения на коньках одного типа. В настоящее время уровень развития фигурного катания настолько возрос, что спортсменам потребовались для различных видов катания несколько разные коньки. Сейчас фигуристы — одиночники используют две пары коньков — одни для

обязательных фигур, другие — для произвольного катания, а фигуристы, выступающие в парном катании, только одни — для произвольного катания. Танцоры также катаются на одной паре коньков, имеющих свою особую форму.

Каждый тип коньков отражает специфические особенности обязательной программы, произвольного катания, танцев на льду.

Длина лезвия конька зависит от его назначения. Для обязательных фигур она наибольшая, для произвольного катания — обычно несколько меньше, и наименьшая — для танцев на льду, для того чтобы во время поворотов танцоры не задевали коньками друг друга.

Полоз конька вытачивается таким образом, чтобы нижняя поверхность была слегка вогнутой, образуя так называемую канавку, или желобок. Наличие канавки делает ребра конька более острыми, облегчая тем самым исполнение фигур на большом ходу и с наклоном.

Диаметр канавки зависит от типа коньков. Наиболее глубокая — у коньков для произвольного катания, где используется высокая скорость скольжения, исполняются вращения и прыжки, требующие сильного давления конька на лед.

«Школьные» фигуры не требуют большого хода, исполняются с незначительным наклоном тела, и поэтому коньки могут иметь не очень острые ребра и неглубокую канавку. Кроме того, мелкая канавка нужна для обеспечения ребристости скольжения и чистоты поворотов. В настоящее время мастера фигурного катания используют для школы коньки с еле заметной на глаз канавкой.

Можно рекомендовать следующие диаметры канавок: для произвольного катания — 25—30 миллиметров, для танцев на льду — 30 миллиметров, для обязательных фигур — более 50 миллиметров.

Современные коньки имеют несколько более тонкие лезвия, чем употребляемые в начале века. Если лезвия коньков Д. Гейнса, У. Салькова и Н. Панина были толщиной до 6 миллиметров, то современные коньки для обязательных фигур и произвольного катания — около 3—4 миллиметров, а танцевальные еще тоньше — 2—3 миллиметра.

Существенное значение имеют расположение и конфигурация зубцов. В «школьных» коньках нижний зубец заточен с боков на нет и поэтому имеет форму острого клина. Благодаря этому при скольжении назад зубец, касаясь льда, не вызывает его значительного скобления, что совершенно недопустимо в обязательных фигурах. Нижний зубец «школьных» коньков по сравнению с другими типами коньков несколько вынесен вперед и приподнят, что позволяет скользить на передней части конька, не задевая зубцом за лед.

В «произвольных» коньках, напротив, зубцы крупнее, а нижний не сточен с боков, благодаря чему предотвращается соскальзывание зубцов при толчке и прыжках.

Точка коньков. Точку лучше производить на станке, в котором точильный камень вращается вдоль лезвия конька, так как в этом случае окончательная шлифовка поверхности полоза значительно упрощается.

Ботинки. Первоначально коньки тем или другим способом прикреплялись к обыкновенным ботинкам только на время катания. Идея прикрепления коньков к ботинкам наглухо, по преданию, принадлежит Петру Великому. В книге, изданной на голландском языке в 1848 году, есть упоминание о том, что русский император, строя в Голландии корабли, увлекся коньками, и ему пришла мысль о том, что более удобно иметь коньки, скрепленные с ботинками постоянно. В результате этого нововведения обувь, прикрепленная к конькам, потеряла свои обиходные функции, и постепенно стали появляться ботинки, специально приспособленные для катания на коньках.

Современные ботинки для фигурного катания изготавливаются точно по размеру ноги из плотной кожи. Характерная особенность — высокие голенища, предназначенные для предотвращения «подламывания» стопы при сильных боковых наклонах тела.

Жесткость ботинок зависит от их назначения. Наиболее жесткие ботинки изготавливаются для произвольного катания. Особенно прочными должны быть голенища ботинок у спортсменов-мужчин, выступающих в парном катании, так как при исполнении поддержек нагрузка на ботинки превосходит суммарный вес партнеров. Для обеспечения требуемой жесткости носок и пятка изнутри укреплены твердой кожей. Голенища, чтобы они не потеряли способности плотно облегать ногу и имели достаточную прочность, делают из двух слоев кожи, между которыми проложен слой парусины.

Некоторые модели ботинок для фигурного катания имеют профилированные голенища — толстые в средней части, где нагрузка наибольшая, и более тонкие в верхней, что обеспечивает необходимую прочность без заметного ограничения подвижности. В этом плане не могут быть рекомендованы излишне высокие голенища.

В начале нашего века голенища у ботинок фигуристов достигали 30—35 сантиметров, что делалось более из эстетических соображений, так как мужчины катались либо в трико, либо в брюках до колен, а женщины в длинных юбках.

Точная высота каблука подбирается таким образом, чтобы при движении вперед конек соприкасался со льдом на участке от середины конька до задней стойки. Если этот участок перемещается вперед, каблук должен быть удлинен, и наоборот.

Ввиду значительной нагрузки при исполнении прыжков, в ботинках для произвольного катания каблук обычно укрепляется тонкой трубкой, пропущенной сверху вниз через его центр.

Ботинки должны быть также снабжены широким язычком, в который вшивается толстый (0,5 сантиметра) слой пористой резины или поролона, а верхняя часть шнуровки — крючками для облегчения надевания ботинок.

Приклепление коньков к ботинкам. Большое число неудач начинающих фигуристов вызвано неправильной установкой коньков. Признаком этого является хроническое подламывание стоп, скобление льда при выполнении простых дуг, а также искривление голенищ ботинка.

Для начинающих и юных фигуристов можно рекомендовать расположение конька относительно подошвы ботинка такое, при котором задняя часть лезвия совпадает с серединой подошвы ботинка, а передняя сдвинута внутрь приблизительно на половину толщины лезвия. Прикрепляя коньки, следует учитывать, что для фигуристов с Х-образной формой ног коньки надо сдвинуть внутрь, а для тех, у кого 0-образная форма, — наружу от их обычного расположения.

Для фигуристов-мастеров требуется индивидуальная подгонка коньков к ботинку. Большинство моделей коньков имеет в каблуке и подошве специальные установочные отверстия, допускающие некоторое перемещение конька относительно ботинка. Путем последовательных проб определяется положение конька отдельно для каждой ноги. И только после этого они крепятся окончательно на все тулупы.

Привинчивать коньки к подошве следует медными или другими нержавеющими шурупами.

Рекомендуется предварительно наколоть отверстия острым шилом и привинчивать шурупы, смазав их мылом. Нельзя допускать прокручивания шурупов: в таком случае крепление может оказаться непрочным, а это создает немалую опасность для катающегося.

Одежда фигуриста. В одном из первых отечественных фундаментальных пособий по фигурному катанию - книге Н. Панина «Фигурное катание на коньках» - так говорится о важности правильного выбора фигуристами одежды: «Выбор платья имеет большое значение как для удобства катания, так в особенности и для внешности конькобежца: не надо забывать, что результат состязаний много зависит от общего впечатления, производимого каждым из конкурентов на судей; а всякому понятно, что трудно красиво кататься в каком-нибудь длиннополом халате.

Ничто столь сильно не изменилось в фигурном катании за его сравнительно короткую историю, как одежда. Несмотря на громадное разнообразие употреблявшихся костюмов, можно убедиться, что во все времена одежда фигуристов соответствовала двум главным факторам:

уровню развития фигурного катания, то есть сложности исполняемых фигур, и моде, господствовавшей в этот период.

В настоящее время трудно представить себе фигуристку в тяжелом, длинном до пят, обильно украшенном мехом платье. Тем не менее около 100 лет назад **Ибёт фйфйстки 8ыэі ёййд сйм. дЛэ ё йё** обычным для нас был и костюм мужчин. Правила первого американского клуба, основанного в 1849 году, гласили, что, согласно уставу, одежда джентльмена — члена клуба (женщин не принимали до конца XIX века) должна состоять из шляпы, белого галстука, пальто с раздвоенной спинкой и панталонов. Допускалась также обычная вечерняя одежда с пиджаком, застегнутым на все пуговицы. Невысокая сложность исполняемых в то время фигур — дуг вперед и назад, простейших поворотов — позволяла выполнять их и в столь затрудняющей движения одежде.

Появление прыжков с вращением в полете вызвало резкое изменение в одежде. Как свидетельствуют очевидцы, первой фигуристкой, значительно укоротившей свои платья, была знаменитая норвежская фигуристка С. Хени, которая одной из первых овладела прыжком в полтора оборота.

К концу XIX века мужчины стали кататься в темных трико или коротких, до колен, штанах, а женщины — в более коротких платьях.

Одежда современного фигуриста отличается легкостью, она не стесняет движений спортсмена. Мужчины на соревнованиях выступают в костюмах, состоящих из брюк и короткой курточки. Иногда брюки и курточка выполняются как единое целое, и тогда костюм имеет покрой комбинезона.

Материал для костюма выбирается плотный и в то же время эластичный. Платья фигуристок выполняются из разнообразных как по качеству, так и по расцветке тканей.

Не следует злоупотреблять украшениями как в мужском, так и в женском костюмах, В последнее время все чаще костюм изготавливают в соответствии с замыслом композиции выступления, характером его музыкального сопровождения.

Однако при всем этом не следует впадать в крайности и превращать костюм для соревнований в костюм для показательных выступлений. Само собой разумеется, что костюм должен быть фигуристу к лицу, подчеркивать положительные стороны его внешности и скрадывать недостатки. Здесь важно все: и покрой костюма, и его цвет, и украшения, и прическа. лед.

Певыё Ё ЫюеЖЦЫ, кК МЫ уже **ОВОркЛИ**, пользовались для катания естественно образовывавшимися катками — замерзшими озерами, реками, прудами, укатанными санными дорогами. Специально оборудованные катки стали появляться только после того, как катание стало превращаться в игру, забаву.

Однако постоянно действующие катки со льдом относительно хорошего качества появились, когда стали образовываться клубы конькобежцев. Такие катки содержались обычно за счет членских взносов членов клуба, людей, как правило, состоятельных.

Первый в мире клуб конькобежцев был создан в Америке, в Филадельфии, в 1849 году. В России в 1864 году членами английской колонии было организовано «Невское конькобежное общество», а в 1865 году стал действовать знаменитый каток в Юсуповом саду, принадлежавший санкт-петербургскому яхт-клубу. Одним из первых в Европе клубов был Венский союз конькобежцев, основанный в 1867 году.

История русского фигурного катания наиболее тесно связана именно с катком Юсупова сада. Этот каток славился льдом отличного качества. Фигуристам, особенно для исполнения обязательных фигур, необходим абсолютно чистый, неизрезанный лед. От ровности его поверхности, от его плотности и температуры, от химического состава воды, употребляемой для поливки, во многом зависит качество скольжения.

Интересно, что на катке Юсупова сада лед заливался из обыкновенных садовых леек с отверстиями, **расснерленными** до диаметра в 2—3 миллиметра, чтобы в них не замерзала вода.

В настоящее время фигуристы-разрядники и мастера спорта тренируются и выступают в соревнованиях на катках с искусственным льдом. Собственно, лед-то не искусственный, а настоящий — замерзшая вода. Но замораживание производится искусственно.

Под ледяной площадкой проложены трубы, по которым прогоняется специальный состав — хладагент (фреон, аммиак). Расширяясь и испаряясь, хладагент поглощает тепло, благодаря чему поверхность площадки охлаждается до температуры ниже нуля. Вода, налитая на площадку, замерзает, и каток готов. Для заливки льда, то есть для придания ему необходимой гладкости, на катках с искусственным льдом употребляются специальные комбайны.

Комбайны, изготовленные на базе небольшого автомобиля, двигаясь по катку, срезают тонкий слой искусственного льда и заливают новый слой горячей водой. Горячая вода придает льду необходимую монолитность, так как новый слой лучше смерзается со старым. Лед, залитый горячей водой, как правило, более мягкий, не крошится и поэтому обеспечивает хорошее катание. Вода, используемая для заливки, должна по возможности содержать как можно меньше минеральных солей, так как последние выпадают тонким слоем на поверхности льда при его замерзании и ухудшают скольжение.

Однако если для тренировок нет катков с искусственным льдом, в зимнее время каток можно сделать самим.

Размер площадки, предусмотренный правилами соревнований, — 30Х60 метров, как исключение — 23Х53 метра. Исключение сделано для стран Америки, где многие катки по размеру несколько меньше европейских и имеют менее закругленные углы. Эти катки соответствуют стандарту профессионального хоккея и в основном предназначены для игр хоккеистов.

В практике тренировок фигуристов используется различный вспомогательный инвентарь. Он должен также быть на катке. Для рисования на льду окружностей употребляются циркули, от простых, состоящих из трех реек, до складных металлических.

Для совершенствования техники наиболее сложных прыжков желательно иметь страховочное устройство — лонжу.

Хорошо, если фигурист на тренировке пользуется видеомagniтофоном и киносъемкой, которые позволяют быстрее осваивать сложные элементы и исправлять ошибки исполнения.

Безусловно, на катке необходимы проигрыватель, магнитофон, метроном, секундомер, а также наглядные пособия, оформленные в виде плакатов.

Судьи, баллы, места...

Пожалуй, нет другого вида спорта, где вопросы судейства соревнований, обсуждение их результатов возбуждали бы столь горячие дискуссии.

Чем они вызваны?

Думается, причина кроется в близости фигурного катания к искусству. Ведь почти у каждого человека есть свое, присущее именно ему отношение к музыке, театру, изобразительному искусству, есть свой актер, который, по его мнению, наиболее правдиво и жизненно изображает характеры героев, есть любимые композиторы, музыка которых наиболее близка, любимые художники, книги. Однако вряд ли кому придет в голову мысль называть любимого композитора, балерину или певца лучшими.

Несколько другая картина в фигурном катании. По уровню художественного совершенства выступления лучших фигуристов смело можно поставить в ряд с другими проявлениями искусства. Но вот основным, главным смыслом катания фигуристов является другое — достижение победы, наивысшего спортивного результата, определение, в конечном счете, победителя, чемпиона.

При этом часто фигурист, манера катания, спортивный характер, стиль, хореография, музыкальность и внешность которого кажутся зрителю наилучшими, не всегда оказывается чемпионом.

Является ли это результатом низкой квалификации судей или недостаточного знания зрителем фигурного катания как вида спорта? Практика соревнований показывает, что в подавляющем большинстве случаев реакция зала требует от судей повышения оценок. С точки зрения зрителя, все вроде бы и правильно - среди участников всегда много хороших фигуристов, заслуживающих поощрения, но судьи-то ведь должны определить победителя, то есть выделить одного из всех как лучшего.

Судейство соревнований по фигурному катанию — сложное и ответственное дело, требующее глубокого знания спорта, которое базируется на собственном спортивном опыте, высокоразвитом эстетическом чувстве, знании хореографии, музыкального искусства, умении сосредоточиться, принять правильное решение в условиях острой конкуренции, сложной обстановки соревнований.

Именно поэтому соревнования по фигурному катанию обслуживает многочисленная судейская коллегия. В ее состав входят: главный судья, заместитель главного судьи, старшие судьи по видам, называемые на международных соревнованиях рефери, ассистенты старших судей по видам, судьи - арбитры, непосредственно выставяющие оценки, а также судьи-информаторы, судьи по музыке, судьи при участниках, главный секретарь, секретари.

Рассмотрим некоторые права и обязанности членов судейской коллегии.

Главный судья возглавляет судейскую коллегия и отвечает за проведение соревнований в целом. Он имеет право требовать от старших судей по видам объяснений, если, по его мнению, их решения противоречат правилам; заменять судей в случае болезни или по другим серьезным причинам; отстранять от соревнований спортсменов, нарушающих правила, а также явно неподготовленных участников.

Непосредственную работу на льду проводит бригада по виду, в состав которой входят судьи-арбитры,

- выставяющие оценки. Число судей - арбитров в бригаде всегда нечетное и в зависимости от масштаба соревнований обычно колеблется от 5 до 9. Деятельностью бригады руководит старший судья по виду. Помогает старшему судье его ассистент.

Старший судья обязан требовать объяснения от судьи, оценка которого значительно расходится с оценками других судей.

Старший судья и его помощник-ассистент во время соревнований находятся вместе с судьями-арбитрами, но оценок не выставляют. Во время соревнований по обязательным фигурам ассистент после исполнения фигуры ставит в месте расположения поворотных элементов (троек, скобок, крюков и выкрюков) специальные отличительные знаки — фишки, которые помогают судьям-арбитрам точнее оценить геометрическую правильность фигуры, а также размечает маленькой метелочкой нарезанную коньком спортсмена ледяную стружку, мешающую детально рассмотреть оставленный рисунок.

В соревнованиях по произвольному катанию ассистент следит за соблюдением каждым участником времени катания, вместе со старшим судьей наблюдает за правильностью выполнения элементов, принимает участие в анализе судейства.

Важной обязанностью ассистента является проверка соответствия оценок, записанных каждым судьей арбитром отдельно на специальных бланках и сданных старшему судье до объявления оценок, с оценками, показанными судьями публично. Такой порядок исключает попытку изменить свою оценку судьей, даже если она сильно расходится с оценками, показанными коллегами по бригаде.

Но все же решающую роль в бригаде играют судьи - арбитры, располагающиеся в бригаде согласно порядковым номерам. Во время исполнения обязательной фигуры или произвольной программы передвижение судей запрещается. Судьям не разрешается разговаривать друг с другом, выражать жестами одобрение или порицание. Никаким официальным лицам, кроме старшего судьи и его ассистента, не разрешается с ними разговаривать, когда они заняты непосредственно судейством.

Секретари готовят все материалы соревнований.

Они работают под руководством главного секретаря.

В процессе соревнований два секретаря одновременно записывают объявляемые судьей-информатором оценки каждого участника или пары в две отдельные карточки и независимо друг от друга производят подсчеты, определяя сумму баллов и места участников у каждого судьи.

Каков же порядок определения мест участников соревнований?

Нередко у любителей фигурного катания возникает недоумение по поводу используемой в настоящее время в отечественной и зарубежной практике системы определения победителя «по местам».

Чем же вызвана необходимость применения этой системы, более сложной по сравнению с системой, основанной на общей сумме баллов?

Лучше всего на этот вопрос отвечает случай, происшедший на чемпионате Европы в 1893 году и описанный Н. Паниным в его книге «Искусство катания на коньках».

«...Победителем по тогдашним правилам Международного союза конькобежцев считался тот, кто получал наибольшую сумму баллов от всех судей вместе, независимо от порядковых мест, получившихся для каждого конкурента у каждого судьи, — правило, по нашим тренерским взглядам, довольно наивное. Но шведский судья Я. Седерстром правильно учел, что благодаря такой системе оценки он может, несмотря на мнение большинства судей, вытаскать своего кандидата (Гренандера) на первое место: он поставил ему такое огромное количество баллов, и, наоборот, дал их так мало главному сопернику Энгельману, что общая сумма баллов всех судей у Гренандера оказалась наибольшей — 1989, тогда как Энгельман, вышедший у большинства судей на первое место, получил 1988, то есть на один балл меньше.

По правилам швед выиграл первенство!»

Как известно, это состязание, несмотря на продолжавшиеся с переменным успехом в течение пяти лет споры, было в конце концов признано недействительным. Как отметил Н. Панин,

«скверный случай 1893 года имел одно хорошее последствие: правила были рационализированы, пристрастность судей была несколько затруднена...».

Действительно, введенная после злополучного чемпионата Европы 1893 года система определения победителя по местам, полученным у большинства судей, является если и не идеальной, то, по крайней мере, более совершенной, чем по общей сумме баллов, о чем ярко свидетельствует приведенный выше пример.

Основные положения принятой Международным союзом конькобежцев и Федерацией фигурного катания на коньках нашей страны системы определения победителей сводятся к следующему. 1. Места участников (пар) у каждого судьи распределяются в соответствии с общей суммой баллов, полученной участником (парой) у данного судьи. Тот участник (пара), у

Окончательное место	Участники	Страна	Общая сумма мест	Общая сумма баллов
1	Белоусова Л. — Протопопов О.	СССР	9	312,0
2	Москвина Т. — Мишин А.	СССР	30	300,4
3	Штайнер Х. — Вальтер Х.-У.	ГДР	28	301,6
4	Глюксхубер М. — Данне В.	ФРГ	36,5	297,7
5	Роднина И. — Уланов А.	СССР	37,5	298,5

которого большая сумма баллов, получает и более высокое место. 2. Участник, который у абсолютного большинства судей получил первое место, является победителем; вторым считается тот, кто решением абсолютного большинства судей получил второе место, и т. д. Кажется, все ясно. Но бывают случаи, когда участник, имеющий меньшую сумму баллов и большую сумму мест, оказывается впереди соперника, получившего больше баллов и меньшую сумму мест. Это

вызывает у непосвященного зрителя по меньшей мере недоумение.

В чем же дело?

Такие случаи обычно встречаются в условиях острой конкуренции. Весьма показательным в этом отношении распределение мест спортивных пар на первенстве Европы 1968 года в шведском городе Вестеросе. Окончательное распределение первых десятке мест среди спортивных пар на первенстве Европы 1968 года. По радио и телевидению, в отчетах, как правило, указываются лишь сумма баллов и сумма мест участников. Поэтому естественно было недоумение любителей фигурного катания, когда в Вестеросе у Т. Мо-еквиной — А. Мишина при меньшей сумме баллов — 300,4 и большей сумме мест — 30 общее место оказалось выше, чем у фигуристов из ГДР Х. Штайнер — Х.-У. Вальтера, у которых был, казалось бы, лучший результат: на 1,2 большая сумма баллов и на два места меньшая сумма мест.

Чтобы разобраться, почему наша пара оказалась на 2-м, а Х. Штайнер — Х.-У. Вальтер — на 3-м месте, необходимо пристально рассмотреть более полную итоговую таблицу чемпионата Европы.

Протокол соревнований среди спортивных пар первенства Европы 1968 года (даны результаты первых трех мест)

№ судей	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Окончательное место, общая сумма баллов
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------------------------

БЕЛОУСОВА Л. — ПРОТОПОПОВ О.

Места	1	1	1	1	1	1	1	1	1	I
Баллы	34,8	35,0	34,6	34,5	35,1	34,6	34,0	34,8	34,6	312,0

МОСКВИНА Т. — МИШИН А.

Места	2	2	6	4	3	2	3	5	3	II
Баллы	33,0	34,5	33,1	33,0	33,3	33,5	33,7	33,1	33,2	300,4

ШТАЙНЕР Х. — ВАЛЬТЕР Х.-У.

Места	5	3	4	2	2	4	4	2	2	III
Баллы	32,5	33,7	33,8	33,7	34,2	33,2	33,6	33,6	33,3	301,6

Судьи: 1. Н. Дудова — ЧССР; 3 2.

Донниер-Бланк — Франция; К 3. В. Кахль — ФРГ; 4. К. Листинг — ГДР; Г'й 5. М. Филипптхс — Англия; Г'Ге 6. Е. Даль — Норвегия; 3"1'и 7. 0. Шуберт — Польша; 3"Гд 8. Р. Шлагет'гер — Швейцария; 3'Г 9. Т. Толмачева — СССР. Определение победителей, занявших первое место, — Л. Белоусовой и О. Протопопова, — не вызвали ни у кого вопросов: у всех судей они заняли 1-е место, И общая сумма баллов была у них больше, чем у других участников чемпионата.

Сложнее оказалось определить серебряных и бронзовых призеров. Ни одна из пар не получила абсолютного большинства (как минимум — 5) вторых мест:

у Т. Москвиной — А. Мишина — три вторых места, у Х. Штайнер — Х.-У. Вальтер — четыре.

Согласно правилам, если при определении мест участников нет абсолютного большинства, то отыскивается абсолютное большинство для следующего места. Другими словами, обладатели серебряных медалей определялись по абсолютному большинству третьих мест. Как гласят правила, при выявлении третьего места места 1, 1,5, 2 и 2,5 рассматриваются как третьи.

Пользуясь этим, легко установить, что у советской пары — шесть третьих мест: у первого, второго, пятого, шестого, седьмого и девятого, а у немецкой пары — пять: у второго, четвертого, пятого, восьмого и девятого судей. Таким образом, обе пары получили по абсолютному большинству третьих мест, а в этом случае правила гласят, что если два или более участника получили абсолютное большинство на одно и то же место, то лучшим из них считается тот, кто был определен на это место наибольшим числом судей. На этом основании более высокое второе место было отдано советской паре, а третье — фигуристам из ГДР.

Внимательно рассматривая протокол соревнований, можно обнаружить, что такая сложная картина мест создавалась в первую очередь из-за решений судьи **3ЧБ 3**

В. Кахль (ФРГ), давшего Т. Москвиной — А. Мишину шестое место, и судьи 3%4 8 (Швейцария), давшего этой паре пятое место. Мнение этих судей вызвало увеличение суммы мест и уменьшение общей суммы баллов у советской пары. Но поскольку большинство судей выше оценило советскую пару, оценки судей 3Г 3 и 3Г 8, как мы уже видели выше, практически не имели значения при определении призеров первенства Европы 1968 года.

Подобного рода и еще более сложные варианты распределения мест довольно часто встречаются на соревнованиях фигуристов, близких по классу катания, обслуживаемых судейской бригадой, составленной из специалистов, представляющих различные школы и направления мирового фигурного катания, и поэтому имеющих несколько различающиеся взгляды на стиль, технику и

другие компоненты фигурного катания. Другими словами: современная система определения победителей «по местам» отражает мнения большинства судей и, как мы убедились на приведенном примере, не принимает во внимание решения судей, точка зрения которых значительно отличается от точки зрения большинства.

Каким же будет фигурное катание в будущем?

Думается, в ближайшие годы возрастет сложность исполняемых фигур. Наиболее трудные элементы, комбинации вращений, уникальные прыжки в три и три с половиной оборота, выполняемые сейчас в мужском одиночном катании, будут освоены в женском и парном катании. В свою очередь, одиночники-мужчины совсем скоро начнут выполнять прыжки в четыре оборота.

В то же время будет постоянно возрастать художественное совершенство программ.

Высшая сложность выполняемых фигур в гармоничном сочетании с предельно отточенным исполнительским мастерством — вот будущее фигурного катания, которое уже сейчас проявляется в программах лучших фигуристов сегодняшнего дня.

Литература

Белоусова Л., Протопопов О. Золотые коньки с бриллиантами.

М., «Физкультура и спорт», 1971.

Вьюнкiс В. Автографы на льду. Лениздат, 1968.

Вьючик В. Волшебники ледяных катков. Лениздат, 1970.

Глязер С. Азбука начинающего фигуриста. М., «Физкультура и спорт», 1969.

,Цоброва Л., Чайковская Е. В рамке катка. М., «Советская Россия», 1970.

Жук С. ...И серебряный иней... М., «Молодая гвардия», 1971.

Пачки Н. Искусство катания на коньках. М., «Физкультура и спорт», 1938.

Пачки Н. Искусство фигуриста. М., «Физкультура и спорт», 1956.

Шелухин А. Что идет впереди славы? М., «Молодая гвардия», 1968.

Шелухин А. Ледовая симфония. М., «Физкультура и спорт», 1969.