

Анатолий Миронов

*Фигурное
кайтание*

*От голландского шага –
до «двойного тулуна»*

Иркутск–Ангарск
2015

УДК 613
ББК 51.2
М 64

Миронов А.П. Фигурное катание: от голландского шага – до «двойного тулупа». Иркутск: Изд-во «Оттиск», 2015. 114 с. ил.

Миронов Анатолий Петрович – профессиональный тренер по фигурному катанию на коньках. Бывший главный тренер сборной команды Иркутской области. Председатель областной Федерации фигурного катания.

Настоящее уникальное учебное пособие выпущено автором впервые и охватывает основные стороны техники одиночного катания, как для начинающих, так и для фигуристов-разрядников. Учебник иллюстрирован историческими фотографиями, снимками, рисунками, наглядно раскрывающими особенности методики обучения и динамику исполнения основных элементов.

Это девятая книга Анатолия Миронова. Она легко читается, написана в присущем автору юмористическом стиле.

Настоящий фигурный трактат представляет немалый интерес для тренеров, инструкторов и всех любителей этого прекрасного вида спорта, а также будет полезен для любого читателя.

ISBN 978-5-9906676-8-6



© А.П. Миронов, 2015

*Посвящается моему ученику
Сергею ДМИТРИЕНКО.
Пионерам-первопроходцам
фигурного катания Ангарска*





Ангарску повезло, здесь живет удивительный человек. Каким я его запомнил в первую нашу встречу 45 лет назад, таким он остался по сей день, – человеком, фанатично преданным фигурному катанию. Таких, как ваш Анатолий Петрович Миронов, в России единицы.

Виктор КУДРЯВЦЕВ, заслуженный тренер СССР и России по фигурному катанию на коньках. Москва.

Знаю Анатолия Петровича Миронова много лет, как человека глубоко преданного спорту. Работая министром спорта Иркутской области, я всегда своим коллегам по спорту ставил в пример эту неугасаемую яркую личность.



А.П. Миронов – патриот своего города. Его авторитет непоколебим. Воспитавший не одну сотню замечательных фигуристов, теннисистов. Написавший более ста статей в городские и областные издания, семь книг о здоровом стиле жизни. В этом году, по случаю 90-летия спортивной организации Приангарья, награжден памятной медалью за плодотворную многолетнюю спортивную деятельность.

Виктор ДЕМИДЕНКО, заслуженный мастер спорта, двукратный чемпион мира, десятикратный чемпион СССР. Победитель велогонки Мира. Москва–Ангарск.



Вступление

Итак, дорогие друзья, перед вами первая книга по ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ в Прибайкалье, а может, – во всей большой Сибири с Востоком плюс?

Этот учебный трактат предназначен для юных, кто распрощался с «Букварем», кто окончил школу, институт. Эта книга и для мам и пап, для молодых дедушек и бабушек. (Кстати, вспомнил, в Москве, во Дворце спорта ЦСКА, с интересом наблюдал на массовом катании, как вальсировали бабушки на льду в юбочках плиссе, в белых колготках, с небольшим развалом ножек, которым было далеко за «ягодку опять», под руководством мастера спорта Самсона ГЛАЗЕРА). Смотреть было забавно и восхитительно!

В целом этот альбом, безусловно, для молодых, кто пожелал научиться фигурному катанию.

Полагаю эта книга будет полезной и для тренеров, инструкторов, фигуристов разрядников, которые почерпнут что-то инновационное с обязательным освоением основных «школьных» фигур в общепризнанной интерпретации. Но я не берусь нырять вглубь высшего спортивного мастерства. Такой цели не ставлю. Да и сознаю, что от западного центра фигурного искусства приотстал, находясь на задворках фигурной цивилизации. Могу скомпрометироваться и соскользнуть в бортик хоккейного корта, что морально ударит по моей репутации. А я бы хотел сохранить свой престиж и до конца нести свой крест с достоинством.

Это моя восьмая книга. Если в прошлом сочинял простенькие стишки, мудрил интеллектуальные афоризмы, памфлеты, обличительно-полемического характера, окунался в политику, строчил мемуары с воспоминаниями о друзьях, товарищах, по-



вествуя о приятных встречах, событиях, впечатлениях, интересных и порой экстравагантных случаях из моей большой жизни, то эта 8-ая книжечка представила в изложении – напряг, хотя в фигурном катании я профессионал. Почему? Потому что речь идет не только в рассказах о своих учениках, что просто, а о методике начального обучения, которая должна быть безусловно правильной, а это уже не просто. Сознаю, что в выпускаемой мною книге можно обнаружить недостатки. И если мой, уважаемый профессиональный читатель найдет в этой методичке устарелую – антикварную трактовку в исполнении того или иного элемента, я заранее выражаю ему свою признательность. Но постараюсь не ошибиться, чтобы в дальнейшем Вам не пришлось бы заваливаться на «двойном тулупе», срывать вращения, ковырять шаги... Из-за того, что вы не освоили азбуку реберного скольжения и всех имеющихся семи элементов: круги, перетяжки, тройки, скобки, петли, выкрутки, крюки, не заложили прочный фундамент для дальнейшего мастерства. Эти фигуры на льду чертили 100 лет тому назад, и будут чертить коньком еще 100 и 1000 лет. Это, как таблица умножения.

В этом лаконичном пособии буду основываться на институтских конспектах, которые, несомненно, в методике и углубленной специализации не устарели и не утратили научно-обоснованной аргументации. На ученье великого тренера, педагога, профессора Алексея Николаевича МИШИНА. Краешком окунусь с благодарностью в знания заслуженного тренера Виктора Николаевича КУДРЯВЦЕВА. Выдам свое, полагаясь на свое чутье, на свой опыт, на свой «конек», который в скольжении указал мне правильный путь овладения первоначальными основными навыками.

А теперь давайте ближе познакомимся. Я Вам поведаю о своей спортивной карьере. Не сомневаюсь, это знакомство для Вас, уважаемый друг, представит интерес.



Мой спортивный путь

Я, МИРОНОВ Анатолий Петрович, возраст дерзновенный, семьдесят с «тулупчиком».

Когда я был молодым и красивым, на фигурном катании был безумно помешан. Перовое «помешательство» началось в Бурятии на замерзшей реке Селенге, на ст. Дивизионная, где служил мой отец. Это 12 км от Улан-Удэ. Сюда в воинскую часть прибыл из Ленинграда отдать долг служению Отечеству рядовой Костя КОННИКОВ. Так вот, Костя был настоящим фигуристом. В казарме, на удивления сослуживцев, несколько отдаленно от «Калашникова», на гвоздике висели его фигурные коньки.



Анатолий Миронов



В свободный час от строевой маршировки на плацу и стрельб на полигоне, с первым морозцем, наш фигурный прищелец из Питера спускался к берегу реки, снимал солдатские кирзовые сапоги, отматывал портянки, натягивал пахнущие нафталином шерстяные носки, втокнув ноги в ботинки с коньками, и на сооруженной природой гладком ледовом пяточке, в гимнастерке и галифе, перед ротой восхищенных солдат демонстрировал



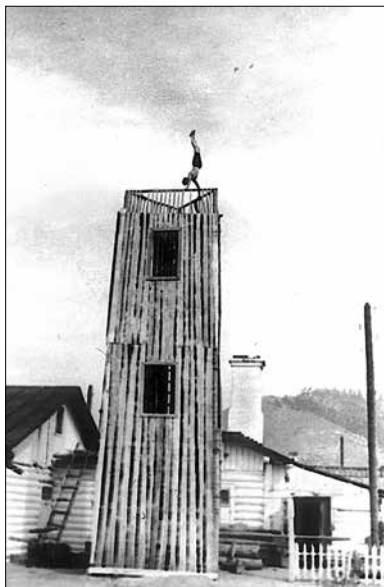
Анатолий Миронов

настоящее искусство катания на коньках. От впервые увиденных виртуозных шагов, головокружительного пируэта – «волчок», я был просто потрясен! И ошарашен!!! Непросто. Вот бы мне так, черт возьми! Подумал я. С этого и началась моя фигурная терновая жизнь. Золотые слова украинского кинорежиссера А.ДОВЖЕНКО: «ЧТОБЫ ПОТРАСАТЬ ДРУГИХ, НАДО БЫТЬ САМОМУ ПОТРАСЕННЫМ». Костя Конников действительно меня потряс и заморозил. Мы познакомились и начали совместное катание. Но наши встречи продолжались недолго. Мой наставник закончил службу на «Дивизионке» и уехал к себе в Ленинград. С тех пор я его больше не видел. Но я всегда буду помнить наши первые совместные тренировки, «голландские» шаги, школьные фигуры, «кораблики», классический троечный вальс, и этот легендарный «волчок». И моего первого вдохновителя Костю КОННИКОВА. Как всегда буду помнить Григория Ивановича ЯЛОЛТЫНОВА – физрука школы №16, заложивший в мою душу спорт на всю жизнь.

Но первым увлечением для меня, как и для большинства мальчишек был футбол. Потом спортивная гимнастика. Первой радостью было выполнение на турнике знаменитой «склепки». Стойка на брусьях, стойка на пожарной вышке, где заснял



меня корреспондент местной гарнизонной газеты «Натиск». Другим в яростном порыве, была легкая атлетика – прыжки с шестом. Я основательно изучил труды многократного чемпиона СССР Николая ОЗОЛИНА. Выступал на первенстве Бурятии, Сибири, на стадионе «Труд» в Иркутске вместе со знаменитым шестовиком К. ВОЛКОВЫМ. А в 1956 году в г. Риге на Всесоюзных соревнованиях общества «Локомотив». К железной дороге я, конечно, никакого отношения не имел, но меня «сделали железнодорожником». По всей форме выдали фиктивный документ в котором было вписано: А.П. Миронов



Анатолий Миронов

является «слесарем-паровозником» железнодорожной станции Улан-Удэ. С этим пропускным удостоверением, с командой, половина таких же липовых «слесарей», посадили нас на паровоз и отправили в Ригу доблестно защищать спортивную честь Забайкальского «Локомотива». В Риге я посетил свою родную бабушку Марию Павловну Миронову. И тетушку Шуру, которая работала на рижской кондитерской фабрике, что позволило мне в гостях угождать родичам, объедаться сладостями до «крутого пуза». Бабуля на прощанье подарила мне настоящие фигурные кожаные ботинки с отличными высококачественными коньками Советского производства, знаменитыми – 4-ГПЗ.

На ст. Дивизионная какими только видами спорта я не увлекался. И футболом, и слаломом, и прыжками на лыжах с обрывов, и акробатикой, и гимнастикой, и хоккеем с мячом, и прыжками в воду с трамплина, и боксом, и фехтованием на шпагах... А в Доме офицеров вечерами пропадал за бильярдным столом.

Мой родной дядя Ваня МИРОНОВ, самых спортивных правил, был тоже разносторонним спортсменом. Физрук дивизии





Иван Миронов



Анатолий Миронов

в г. Львове, писал мне: «Толя, пора тебе определиться в каком-то одном наиболее перспективном виде спорта». Действительно, как говорили мудрые: «кто везде – тот нигде». Станция Дивизионная для меня была плацдармом спорта – отправной точкой. После прохождения ряда спортивных дисциплин и поиска избранного, в конечном итоге, я определился – ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ.

Станция Дивизионная осталась станцией. Но дивизия с танками, пушками, минометами была оперативно расформирована. И здесь вмиг бала организована ракетная школа. О, и какая школа! Под покровом летних ночей сюда были завезены ракеты «Земля-Воздух», оборудование, блоки, автопилоты и прочие атрибуты грозного секретного оружия.

Ракетчики-курсанты: поляки, чехи, болгары, немцы, румыны, венгры, югославы, китайцы, корейцы, вьетнамцы, проходили здесь учебную подготовку. Представьте себе, в эту единственную в СССР ракетную школу Варшавского пакта попал и я. Кем, спросите вы, фигуристом что ли? Нет. После проверки и допуска

из Москвы, я, как сын кадрового Советского офицера, очевидно более благонадежный, после окончания школы был принят на работу в должности лаборанта-чертежника. Из совершенно-секретных альбомов принципиальных схем я перечерчивал и увеличивал их на нескольких ватманских листах. Работа была очень ответственная, скрупулезная, требовала внимательно-



сти, аккуратности и дисциплины. В этих чертежах я ничего не петрил, однако, старался изо всех моральных сил, подражал дисциплинированным курсантам, особенно немцам, которые по учебному корпусу маршировали чуть ли ни строевым шагом. В весеннюю распутицу было много грязи. Все иностранцы и наши офицеры носили резиновые галоши – надевали их поверх хромовых блестящих сапог и шмякали по скользкой колее российского бездорожья. В прихожей снимали эти резиновые «тапочки» и по корпусу блистали в чистой обуви. Я тоже купил пару галошиков (этого добра на социалистических прилавках было больше, чем колбасы).

А зимой после работы вместо галош упаковывал в саквояж фигурные коньки, одевал отцовский белый офицерский тулуп, садился на рейсовый автобус и стрелой в Улан-Удэ, на стадион «Локомотив», на массовое катание, в тулупе – на «двойной тулуп». В кругу озорных конькобежцев я ловко прыгал, скакал, спиралил голландскими шагами, выстряпывал на льду всевозможные кренделя, лихо закручивал «волчок», за что был признан классным фигуристом. Местные конькобежцы – фигурные ковырялки мне хоть и завидовали, но признали лихим виртуозом, наградив кликухой: «Король льда».

А утром, в своем приятном «королевском ледовом звании», без опоздания маршировал на военную государственную службу. Я понимал



Анатолий Миронов



Анатолий Миронов



и чувствовал, что и здесь меня уважали и ценили. С занесением в трудовую книжку мне была объявлена БЛАГОДАРНОСТЬ. «За добросовестное выполнение своих служебных обязанностей и высокую трудовую дисциплину». Я радовался и гордился.

Время летело. Отца по служебной линии перевели в Иркутск, в Красные казармы. Мне тоже надо было в областной центр – поступать в техникум физической культуры. Пришло время расставания. Оно было грустным. Меня не отпускали, хотя все понимали, что мне надо учиться, приобретать специальность. Помню перед отъездом, полковник школы обнял меня и сказал: «Жаль, Толя, с тобой расстаться». И я навсегда покинул дорогу мне «Дивизионку», дорогих мне людей. Без слез на глазах, но с тоскою на душе, я, все-таки был счастлив. Как мне представлялось в ту пору, (а может и сейчас) я с честью выполнил свой долг, в укреплении социалистического лагеря и Варшавского военного блока. О, как!

Иркутск, ул. Карла Маркса, техникум физкультуры. На базе 10 классов, я, с четверками и пятерками в два года отучился в ТФК, специализация – спортивная гимнастика. Под руководством замечательных преподавателей в т.ч. Тамары ЯХНО... В



спортивном зале завода им. Куйбышева у нас были регулярные практические занятия по шести дисциплинам: кольца, перекладина, брусья, вольные упражнения, конь с ручками, прыжки через коня без ручек. В вольных упражнениях я с удовольствием выполнял: рандатфляк-сальто. И даже на брусьях крутил сальто! Но большее удовольствие мне приносила перекладина – большие обороты, «солнце» прямым и обратным хватами, затем сальто прогнувшись и соскок, после нескольких вращений, приземления с мыслью галилеевской: «И, все таки, она вертится»

Анатолий Миронов



К вечеру я складывал в тот самый саквояж фигурные коньки и с неудержимым порывом мчался на лед стадиона «Труд». Директор стадиона Степан Васильевич ГУСЕВ понял мою пристрастность и горячее желание тренироваться, выдал мне бессменный пропуск на все предстоящие зимы. Здесь мне здорово повезло. Я встретил настоящего тренера фигурного катания – ШВАРЦА Эрнста Рихардовича. Сам он, как и К.Конников из Ленинграда, но по какой-то причине на время оказался в Иркутске. Работал преподавателем в пединституте. А вечерами и в выходные дни с группой юных фигуристов занимался на стадионе «Труд», куда влился и я. Э.Р. человек был дисциплинированным, требовательным, и как водится у немцев – аккуратным и точным. В фигурном катании он меня выпрямил, поставил спину, руки, и, главное заложил основу – «школу». Этим «фигурным фундаментом» овладел я. Спасибо, Эрнст Рихардович! Жаль, что я не могу Тебе высказать благодарственно при встречи, которая уже не состоится никогда.



Я со Шварцем

Вровень с фигурным катанием и другими спортивными дисциплинами я был страстно увлечен поэзией. Маяком поэтического вдохновения послужил мне глубоко полюбившийся великий Александр БЛОК. Я подражал, писал много. Сохранились две толстые общие тетради. Через день и каждый день пулеметом строчил свои стишки и отправлял их в «Восточку» и «Советскую



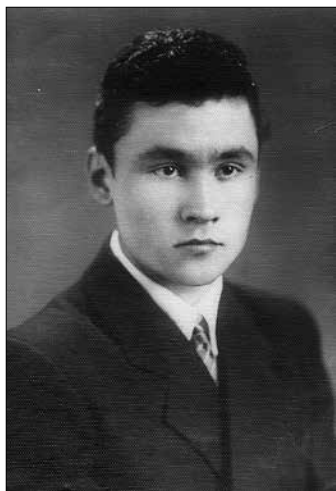
молодежь». Отправлял пачками. Писал про Природу, про спорт, про борьбу за Мир, актуально было в то время, и, конечно, про любовь. Уж больно хотелось увидеть в газете хотя бы под одним куплетиком свою фамилию. Тщеславие меня захлестнуло. Сотрудники редакции областных газет я тоже захлестнул, более того задалбил. Но надо отдать должное прошлой журналистской этики. Их выдержке. Литконсультанты: Жилкина, Иоффе, Ханбеков, и, даже Анатолий Кобенков и Марк Сергеев – все доброжелательно отправляли «начинающему поэту» профессиональные отзывы. С критикой, замечаниями, и честно скажу, с маленькой, кое-где приятной хвалёбой. Например, про «Дождь». «Растряслась лохматой гривой непричесанная туча, разлетелся дождь шумливый и давай косить, могучий...» Понимаете, дух был такой, спортивный, целеустремленный. И я не отступал. Писал и загружал «Молодежку» по полной. Поступил в Иркутский «Ждановский университет», проучился на заочном отделении года два, хотел стать журналистом. Но бросил университетскую аудиторию, бросил свое стихоплетство, которое в воспаленной душе стало угасать в нераскрытом малорожденном таланте поэтических мечтаний. «Поэтом можешь ты не быть, но Гражданином быть обязан».

Конек с вычерчиванием фигурок на льду стал более значимым, чем сочинительское перо на бумаге. Не завершив гуманитарного образования, со своей основательно физической подготовленности, я «бездулупным» прыжком скакнул в Омский государственный институт спорта. Закончил с отличием. Успешно защитил диплом у шестикратной чемпионки СССР по фигурному катанию, обаятельной Юлии НИКОЛАЕВОЙ, в которую просто невозможно было не влюбиться.

А потом куда? Думалось, мечталось... Куда же теперь идти, куда свой пламень, фигурный пламень нести?

И занесло меня в Ангарск. Первый наезд на молодой строящийся город я совершил вместе со своим дивизионным другом Юрой ФОМИНЫМ. Он тогда заканчивал Иркутский мединститут. Первым делом мы почему-то нырнули не в Спорткомитет, не на стадион, а в ресторан «Саяны», наверно сильно захотелось кушать. Юрин полуголодный студенческий желудок, да и мой приплюснутый, выдавали настойчивые сигналы... Взяли знаменитые на весь Советский Союз пельмени в горшочках «по-





Ю. Фомин

таежному», и к ним бутылку настоящего портвейна. Заправившись, прошвырнулись по городу, который под легким кайфом мне понравился еще больше. Только вот в носу едко першило. Воздух был каким-то кислым, вонючим до отвращения.

Юра уехал к себе в Улан-Удэ. А я вторым заходом, электричкой, в поисках счастья, глубокой осенью 62-го года отправился снова в Ангарск. Теперь уже целенаправленно минуя кабачок «Саяны», в руководящий спортивный орган – Горспортсоюз. В то время он находился на площади Ленина в престижном административном Сером Доме на первом этаже как зайдешь налево. Захожу, встречаюсь с двумя милыми дамами – руководителями городского спорта Любовью КУЗНЕЦОВОЙ и Антониной СУВОРОВОЙ.



Л. Кузнецова, К. Лукашов, А. Суворова

Представляюсь фигуристом, мол хотел бы работать тренером. Девушки предбальзаковского возраста любезно выслушав, отправили меня на стадион «Ангара» к директору К.С. ЛУКАШОВУ. Встречаюсь, коротко обрисовал свое намерение с краткой характеристикой. Казимир Семенович, как мне показалось,



с хитрецей, говорит мне вежливо по имени и отчеству: «Вы, А.П., приезжайте завтра и возьмите с собой коньки, в «Ермаке» есть небольшой искусственный лед, и мы на месте поговорим». Это на том самом месте, где сейчас находится Малая арена «Ермак». Я понял, на меня хотели посмотреть, каков я фигурист?

Уверенный и вдохновленный приезжаю по времени к назначенному месту. Спокойно одеваю ботинки с коньками у «кусочка замерзшего счастья». А вокруг этого искусственного ледового пятючка, на одну треть стандартного хоккейного корта, собра-



Анатолий Миронов

лись дети и родители взглянуть на живого фигуриста, прибывшего из губернского центра покорять Ангарск.

И вот я, «юный фигурист» в 24 годика, ростом 180, а на коньках все баскетбольные два метра, сделал стремительную перебежку, несколько виртуозных шагов с тройками, моухоками, еще что-то кренделевое ковырнул, двойные прыжки прыгать не стал, подумал, а вдруг завалюсь, скомпрометирую ж себя. В заключении делаю широкий пятишажный американский подход на вращение, и, закручиваю такой великолепный пируэт в присяде, аж в 20 оборотов! Это был не «волчок», а «волк»! Сошел со льда, сел на скамеечку, смотрю на потрясенную пу-

блику, а про себя мысленно: «Ну, как, ангарчане?»

Так из иркутянина я сделался ангарчанином. С распростертыми объятиями я был принят в СК «Ангара» тренером по фигурному катанию.

Каждое утро на трамвае с конечной остановки «5-ая Советская» – до вокзала, с первой электричкой, потом с ангарского вокзала на автобусе до площади Ленина, и ускоренным шагом до стадиона «Ангара». С самого начала фигуристов-новичков у меня было не менее ста человек. Я их разбил на 4 группы по под-





Трио кумышек-подружек. Лукашова, Тресковская, Коршунова

готовленности и возрастному цензу, и с энтузиазмом занимался до глубокого вечера. Потом опять садился на последнюю электричку, которая от меня «не сбежала», и, в Иркутск. И так мое радостное мотание продолжалось месяца два-три. За это короткое время Председатель объединенного завкома комбината-16 Ефим Евсеевич ШАГАЛОВ выделяет однокомнатную секцию в строящемся 92 квартале, доме 26. Радость, конечно, была безмерной!

А через год в этом же квартале в дом №14 получаю двухкомнатную квартиру на третьем этаже. Рядом со мной в нашем доме поселился замечательный сосед, Леонид Дмитриевич БАРАХОВ. Какой-то начальник на стройке. С тех пор и по сей день мы с ним в дружеских отношениях. Встречаемся, говорим о политике, спорим, ругаемся. Уходя, обнимаемся с добрыми пожеланиями друг другу.



Л.Д. Барахов

На фигурном катании я горел. С присущим мне апломбом и легким авантюризмом, с навыками поэтического писания, настроил пылкое письмецо в Москву, во Всероссийскую Федерацию фигурного катания. Мол, дорогие мои москвичи, прошу Вашей поддержки.., и я превращу молодой сибирский город Ангарск в город



фигурного катания. Я посею здесь «двойные тулупы»... Что вы думаете, не более чем через месячишко прилетают сразу два заслуженных тренера СССР, член Федерации Николай БРЕЖНЕВ и сам Председатель Виктор КУДРЯВЦЕВ. Справедливости ради надо отдать должное руководящей партии КПСС, которая оперативно и с вниманием отнеслась к пылкому и устремленному фигурному гражданину СССР. Экзаменуют меня по всей форме. Это было летом в спортпавильоне «Ангара», просматривают мои практические занятия по общей и специальной подготовке. Прошлись и по теоретическим знаниям. К примеру как выполняется тот или иной прыжок. Но я-то был подкован, перелопатил всю фигурную литературу. Москвичи поняли, что перед ними не авантюрист, а вроде бы настоящий фигурист. Пришли к руководителю спортклуба «Ангара» Эдуарду ЭСЛИНГЕР, было решено залить и благоустроить отдельную площадку для фигуристов в парке ДК Нефтехимиков, что примыкала к спортпавильону «Ангара». Там у нас была раздевалка и радиорубка с проигрывателем, пластинками, магнитофоном, микрофоном – полным набором трансляции. Раздевалка была с глухой стеной, не было выхода-просмотра на ледовую площадку. По моей просьбе Казимир Семенович Лукашов прорубил «окно в Европу». Здесь пролетели восемь лет – мои лучшие молодые тренерские годы. Отсюда и началось мое фигурное восхождение в Европу.

Провожу как-то занятия и ко мне подходит неизвестный мужчина: «Миронов? Анатолий? Это Вы забросали нас стишками? А я, Ханбеков, гл. редактор газеты «Советская молодежь». Мы немного разговорились. «Слушай, Анатолий, – и, как-то благосклонно, – напиши еще, и мы обязательно опубликуем». «Спасибо, – говорю. – Я теперь на другой стезе».

Как старший тренер я организовал себе помощников – «великолепную семерку» инструкторов-тренеров:



Александр Иванов
и Анатолий Миронов



Светлана ЛЕБЕДЕВА (после окончания Омского института спорта), Алла ЧУМАРНАЯ, Леонид ЗИЦЕРМАН, Анатолий МАСЛЕННИКОВ, Иван КУЗОВКОВ, Александр и Иван Феоктистовичи ИВАНОВЫ, братья, мастера спорта по акробатике. Мы организовали занятия с ребяташками во всех клубах: «Ангара», «Сибиряк», «Ермак», в 74 квартале, детском клубе «Чайка», в 12 мкр-не клубе «Самородок», в 92 квартале, в ДК «Энергетик». Помощь в подготовке льда, организации соревнований, приобретении призов и т.д. оказывал нам большой энтузиаст спорта, лыжник, футболист, директор спортзала «Энергетик» БУКАШКИН Николай Никанорович. И, конечно, Казимир Семенович ЛУКАШОВ НАС БЫЛО – 1000!



Светлана Лебедева



«Второй слой опять»

Фигурное катание проникло в каждый квартал и в каждый дом. На Первомайском параде юные фигуристы строевым шагом поразили ген. директора Нефтехимического комбината, полного кавале-







ра ордена Трудовой Славы Е.Д. РАДЧЕНКО. Он в то время сказал: «Для этих ребят мы должны построить Дом спорта с искусственным льдом». И работы в этом направлении начались. Проектом занимался ОСП. Я не раз бывал в Оргстройпроекте вместе с К.С. Лукашовым. Всем нравился эскизный проект привлекательного небольшого Дворца с искусственным льдом 30х30. Но прекрасной идее не суждено было осуществиться. Евгения Дмитриевича Радченко перевели в другой город руководить другим комбинатом...

Из тысячи юных фигуристов я отобрал наиболее способных, примерно 20. С ними я занимался основательно. Меня утвердили старшим тренером области, Председателем областной Федерации. Как-то звонит мне домой сам Герольд Александрович КОНСТАНТИНОВ, Председатель областного Спорткомитета. Это, кстати, самый толковый, эрудированный, самый культурный руководитель спорта каких я знал за всю свою спортивную жизнь. «Приезжай, Толя, поговорить надо». Приезжаю, вхожу в кабинет. Гостеприимное рукопожатие с легким обниманием, и сразу к делу. «Ты, Толя, давай переезжай в Иркутск, организовывай у нас фигурное катание. С работой я помогу. Решу вопрос и с квартирой». Я уже укоренившийся ангарчанин вежливо и благодарственно отказался. Приглашали меня и в Свердловск, и в Ростов-на-Дону, не потому что я был каким-то маститым, заслуженным, авторитетным тренером. Нет. Я только сам начинал формироваться как тренер. Но, как мне кажется был пылким и целеустремленным. Да это был пик стремительного подъема, всеобщего интереса народа к фигурному катанию, появления мировых Советских «звезд»: ЧЕТВЕРУХИНА, РОДНИНОЙ, УЛАНОВА, ЗАЙЦЕВА, БЕЛОУСОВОЙ, ПРОТОПОПОВА, ПАХОМОВОЙ, ГОРШКОВА, ВОЛКОВА, ОВЧИННИКОВА... Это было время, когда замороженное фигурным катанием все Советское человечество бросало дачные грядки, лопаты с раствором строящихся гаражей, сгоревшие на кухне сковородки..., все устремлялись к голубому телеэкрану посмотреть выступление фигуристов.

Это было время, когда я, молодой и красивый, бегом в аэропорт, в Москву, в Лужники, во Дворец спорта, на первый в СССР чемпионат Европы по фигурному катанию в 1965 году. В полной оптической экипировке: фотоаппарат ФЭД, бинокль, отцовский



времен войны, кинокамерой «Нева-2». И так каждый год, и два раза в году, и все 10 лет. О, какие это времена были, господа!

Я снимал всех мировых «звезд» фигурного катания. С захватывающим интересом наблюдал, изучал, впитывал в свой мозг, сознание, душу, их манеру и стиль катания. Мне и сейчас знаком почерк великих зарубежных фигуристов: Ален Кальма, Ондрей Непела, Эмерих Данцер, Патрик Пера, Ян Хофман, Карел Дивин, Тим Вуд... И этот волшеббно-артистичный, неповторимый канадец Толлер Крэнстон. Среди женщин: Габи Зейферт, Пеги Флеминг, Николь Аслер, Кэрол Хейс, Регина Хейтцер, Хана Машкова... В танцах Диана Таулер – Бернард Форд. Мягким «кошачьим» скольжением Ева и Павел Романовы...

И, конечно, выдающиеся наши фигуристы, призеры, чемпионы Европы, мира, Олимпийских игр: элегантный Сергей Четверухин, атлетичный Владимир Ковалев, с прыжками крылатого полета Юрий Овчинников, артистичный Игорь Бобрин. Первый Советский чемпион мира Сергей Волков, гармоничный, скоростной, с широким катанием и русской удалью, запоминающимся идеальным «корабликом». А наши пары поразившие весь мир, самые легендарные, самые-самые:



И.Роднина-А.Уланов-А.Зайцев. Л.Белоусова-О.Протопопов. Л.Пахомова-А.Горшков. И.Моисеева-А.Мининков. Н.Линичук-Г.



Карпоносов... И сегодняшние: Ирина Слуцкая, Мария Бутырская, Антон Сихарулидзе, Алексей Урманов, Алексей Ягудин, Илья Кулик, Илья Авербух. Евгений Плющенко, с многооборотными прыжками, каскадами, стремительными шагами, на ребрах, зубах, коленях, (пока не на голове) Вихрь и ураган, черт возьми!

Когда смотришь на этих скользящих, чудо творящих, «пилотируемых» на льду фигуристов, ты не только восторгаешься их мастерству, но получаешь подлинное эстетическое наслаждение, душа наполняется радостью, счастьем и гордостью за Советскую и Российскую школу фигурного катания, которая не только прославилась на весь мир, но и обучила весь мир ледовому искусству – фигурному катанию. Общеизвестно, что не один десяток тренеров – наших специалистов работают в странах Европы, Америки, Азии.

Регулярно посещая столицу фигурного катания Москву, благодаря тренеру С.И. ЛЯСОТОВИЧ, я вывез полный чемодан учебных кинокольцовок школы чехословацкого фигуриста Карела Дивина. Раздобыв 16 миллиметровый проектор «Украина», мы целыми днями просматривали и изучали технику элементов фигурного катания Дивина.

По части моих съемок, я вам честно сказать хочу. Кое какие кусочки шагов произвольных композиций, я, конечно, похищал. Но так, чтобы перекладывать их в свою произвольную программу этого не было. Плагиагором меня нельзя было назвать. Я любил заниматься творчеством и строить свою произвольную программу. И, разумеется, хотелось знать, а как там наверху?

Но с этой киносъемкой я однажды крепко попал. Сажу на трибуне в московском Дворце спорта, смотрю тренировки нашей сборной перед международными соревнованиями «Нувель де Москву». Достая свою «Неву», нажимаю турель, устанавливаю телевик и начинаю строчить все фрагменты шагов и произвольные комбинации звезд фигурного катания. Вдруг, неожиданно подбегают два дюжих молодца, хватают меня под локотки, молодого и красивого, и, как куренка поволокли в кутузку. Выхватывают камеру, вынимают катушку и засвечивают пленку. Крепко озлившись, но не крепко испугавшись, я бросился в протест, объясняя, что я главный тренер фигурного катания всей Иркут-



ской области. После короткой неллицеприятной беседы меня отпустили с камерой. Это было в то гуманное время. Нынче точно бы надавали пинков и оставили бы без съемочного агрегата. За меня вступился авторитетный наш сибирский тренер из Омска Алексей ТРУШКОВ. Потом он долго смеялся. В то время я носил модную остроконечную бородку, т.н. эспаньолку. До международного турнира, благодаря нашей бдительной разведки, дошел слух, что какой-то тип из ФРГ с бородкой прилетел снимать – слизывать Советскую школу фигурного катания. Вот меня и приняли за немецкого шпиона.

Но все равно после этого продолжал снимать. В Москве со своей командой я находился на сборах на тренировочном катке «Кристалл». Мой Сергей ДМИТРИЕНКО демонстрировал перед студентами центрального института спорта прыжок Аксель Паульсен в полтора оборота. Прыжок Сергей выполнял на высокой скорости, высоко, легко, непринужденно. А я стоял у кромки льда, радовался и гордился. На следующий день по расписанию тренировалась сборная команда страны. Вместе со своей командой и кинокамерой через вахтенный кордон мы проникли к бортику искусственного льда. Вынимаю свое оптическое ружье и начинаю строчить «дорожку» Родниной-Уланова, а рядом с парой тренер ЖУК. Тот самый великий Станислав Алексеевич. Поворачивает голову в мою сторону и решительно двинулся на меня, как мне показалось, злобно. Рядом со мной Володя Федоров, струхнув, втиснул голову в плечи в ожидании мордобоя. «Ты кто такой?» Я, не слишком испугавшись, с легким заиканием объясняю, что нахожусь на сборах, что я самый главный тренер всей Иркутской области. Жук: «Этого делать не следует, какие вопросы заходи». Используя случай и беспрепятственность встреч к великому, я ни раз беседовал с С.А. Жуком. Да это действительно великий тренер, всецело знающий ф.к., властный, требовательный, порой резкий и грубый. У которого кулаки витали вокруг голов своих учеников. Какое счастье, что в тот съемочный эпизод, «жуковский кулак» не опустился на мою главную фигурную головенку всей Иркутской области.

Приезжаю домой. Звонок с Иркутска. Г.А. Константинов: «Толя, (Он всегда называл меня только по имени) собирай фигуристов и поезжай в свиноводческий совхоз «Уковский», Нижне-



удинского р-на, с показательными выступлениями перед школьниками и сельскими тружениками». Есть! И вот мы на льду, специально отутюженного для нас, Ордена Ленина «Уковского» совхоза. Выступление прошло с потрясающим успехом! Аплодировали все, и дети, и взрослые, весь Краснознаменный совхоз! Разве что только хрушки с завьюченными, крючоктворными хвостиками были безразличны к юным фигуристам. Особенно полюбилась сельчанам восьмилетняя Юля Решетникова.



Ее здесь назвали «маленькой ангарской Родниной». После выступления, нас, помню, хорошо покормили отбивными котлетами из свежей свинины. Правда, поросеночка в дорогу не завернули, но с душевной теплотой и сердечной благодарностью, от имени директора совхоза З.А. РЫСЬМЯТОВА посадили на паровоз и мы помчались к себе в Ангарск – город будущей фигурной цивилизации.

Мы продолжали упорно и вдохновлено тренироваться..

И вот снова звонок из Иркутска. Г.А.Константинов: «Толя, выручай!..»

В Иркутске в спортзале «Динамо» была организована американская спортивная выставка. «Спорт-Туризм-США», когда президентом США был Ричард Никсон. Среди множества интересных спортивных экспонатов на выставке был услан уникальный «ледовый ковер», т.н. «Слик», размером чуть больше боксерского ринга. На этом пластиковом покрытии американский



фигурист выписывал короткие фигурные движения, пируэты, циркули, шаги, мимо проходящих и останавливающих восторженных посетителей выставки. В конце концов заокеанскому виртуозу все это в узком диапазоне катание порядком надоело, и он шибко закапризничал и перестал выходить на «лед».

Герольд Александрович говорит в телефонную трубку: «Толя, американец окончательно забастовал, возьми свою артистичную фигуристку и пусть она на время выставки покрутится на этом «сlike», черт возьми!»! Есть! И моя Лариса КАРАСОВА так закутилась на этом искусственном ковре, что ни то чтобы публика, сам профессиональный американец обалдел, видимо не ожидал увидеть, что здесь в далеком таежном сибирском городке, кроме медведей, водятся настоящие фигурные грации. Я уж забеспокоился не увез бы он Лариску в Штаты. После окончания выставки спрашиваю Ларису, как скольжение? Она говорит, туго, как будто лед покрыли пылью.



В 1970 году я со своими фигуристами находился на учебно-тренировочных сборах в г. Горьком. Начальником сборов была Стася ЛЯСОТОВИЧ – Москва. Меня назначили замом. Отвечал за питание фигуристов, лед. Здесь тренировалась знаменитая танцевальная пара, чемпионы мира Ирина МОИСЕЕВА – Андрей МИНЕНКОВ. Симпатичные культурные ребята.



И вот вместе с тренерами сидим мы как-то за ужином. Стол был не богат яствами, но богаты были за столом шутки. Запомнился анекдотический рассказик одного тренера:

«Сдох у хозяина петух. Курочки затосковали. Пошел на базар купил нового. Впустил его в курятник, а он сразу без знакомства, одну курочку, вторую, третью. Выпустил его в огород, а он утят – одну, вторую, третью. Затем чесанул по соседским гусям, и давай, любвеобильный, по одной... А вечером свалился на бочок на пригорке. Хозяин подходит и говорит: «Петя, я же тебе говорил, не надо так сразу. Надобно поманеньку, по одной. – «Пошел на хрен! Ворону спугнешь».



Э.В. Эслингер

Председатель СК «Ангара» Эдуард Викторович ЭСЛИНГЕР отправляет меня на стажировку в Москву, на СЮП, знаменитый Стадион Юных Пионеров, маленький искусственный лед 30x30 м., но большую кузницу становления выдающихся Советских фигуристов. Здесь я учился и притирался. Говорят: «Хочешь жить – умей вертеться». Хочешь жить – умей втереться. После месячного «втирания» на государственных харчах, (проезд, питание, размещение) я углубил в себя такие знания, что готов был на «тулуп» в 3 оборота!

И что вы думаете? Совладал, елки зеленые! Мой лучший воспитанник, первый Кандидат в мастера спорта Сибири Сергей ДМИТРИЕНКО, чемпион юношеского первенства России в г. Горьком в 1970 году прыгал стабильно «тройной тулуп». И это без круглогодичного искусственного крытого «теплого» льда, где температура во Дворцах плюс 15 градусов. Сережа крутил тулупы при температуре минус 15-30 градусов. И когда лед из 12 месяцев всего от силы 4 месяца. С холодными ветрами, пургой, невзгодами, но с горячим сердцем, горячей любовью, упорством, трудолюбием, целеустремленностью, Сережа прыгал Сальхов в три оборота. Честно говоря, недокручивал, но дмитриеновские крепкие «шарово-опорные» ноги держали лед. Стабильно прыгал Аксель в 2,5 оборота, все



прыжки в два оборота. Отлично крутил «волчок», «штопор», «либелу». Молниеносно «выстряпывал» хитросплетенные кренделя и всевозможные фигурные штучки. Сережа приносил родному Ангарску и Иркутску славу – призовые места!



После окончания политехнического института, Сергей улетел на Кубу. В Гаване реконструировал старый нефтеперегонный завод. Какое-то время работал с Сергеем ШОЙГУ, был с ним в прекрасных дружеских отношениях. Как-то с Кубы прилетел в Ангарск к матушке Тамаре Владимировне, конечно, заглянул ко мне, с бутылкой как полагается, и приятным подарком японским магнитофоном «Хитачи».

Мы хорошо посидели, хорошо выпили, порадовались встрече с приятными воспоминаниями. Время подошло к расставанию. Сергей уехал к себе в Ярославль. Там он женился, обзавелся семьей. Там он работал большим начальником в городской администрации. Стал уважаемым Сергеем Александровичем. Спустя немного времени, лет 20, звоню ему в Ярославль: «Сергея! Ты почему пропускаешь занятия? Столько время не ходишь?» Он: «Куда? Чего? Кто это?» Говорю, на фигурное катание. Кричит в трубку: «Анатолий Петрович, это же ты?» Я, дорогой, я.

«Ты жива, моя старушка? Жив и я, привет Тебе, привет...» После этого я больше с Сережей не общался и не виделся. В прошлом году из Ярославля пришла печальная весть. На 56-м году



ушел из жизни Сергей Дмитриенко. Мой самый дорогой фигурист. Я заплакал.

*Никогда, никогда ни о чем не жалею.
Только жаль, что так рано уходят друзья.
Жалость душу щемит. Жалость режет года.
А мне больно и грустно,
Что Сережа ушел навсегда.*



Звонит под ногами каток

Жизнь продолжается



Вспоминаю первое выступление ангарских фигуристов в Свердловске, на искусственном закрытом катке «Снежинка». В январе в 1967 году на первенство России среди юношей и девушек. Команду «Ангара» представляли 5 юных фигуристов выступающих по первому юношескому разряду, по двум видам программы: обязательной и произвольной.

Дебют был блестящим! Первое место заняла Наташа ЛУКАШОВА, второе место Люда ТРЕСКОВСКАЯ, третье место Женя КАРШИНА. Весь пьедестал – наш!!!

И это среди 35(!) участниц соревнований, среди 25(!) сборных команд областей. Кто повторит такое? Мальчики выступили менее удачно, но Володя Федоров и Саша Коренев вошли в десятку. (Все вырезки из газет и сводку результатов первенства РСФСР я сохранил).

Но наиболее выдающимся достижением было выступление сборной команды Иркутской области в г. Горьком на юношеском первенстве РСФСР в 1970 году. В город на Волге мы приехали за неделю до соревнований, чтобы «пощупать» искусственный лед. С первых



стартов мы захватили лидерство. Шестеро перворазрядников Вера Петрова, Марина Кузовкова, Евгения Каршина, Сергей Дмитриенко, Алексей Латышев, Анатолий Галков выступали по обязательной и произвольной программе. Откатали собранно, смело, целеустремленно к победе. И мы победили! Среди 16 сборных команд областей, краев, автономных республик, мы одержали командное первенство во второй группе. На втором месте команда Тульской области, на третьем Красноярский край. Счастливые победители принимали Грамоты и призы от Председателя Всероссийской Федерации Е.ЮХИНОЙ. Это был триумф! Сенсация! Мы вошли в высшую лигу! Представьте себе – Москва, Ленинград, Ангарск!!! Меня поздравлял тренер сборной команды страны – В.Н. КУДРЯВЦЕВ, Председатель Иркутского облспорткомитета Г.А. КОНСТАНТИНОВ, Председатель спортклуба «Ангара» Э.В. ЭСЛИНГЕР. Поздравляли друзья-земляки. Я вошел в круг почета, уважения, славы.



О, никогда так не было хорошо! Я был счастлив и горд. Но окружали меня и завистники... Да, этот злобный «корешок» жизни в душе человека выкорчевывать не придется, наверно никогда. Завистники умрут. Зависть останется. Я сделал это короткое отступление с проскользнувшей мыслью «о зависти», которая портила мне в моей большой жизни.. На этот счет, я всегда внушал друзьям, приятелям, своим ученикам, недругам, изречение мудрых: «ЗАВИСТЬ – ЗЛО. НЕ ЗАВИДУЙ, А РАДУЙСЯ УСПЕХУ ТОВАРИЩА. НО, РАДУЯСЬ ЕГО УСПЕХУ, СТРЕМИСЬ ЕГО ОБОГНАТЬ»



В сборную команду области вошли: Люда Тресковская, Лариса Карасова, Наталья Тельшева, (Былинкина), Вера Смольянинова (Привалова), Ира Округина (Пахмутова), Люба Федотова, Оля Балашова, Михаил Черныш, Виктор Гомзелев, Саша Сидельников, Юля Решетникова.



В. Гомзелев, А. Сидельников, Н. Былинкина, А. Миронов, Л. Тресковская, А. Латышев, А. Галков, С. Дмитриенко, М. Черныш

Все они достойно защищали спортивную честь Ангарска и Иркутской области на первенстве области, Сибири, Спартакиадах, зональных и Российских соревнованиях. Во Дворцах спорта



Н. Былинкина, А. Миронов, Л. Тресковская



Москвы, Новосибирска, Омска, Уфы, Саратова, Пензы, Куйбышева, Глазова, Барнаула, Воскресенска, Горького, Свердловска...

За нами всегда с волнением отслеживали и мамы и папы, дедушки и бабушки. Мы были дружны. Мы были как бы единым целым в спортивно-фигурной жизни.

Вспомнилось:

Муж и жена следят за фигурным катанием.

– Прекрасная пара! – Говорит муж.

Понравилась стройная в короткой юбчонке фигуристка.

– Хороша, черт возьми! Я бы с ней прокатал произвольную программу!

Жена: – Я посмотрю, как ты сегодня дома обязательную прокатаешь!

Фигуристы-разрядники:



Спортшкола «АНГАРА»:

Светлана Коршунова, Алла Малушко, Инна Полякова, Лена Выхованец, Сережа Балахонов, Володя Федоров, Саша Коренев, Андрей Суханов, Света Тагиева, Оля Шульга, Лена Брызгалова, Валя Кашнова, Света Мохова, Люда Лазарева, Ира Скворцова, Таня Билык, Оля Коковкина, Янош Миронов, Витя Король, Таня Якубова, Цыганов, Володя Петров, Галя Чемизова.





Янош в 3 года заходит на «Тулуп» в 1 об.

Спортшкола «ЕРМАК»:



С. Дмитриенко, В. Привалова, А. Миронов, Н. Былинкина, А. Латышев,
Н. Черныш, В. Степанов, В. Гомзелев, А. Суханов

Ира Трахнова, Лена Часовитина, Оля Балашова, Оксана Дубина, Жанна Борисова, Галя Шпекина, Таня Данилина, Оля Самойлова, Оля Сазонова, Марина Дорохина, Инна Ощепкова, Лариса Меньшова, Инна Кобзарь, Алла Музгина, Марина Кириченко, Оксана Бурделева.

А это я с Сашей Кореневым. Саша – умная, толковая, светлая голова. Закончил блестяще МФТИ в Москве. Но головушка его потемнела, загуляла... И мне жаль, что я ему не могу уже ни чем помочь.





А. Миронов, А. Корнев, С. Дмитриенко, Л. Тресковская, Т. Билык,
Л. Карасова, Е. Каршина



Друзья по свету ищутся

- Женя КАРШИНА (Налетова) чемпионка юн. Первенства России, в Иркутске, предприниматель.
- Марина КИРИЧЕНКО, тренер фигурного катания в Иркутске.
- Вера ПЕТРОВА чемпионка юн. первенства России, в Подмоскowie. Вышла замуж за летчика. «Мама, я летчика люблю! Летчик летает выше крыши, получает больше тыщи, вот за это я летчика люблю»
- Лариса КАРАСОВА, тонкая душечка где-то в Подмоскowie. Говорят стала «дачной пышкой». Выращивает великолепные помидоры. Надо как-то слетать с корзинкой.
- Валя КАШНОВА в США. Звонила, приглашала в гости. Туда не полечу.
- Света КОРШУНОВА – Сверхвеликодушный Человек, душа команды, в Чите.
- Ира СКВОРЦОВА в Свердловске. Доцент. Внедряет науку в институте. Ждем в гости.
- Наташа ЛУКАШОВА первая чемпионка юн. РСФСР. Врач. Работает в Байкальске.
- Виктор ГОМЗЕЛЕВ («Гамза», кликуха) в Новокузнецке.
- Володя ФЕДОРОВ, самый темпераментно-виртуозный фигурист, который «выстряпывал» такие хитросплетенные «кренделя» на горячем льду, аж из под коньков выскакивали искры! Сейчас Володя живет и работает в Прибалтике, в Юрмале.
- Ира ОКРУГИНА (Пахмутова) Грациозная и воздушная, с мягкой и пластичной линией на льду. Во Владивостоке тренирует фигуристов.



- Люда ТРЕСКОВСКАЯ, прима-балерина на льду. По артистичности ей не было равных на всех Всероссийских юношеских соревнованиях. Первый тренер фигурного катания на Севере, в Якутии (Республика Саха). Об этом писала Комсомольская Правда. Люда возвратилась домой. Сейчас на пенсии. Все лето на даче в Архиреевке. По осени снабжает меня витаминами – травкой, малосолеными огурчиками, груздочками, провоцируя шмыгнуть к водочной лавке.

- Марина КУЗОВКОВА, чемпионка юн. Первенства, в Иркутске. Совсем связь потерял. Знаю, руководила представительной турфирмой. объездила весь мир!

- Лена ВЫХОВАНЕЦ поменяла Россию на Украину. Говорят, тоже стала «пышкой». А как там не станешь на украинских борщах, сале и хохляцких галушках.

- Галя ШПЕКИНА, милашка с тонким голоском, в Ленинграде. Кандидат меднаук. Изредка общаемся по телефону. Ждем в гости.

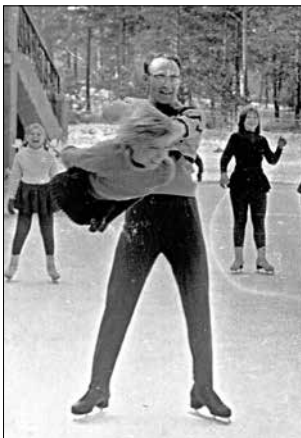
- Алексей ЛАТЫШЕВ («Лада», кликуха) в Иркутске. Кандидат наук. Владеет английским и частично французским, китайским языками. Несколько лет работал в Китае. Не могу дозвониться. Наверно опять границу к братьям-азиатам перешел. Более 20 лет преподавал и работал в научной сфере. Имеет около ста научно-методических и художественных публикаций – от геофизики до эстетики и философии. Автор Апометодологии. Эксперт в вопросах брендинга, позиционирования, лингво-графической синергетики. Внушительный портфолио созданных знаков, торговых марок компаний, товаров... Персональные фотографии, графические, каллиграфические выставки. Спичрайтер. О, Господи! Да с Алексеем Витальевичем мне стало просто трудно разговаривать. Он как будто оттуда... Я восемь лет учил его «двойному тулупу», а он так «затулупился», что в общении с этим ученичком-с, я чувствую себя идиотом.

- Вера ПРИВАЛОВА, никуда не умчалась. Известная в городе ген. директор Ангарской швейной фабрики. А теперь вот утвердили ее старшим тренером «Ермака». Это заслуженно. Это радует. Вера Григорьевна, несмотря на календарный «полтишок», находится в отличной спортивной форме. Она обладает прекрасными организаторскими способностями. Что вселяет надежду



на формирование здорового спортивного коллектива. И если она к этому стремится, то ей нужна моральная поддержка.

А пока представляю читателю «рекламную паузу». Мои экстремальные выходы на льду с Олей Шульга, Яношем Мироновым, Верой Петровой



Обидно, на возрождение хоккея Серый дом выделяет десятки миллионов рублей, а на «принцессу спорта» – фигурное катание – ничегошеньки.

Ну хошь бы «лимончик» подбросили, черт возьми!



Со своими воспитанниками я объездил более 10 Дворцов спорта бывшего Союза, от Москвы до самых до окраин. Мы подготовили первых в В.Сибири кандидатов в мастера спорта: С.ДМИТРИЕНКО, А.ЛАТЫШЕВ, Л.ТРЕСКОВСКАЯ.

За все перечисленные подвиги, РАЗВЕ МЫ НЕ ДОСТОЙНЫ МИЛЛИОНА? Мы опубликовали около сотни статей в городских и областных газетах. Но лучшей пропагандой была живая реклама. Мы выступали неоднократно в Иркутске, Усолье, Нижнеудинске, в Якутии в Мирном, Айхале, Надежном, Удачном. Мы зародили и создали там фигурное катание. Фигурное катание на Северном полюсе? Сенсация! Об этом в свое время писала «Комсомольская правда». Тренером там работала наша Людмила Тресковская.

НУ РАЗВЕ МЫ НЕ ДОСТОЙНЫ МИЛЛИОНА?

В 1995 году на аудиенции в Москве у Президента Федерации фигурного катания России

В.Н. ПИСЕЕВА мы добились приезда к нам сборной команды страны, Прямо с чемпионата мира, из Канады, в Ангарск прилетели чемпионы и призеры мира и Европы Ирина СЛУЦКАЯ,



Мария БУТЫРСКАЯ, Илья КУЛИК, Илья АВЕРБУХ, Антон СИХАРУЛИДЗЕ, Алексей ЯГУДИН... Все они на открытой арене «Ермак» впервые в истории Прибайкалья выступали с показательной программой, посвященной 50 ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ В ВОВ. Это наша гордость и память (все финансовые затраты взял на себя мой клуб «ЭСТЕТ» и друзья меценаты). Из Серого Дома – ничегошеньки

НУ РАЗВЕ МЫ НЕ ДОСТОЙНЫ МИЛЛИОНА?

Материальная помощь нам нужна не в знак благодарности

Антон Сихарулидзе
и Мария Петрова



за прошлые заслуги. Нет. Она нужна на возрождение и развитие фигурного катания.

Несомненно, автор этого изложения – «аксакал фигурного катания» откатался и «оттулутился», поди? Сидел бы теперячи на скамейке у дома своего, забивал бы «козла», чирикал бы с милыми соседками, выплескивая из уст свои смешные анекдотики, с кружечкой журчащего пивка. Гонял бы шарики на бильярдном столе со своим другом-соперником Валерием КАНУХИНЫМ.

Но, заглянув в свою пороховницу, я нащупал остатки сухого пороха. Есть! Есть еще порох в пороховницах! «Пока свободю горим, пока сердца для чести живы...» Мой друг фигурному катанию посвятим, в не угасшем еще порыве. Этот порыв я отнесу моим ученикам, которые способны встать за тренерский штурвал и продолжить сеять РАЗУМНОЕ, ДОБРОЕ, ВЕЧНОЕ.



Фигуристы в парке ДК Нефтехимиков, год 70-й.
Слева: Сергей Дмитриенко, Алексей Латышев, Виктор Гомзелев,
Михаил Черныш. Саша Сидельников, Людмила Тресковская,
Анатолий Миронов, Анатолий Галков.





Фигуристы на стадионе «Ангара», год 2007-й.

Вот так встреча! Спустя 40 лет!

Слева Любовь Федотова, Инна Полякова, Елена Выхованец,
Анатолий Миронов, Алексей Латышев, Наталья Былинкина,
Лариса Франк, Анатолий Галков, Вера Привалова.



Три грации. Оксана Коростелева, Анатолий Миронов и Вера Привалова.





Памятная встреча. И. Скворцова, А. Миронов, Л. Федотова,
В. Привалова



На юбилее Оли Балашовой



Мне бы только миллион?

Ну что ж это я опять про этот злосчастный миллион! Как будто это пик для полного счастья? Нет, а по сему, поставлю-ка я в этом заголовке вопросительный знак.

В жизни так часто бывает, в коллективе ты исполнительный работник, дисциплинирован, смиренен, с начальством лоялен, доброжелателен, твой взгляд завсегда оседает во рту шефа, и ты продолжаешь в него покорно заглядывать, раболепно служить, соглашаться во всем с его мнением. Но вот спротиворечил, критиканул начальство, потребовал денег на поездку на соревнования, сказал правду, что на предприятии воруют, а тебе придется неблагоприятная роль, искать спонсоров, просить деньжат у родителей. «Правда – хорошо, а счастье лучше». Но она «Правда» может породить ненависть. И на следующий день шеф и руки тебе не подаст. А на другой роковой день можешь и пинка заполучить. Со мной подобное случалось.

В этой связи, у меня родилась мыслишка, а что если на манер Леонида ФИЛАТОВА, попытаться соорудить литературную юмореску, (с действующими лицами)

Петрович:

Прошлым летом два пинка
Получил под «ж», извините, попу, я.
Все зажило. Так слегка
Окрылился для рывка.
Прилетел в газету «ВРЕМЯ».



Редактор:

Ты, Петрович, не тужи
Да всю правду Расскажи
Поможем через газету...
«Двойной тулуп» иди кружи,
Аксель, флип и пируэту.

Чиновник:

Что-то часто, дорогой
Получаешь мордобой.
Али дома что с женою?
Али что-то с головой?

Петрович:

С головою все в порядке,
Спасибо спорту и зарядке.
Об «интиме» тебе скажу,
Хоть в годах, но не тужу...
Я вчера на вечеринке
Двух бабенок прихватил.
А из квартала Маринке
Два засоса посадил.

Редактор:

Ну, Петрович, ну герой!
Кто сравнится тут с тобой?

Петрович:

Я скажу тебе, Олег
Мне помог трусцою бег,
Быть всегда в спортивной форме,
В сексуальной значит норме.
Только вот в напряге я,
Как цыган тот без коня.
На фигурном-то катанье-
Кувырманье да мотанье...
Дали льда с шести утра
Вся общественность: ни хрена!



Как создать нам школу эту?
Какой тулуп и пируэте?
Какой тут может быть прогресс?
Угасает антирес.
На хоккей миллионы дали,
Чтобы шайбы забивали,
На «принцессу» ни шиша,
Ни «лимона», ни гроша.
Рвану на площадь в Серый Дом!
Гордо встану у колонн,
Авось дадут нам миллион?

Редактор:
Возникает антирес.
С Красным флагом, али без?

Чиновник:
Мой Петрович, тебе совет:
Держись подальше от этих бед.
И не лезь ты на рожон,
Будешь властью сражен.

Петрович:
Эх, обидно, братцы, мне.
Мотался я по всей стране,
От Москвы и до окраин,
Во Дворцах я был, как барин.
Для любимого Ангарска
Коньком медали в поту ковал,
Награды, славу добывал.
С чемпионами Сибири
Все объездил города.
С чемпионами России!
Без искусственного льда.
Чай не лаптем щи хлебал,
Кедом гвоздь не забивал.
Коньком стальным буровил лед,
Мысль одна была – вперед!



Мне и щас бы на передовую
Мне б гнедого коня
И на линию огня!

Редактор:

Погоди, не руби с плеча,
Наломаеть сгоряча.
Потерпи, достроят лед,
Вот тогда и огород
Будешь с Привалихой городить
На все «тулупы» заходить.
И учти подсказку нашу,
Не заваривай зря кашу.
Отступи чуток назад,
А то опять дадут под зад

Петрович:

Зад он мягок и круглен,
Для пинка пригоден он.
Не дали б только по башке,
Зараз окажешься в горшке...
Я прошу поймите нас
В этот трудный ля нас час.
Мне не нужен с повидлом пончик
Мне всего один «лимончик».

Чиновник:

Кукиш с маслом! Облизнись.
И, пожалуйста, заткнись.
Ты не в партии «Единой»,
Ты не снами и Россией.
Ты же «Яблочник», кажись,
Такова твоя и жизнь.

Редактор:

Погоди чин городской.
Прошу не лезь на абордаж.



Петрович в партии другой,
И теперь он что – не наш?

Петрович:

Ваш я, братцы, землячок,
Детей крутить учу «волчок»...
Эх, братушки, вы мои!
Мне бы щас на передовую,
Мне б гнедого коня
И на линию огня!
И за пазуху лимонку,
И на шею медальонку.
Мне бы в кобуре наган,
Пионерский барабан,
Мне бы шашку, и с размаху
На галопе дал бы маху.
За Рассею-Матушку!
За Президента-Батюшку!
Мне бы только МИЛЛИОН!
И под старый граммофон
Три «тулупа» закручу
И любого замочу!

Редактор:

Ну, Петрович, ну лихой!
Кто сравнится тут с тобой?

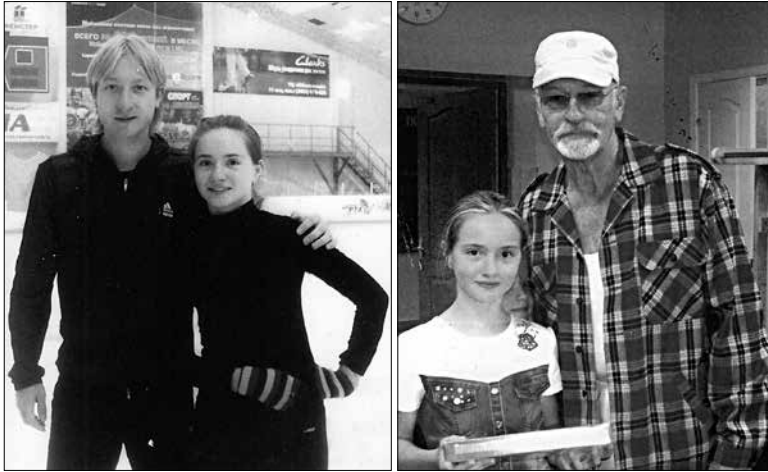
Петрович:

Я должен создать ледовый
Кордебалет – фигурный рай-с,
Оригинальный, суперновый,
Не шоу, а ХОЛИДЕЙ ОН АЙС!...

(Продолжение читайте в книге А.М. «В ЖИЗНИ САМЫЙ
ЦЕННЫЙ ПОДАРОК – ЖИЗНЬ»

Итак, дорогие друзья, пора приближаться к «ГОЛЛАНДСКО-
МУ» и далее к «ДВОЙНОМУ ТУЛУПУ». Для общей эрудиции
коснись-ка я немного истории.





Евгений Плющенко, А. Миронов с Лизой Кудряшовой на «Ермаке»



А знаете ли вы?



Искусство катания на коньках зародилось в Голландии, где конек состоял из железного лезвия с деревянной колодкой. На смену первоначальным костяным конькам.

Из Голландии коньки проскользнули во Францию, Англию. На замерзших реках, прудах, каналах англичане с азартом увлекались катанием на коньках.

Великолепный мастер катания лейтенант армии Роберт Джоунз в 1772 году издал книгу: «Трактат о катании на коньках». Это первое пособие сыграло большую роль росту фигурного катания.

С 1830 года начали создаваться Клубы фигурного катания. Выпускается новая литература по технике скольжения с обязательным красивым катанием. Грация и красота конькобежцев нашло отражение в работах великих мастеров живописи.

Интересно заметить, наряду с простыми любителями катания на коньках, прекрасно вальсировала на льду Королева Франции Мария-Антуаннета. С ней не могла соперничать ни одна рядом катающаяся француженка. Катание на коньках было популярным и в Германии.

В 1876 году, уже тогда, в Лондоне был построен первый в мире каток с искусственным льдом! Из Европы фигурное катание про-



двинулось за океан, в Америку, Канаду. Самый яркий представитель американской школы был Джексон Гейнс. Этот настоящий «антикварный» фигурист, уже тогда катался выразительно, артистично, поражая Европу на показательных выступлениях. Гейнс мечтал стать артистом балета на льду, но рано «отбросил коньки», умер по дороге из Петербурга в Стокгольм. На могиле признанного всеми фигуриста начертано: «Король коньков».

В России тоже издавна увлекались катанием на коньках.



Любил кататься на коньках и Петр I. Ему принадлежит замечательное открытие. Он придумал глухое крепление конька к ботинку. Ну, Петруша, мудрец, черт возьми!

То что коньки существовали давно, нам подсказал Александр Сергеевич Пушкин. Помните в «Евгении Онегине»: «Мальчишек радостный народ коньками звучно режут лед».

Каток в Петербурге в Юсуповском саду был самым популярным в России. Здесь искусство катания демонстрировал юрист А.П. ЛЕБЕДЕВ, впоследствии прозванный «дедушкой фигуристов». Его лучший ученик Н.А. ПАНИН

Николай ПАНИН

Является основоположником русской школы фигурного катания. Первый русский Олимпийский чемпион. В 1908 году в Лондоне выиграл золотую медаль.

В то время в программу соревнований по произвольному катанию входили еще т. н., специальные фигуры. Участник соревнований заранее вычерчивал на бумаге симметричный краси-



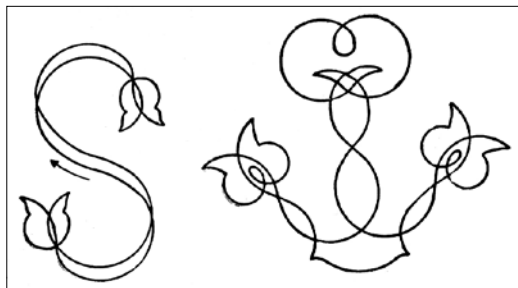


Н. Панин

вый рисунок, представлял его на утверждение судейской коллегии. Николай Панин положил на стол судьям свои рисунки. Судьи в недоумении. Это как можно вообще нарисовать коньком на льду? Это рукой-то не сделаешь. А Николай Панин вычерчивал эти рисунки, можете себе представить, коньком!левой ногой. Почему левой? В детстве у него была одна пара коньков на двоих с сестрой, ему доставался левый конек, ей правый, и так, взявшись за руки, они катались по льду замерзшего пруда.

Панину в этом виде программы не было равных.

Главным соперником для Панина был суперзвезда тех лет Сальков.



Специальные фигуры

Ульрих САЛЬХОВ

Бизнесмен, имевший в Стокгольме торговое дело, шибко разбогател... Но по уши влюбленный в фигурное катание, забросил торговые лавки и ударился в искусство ледового катания, став десятикратным чемпионом мира! В соперничестве с Паниным красавец Сальхов посмотрел рисунки русского художника-фигуриста и обомлел. Самовлюбленный честолюбивый швед дрогнул и отказался от борьбы с Паниным.





У. Сальхов

Поражение Сальхова отреагировал петербургский журнал «Спорт», эпитаграммой:

*Ну и сюрприза я дождался.
К фигурам я, мол, не готов.
За Паниным вторым остался,
Не ожидал того Сальхов.*

А Николай Александрович, финансовый чиновник, элегантно выезжал на лед в черном обтекающем трико, в высоких шнурованных ботинках, стильной шапочке «пирожок, (в 60-х годах сам такую носил) с щегольскими усиками, артистично, пластично и виртуозно вычерчивал коньком красивые узоры. И до сего времени такое чудо не может сотворить коньком ни один фигурист планеты!

Соня ХЕНИ



С. Хени

В 1924 году на зимних Олимпийских играх одиннадцатилетняя норвежская курносая девочка Соня в широкой юбчонке и большом беретике заняла восьмое место из восьми участниц. Но не расстроилась и не заплакала. Напротив, как заметили очевидцы, расхохоталась.

Потом она десять раз выигрывала чемпионат мира и три Олимпиады! Такое повторила наша легендарная Ирина РОДНИНА.

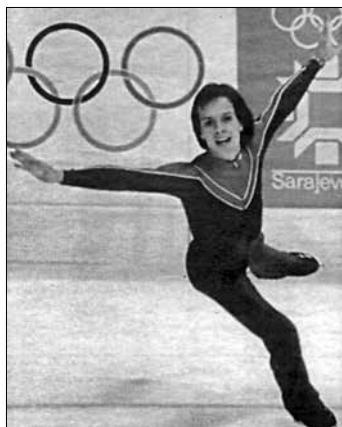
Соня Хени тренировалась дважды в день. С утра 3 часа и вечером 2 часа. Кушала мало, сохраняя тонкую талию и изогнутую линию бедра, чтобы быть привлекательной и нравиться публике. Помните

прекрасный фильм «Серенада солнечной долины» в музыкальном сопровождении оркестра Глена Миллера? Встав на путь бизнеса, Соня Хени добилась переговоров с воротилами Голливуда.



Из маленького пухлощекого норвежского ангелочка стала «ангелом доллара». Несмотря на непростой характер, эгоизм, капризы, скандалы и разборки с продюсерами, за изумительное грациозное катание, публика простила ей все, даже дружбу с Гитлером, черт возьми! На склоне лет старушка Хени полетела к себе на родину, в Норвегию. Не долетела. Умерла на борту самолета.

Скотт ХАМИЛЬТОН



С. Хамильтон

Супероригинальный фигурист. Его рост чуть выше хоккейного бортика, с большой головенкой и узкими плечиками. Выходя на лед, выглядел, как-то странно и жалко. Но вот Скоттик разогнался и давай скакать козликком с многооборотными прыжками. Он не приостанавливался, не гасил скорость, напротив, наращивал темп! Не отдыхал (как это катаются сейчас) в лирическом медленном катании, продолжал кузнечиком прыгать, прыгать и прыгать! Из каждого прыжка выезжал на длинной выразительной дуге. Это было подлин-

ное мастерство. Он обладал даром фигурного прыжка.

В детстве этот на вид хрупкий мальчик болел полиомиелитом, в том числе прибавился еще целый букет болезней и рак! Казалось этот счастливый, но маленький страдалец был обречен и в спорте, и в учебе, и в жизни. Но как бы не так! Сила духа, стремление к борьбе, воля, страстная любовь к фигурному катанию, любовь к жизни победили!

В 1980-1983 годах он трижды подряд выиграл чемпионат мира. А на Олимпийских играх в Лейк-Плэсиде этот худощавый парнишка нес большой флаг Америки. После ухода из большого спорта Скотт ХАМИЛЬТОН выступал в ледовых шоу. И вся Америка рукоплескала этому улыбчивому маленькому, но большому Человеку. А еще он написал книгу: «Как быть счастливым?»

А теперь ближе к Социалистической эпохи.



ЛЕНИН БЫЛ ФИГУРИСТОМ?



В. Ленин (Ульянов)

Село Шушинское. Год 1898. На замерзшей речушке группа шушинских мальчишек с восхищением наблюдала за ловким молодым конькобежцем, который крутился на ледяной глади. Это был вождь мирового пролетариата Владимир Ульянов.

По словам Н.К. Крупской: «Володя поражал шушинских ребят виртуозным катанием». Он выполнял «голландские шаги», т.е. конькобежец Ульянов освоил технику скольжения на наружных ребрах, что для начинающих фигуристов представляет некоторую сложность

перехода от обычного скольжения «елочкой» – на наружные дуги. Более того, вождь мирового пролетариата выполнял «испанские прыжки». Сейчас всем известный прыжок перекидной на 180 градусов. И сегодня этот прыжок выполняют все фигуристы планеты. Он является основным элементом подготовки для более сложного прыжка Аксель Паульсена.

Итак, Владимир Ульянов катался с выдумкой, азартно, фигурно. О его любви к конькам говорит и тот факт, по словам Надежды Константиновны: «Володя имел несколько коньковых штук». Жаль, меня там не было, я бы ему, для большей радости шушинским мальчишкам, составил бы произвольную программу.

Ленин не пил и не курил. Он был физкультурником в самом точном смысле слова. Он любил и ценил свежий воздух, моцион, ездил на велосипеде, плавал, прекрасно катался на коньках.



ПУТИН БЫЛ ХОККЕИСТОМ?

И не только...

О Путине разговор отдельно.

Он в спорте наш – борец предельно!

Смудрил Олимпиаду в Сочи...

Скажу, друзья, я вам короче.

Спортсмен, и политик развитой,

За Россию стоит горой.

И не только в спорте он.

Во власти нынешней силен.

В работе строг и не куражный,

С раскаченной походкой, важный.

Был Вова в прошлом дзюдоистом,

Потом на горке слаломистом,

А теперь вот хоккеистом.

На льду «Мегоспорта»

Заскользил с клюшкой Путин,

Как с «Ермака» – Виктор Саютин,

После инаугурации

Под бурные овации,

Орелик ловкий наш

Берет противника на бордаж,

И, оттолкнув его подальше,

Пируэтом в два оборота

Щелкнул шайбу он в ворота.

Гол!!!

Вся в радостях «единороссная»
трибуна!

Аплодирует Рене Фазель

Стоя рядом с мадмуазель.

Ура! И все в восторге!

В ладоши хлопот, ногами топот,

Как буд-то на трибуне кони,

И главный бабник Берлускони

Темпераментный такой

Машет Путину с лихвой.



Для охвата всего спорта
Фигурные надеть бы ему коньки,
Да на «двойной тулуп» зайти!
Вот тогда в изумленье
Была бы вся страна!!!
Но, как тренер, против я.
На «полтулупчика» пока,
А то память можно бока,
Поскользнуться, громыхнуть,
Упасть и в стельку лечь,
А нам тело президентское
Надо б поберечь...

(Продолжение читайте в книге А.М.:
«В ЖИЗНИ САМЫЙ ЦЕННЫЙ ПОДАРОК – ЖИЗНЬ»)



Вопросы – ответы

С какого возраста начинать учиться фигурному катанию?



К одному мудрецу обратилась мать трехлетнего ребенка с вопросом: «Когда можно начинать физическое развитие малыша?» Мудрец ответил: «Вы опоздали ровно на три года».

Можно ответить общей фразой. Как только ребенок становится способным разумно воспринимать основы катания. Наиболее подходящий возраст считается 5-7 лет для девочек, мальчиков 8-10 лет. Почему? Так нас учили. Так считает американский тренер Густав Люсси, воспитавший ни одного чемпиона мира. И с ним нельзя не согласиться. Обучение в слишком раннем возрасте, особенно мальчиков, является напрасной тратой сил и времени. Мальчики в раннем возрасте не могут сконцентрировать внимание на указаниях тренера, им шайбу давай! Но бывают и исключения. Девочки более старательны, послушны. Белые бо-



тиночки с короткой юбочкой делает их более прилежными, кокетливыми и успешными в занятиях.

А не слишком ли я стара?



Хореографы говорят: «Если вы можете ходить – вы можете танцевать». То же самое относится и к фигурному катанию. С вводом в действие Малой арены «Ермак», мы набрали группу 15-20 девушек возраста 20-40 лет, которые за полтора года научились первым шагам фигурного катания. Выполнять змейки, фонарики, перебежки, повороты моухоком, трюечный вальс. Это Лариса Кудряшова, Ира Просветова, Лена Артемова и др.



Открытие ледового Дворца спорта «Ермак».
Слева Глава Ангарска Л. Михайлов, депутат ГД К. Зайцев.
председатель Комитета ГД РФ по физической культуре
и спорту А. Сихарулидзе, г. Москва





Оксана Коростелева и Петрович после катания на роликах

А Женя Захарова и талантливая Оксана Коростелева, которым за двадцать, «шагнули на коньках» к разрядным нормативам. Стройноногая Оксана отлично катается на роликах. Я тоже неплохо катался на роликах, но укатил в шестую палату больницы.

Как долго надо учиться?



Для каждого по-разному. Если вы молоды, целеустремленны, по уши влюблены в фигурное катание, если вы от природы обладаете физическими качествами: гибкостью, ловкостью, координацией, то дела пойдут значительно быстрее. Хотя все эти качества приобретаются при грамотном учебно-тренировочном занятии. Можно быть талантливым, вундеркиндом – с исклю-



чительными природными задатками, но не имея безграничной любви, силы воли, характера, вам не добиться высокого мастерства.

«ХАРАКТЕР – ВАЖНЕЕ ТАЛАНТА» (Томас Манн)

Как часто вы должны тренироваться?



Чтобы достичь желаемого результата, стать разрядником, вам необходимо выходить на лед 4-5 раз в неделю по 2-3 часа. Кроме этого много времени надо уделять хореографии. На стадионе, в лесопарках, загородных спортлагерях необходимо заниматься ОФП – Общей Физической Подготовкой. СФП – Специальной Физической Подготовкой... Главное требование – это повторение и видоизменение тренировочного процесса. Сила неуклонного прогресса – в повторности и вариативности. Надо с детства выработать у начинающего фигуриста широкий диапазон подвижности. Обязательно используя игровой метод тренировки. Искусство тренировочного процесса – это большая наука...

Инвентарь фигуриста

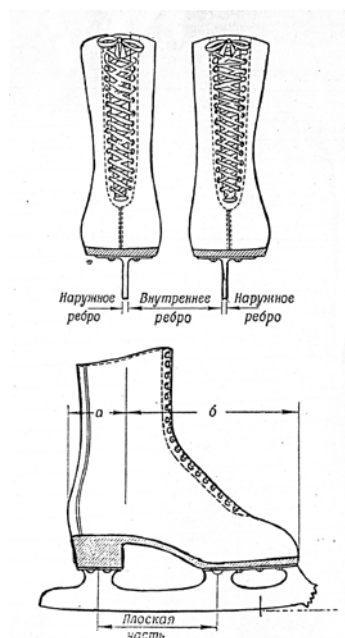
Очень важный момент. Если вы приобрели плохие ботинки, да еще с кривыми лезвиями, неправильной клепкой, плоской или слишком углубленной заточенной канавкой, то даже сам Виктор Кудрявцев не сможет научить вас фигурному катанию.

Слабость стопы, т.н. щиколотки, является камнем преткновения для начинающих фигуристов. Но если бы они знали ее под-



линную причину, то не бросили бы занятия. А с помощью тренера подобрали бы правильные ботинки. Прежде всего, ботинки должны быть с твердым голенищем, сидеть хорошо на ноге, облегают плотно стопу, все суставчики. При этом не должны быть тесными и слишком свободными. Не покупайте в целях экономии на 2-3 размера больше! Ботинок на ноге тоже зашнуровывается крепко, в подъеме стопы, но не до такой степени, чтобы из пятки капал сок. Кровушка в ноге должна струиться, течь. Фигурный ботинок должен быть продолжением ноги.

Установка конька



Конструкция конька для фигурного катания

Конек крепится таким образом, на левом и правом ботинке, чтобы оба лезвия были смещены внутрь на толщину лезвия, примерно на 4-5 мм от центральной лапки ботинка. Это позволит устойчиво стоять фигуристу на льду, не сваливаясь в ту или иную сторону. Это позволит уверенно освоить скольжение на внутренних и наружных ребрах, а в дальнейшем успешно разучивать более сложные элементы.

Как часто нужно точить коньки?

Все зависит от того, как часто вы выходите на лед. Зависит от качества стали. От глубины желобка. От качества льда. От вашего веса. От сохранения лезвия в чехлах. Примерно при 4-х разовом занятии на льду, точить следует один раз в месяц.

Одежда фигуриста

Юный фигурист, который научился исполнять «фонарики», «змейки», перебежки, дуги, ему уже необходим костюм фигури-



ста. Я не говорю о какой-то броской яркой модели. Нет. Простота – неперенное условие красоты. Необходимо соблюдать скромность, чувство меры, Ни каких там шарфиков, брошек, булавок. Какие там юбки, колготки, трусики вам лучше подскажут тренеры, да и беспокойные мамы, бабушки... Конечно, мы должны учитывать требование нового времени, демократии, но не отходить от морали и русских традиций.

Подбор адекватного спортивного снаряжения играет огромную роль. Как правило, вместе с абонементной платой за обучение, родителям все это дорого обходится. Но не обескураживайтесь. Это куда лучше и полезней, чем дуть пиво и дымить сигаретами. Все это окупится с лихвой на голубой ледяной глади, где вы в кругу новых друзей овладеете искусством катания на коньках, приобретете кусочек Счастья и Здоровья. Желаю удачи!

Тренер



Вера Григорьева в поездке на соревнования

Для любого фигуриста, будь это новичок или имеющий спортивный разряд, нужен тренер. А кто такой, собственно, этот тренер? Прежде всего, это мастер учебно-тренировочного процесса. Можно иметь высокое звание мастера спорта фигурного катания, но не быть тренером. Можно иметь юношеский разряд, но быть тренером.

Безусловно, тренер сам должен пройти «школу» фигурного катания, школьные фигуры. Тренер должен правильно показать,



как выполняются те или иные повороты. Наглядный пример – путь к успеху.

Секреты тренерской деятельности



Первое. Обладать полным арсеналом знаний всего фигурного катания. Прекрасно кататься на коньках. Быть примером и подражанием для своих юных питомцев.

Второе. Грамотное построение учебно-тренировочного процесса. Умение подвести своего ученика к пику спортивных состязаний.

Третье. Вдохновенный, неутомимый творческий труд.

Четвертое. Безграничная любовь к своему делу.

Пятое. Искренняя любовь к своим ученикам. В тоже время – высокая требовательность. Педагогичность.



Первые шаги

Перед тем, как начинать штудировать на льду первые подготовительные упражнения, необходимо освоить 4 основные позиции движения фигуриста.

Для более понятного описания движения фигуриста используем условные выражения, пометки.

Темная стопа – правая нога. *Светлая* – левая.

Опорная нога – нога, на которой скользит фигурист.

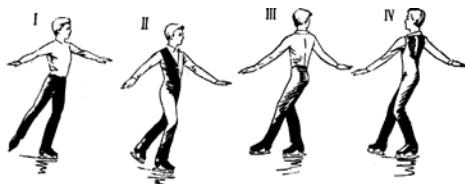
Свободная нога – нога, которая не касается льда.

Скручивание туловища – поворот верхней части туловища.

Положительное – в сторону направления дуги

Отрицательное – направление, противоположное дуги.

Вп. - вперед, *Нз.* - назад, *Нр.* – наружу, *Вн.* – внутрь.



«Елочка» (с)

Первые занятия надо начинать на полу. Оденьте ботинки с правильно прикрепленными коньками, хорошо зашнуруйте и походите по коврику. Так несколько раз, привыкая к необычной для вас обуви. Можно поприседать, понаклонять голеностопы влево вправо. Снова походить в коньках так, чтобы ноги не выворачивались внутрь или наружу, не подламывались в стопах. Когда походка в коньках окрепнет, можно приступить к удержанию равновесия на левой и на правой ногах, используя для поддержки руками спинку стула.

С первых занятий привыкайте к правильной стойке. Спина прямая, руки в сторону, голова приподнята.



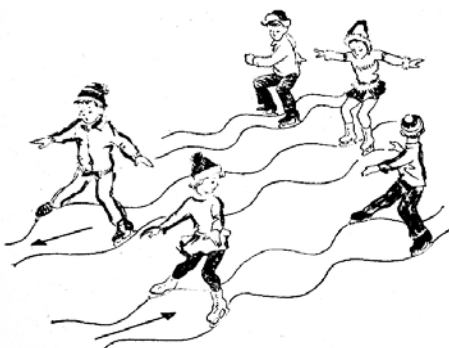
Затем снимите коньки и оденьте тапочки на скользкой кожаной подошве – чешки. И начинайте в них скользить по полу, «елочкой». Поочередно выдвигайте вперед-вправо правую ногу, затем вперед-влево левую ногу, сохраняя равновесие на одной ноге, затем на другой.

А теперь соберите все свое мужество и смело встаньте на лед. О, как скользко! Вы уже «забили пятой точкой гвоздик»? Не спешите. Лед для вас необычная скользкая поверхность. Закрепленные навыки в ходьбе вы их инстинктивно перенесете на лед. Будите шагать так, как будто вы идете по полу. Но это неверно. Не шагать, а выдвигать поочередно ноги, как это мы имитировали движение на полу в чешках. Но для начала, правильнее было бы, чтобы вы прочувствовали лед прокатыванием на двух ногах с поддержкой за руку партнера. Как только вы освоили равновесие прокатыванием на двух, начинайте изучать правильное отталкивание.

Конек имеет два ребра внутреннее и наружное. Между ребрами канавка-желобок.

Отталкивание в основном шаге «елочкой» выполняется внутренним ребром. Новички, как правило отталкиваются зубцами, не поворачивая конек наружу толчковой ноги.

Для исправления чтобы не касаться зубчиком, я всегда командовал отталкиваться пяткой, что эффектно срабатывало и толчок получался средней и передней частью внутреннего ребра.



«Змейка»

Змейки выполняются на двух ногах. Ходом вперед и ходом назад. Сделайте два три шага «елочкой» вперед, затем встаньте на две ноги, вращая плечевым поясом влево и вправо относительно таза, и подобно слаломисту смещаясь из стороны в сторону, выжимая из-под себя лед полусогнутыми ногами. Посмотрите, как



делает инструктор и вы на пути к мягкому пластичному скольжению. Да, главное, на что я обращаю ваше внимание, это чтобы при повороте вправо, ребро правого конька проскальзывало на наружном ребре. А левого конька на наружном влево. Это очень важная зацепка к дугам «вперед-наружу», голландским шагам, и к последующим более сложным элементам.

Скольжение назад. Вы должны встать лицом к бортику, оттолкнуться от него, и толчками от себя внутренними ребрами левой и правой ноги двигаться спиной вперед. Чтобы было продвижение, не следует наклоняться вперед, спина прямая, центр тяжести смещен на середину скользящего ребра.



«Фонарик»

Это движение, которое создается за счет активного сведения и разведения ног. При этом так же сохраняйте прямую линию корпуса. Не наклоняйтесь! Не смотрите под ноги, что там творится после начертанных «фонариков». Прокатывание на внутренних ребрах, в стороны – вместе, в стороны – вместе.

Торможение

Торможение бывает боком – хоккейное. Вы скользите по прямой на двух ногах, затем перед бортиком резко скручиваете корпус влево на 90 градусов с одновременным стопорящим сгибанием ног.

Плугом – вы скользите вперед, поставив ноги параллельно затем разверните носки ботинок внутрь. Удерживая ноги в такой позиции вы медленно затормозите.

Т-образное – выполняют фигуристы-разрядники.



Падение

Падать тоже надо уметь. Не громыхнуться же плашмя на спину, или головенкой о хоккейный бортик. При падении назад надо быстро присесть, сгруппироваться, голову подбородком наклонить к груди, чтобы «прилединение» было как можно мягче. Это делается так, когда юный фигурист не успевает в воздухе повернуться, как кошка, с опорой на жесткие руки.

На первых порах, ребята часто спотыкаются зубцами, что опасно, можно врезаться в лед носом, лбом, упаси Господи! Здесь тоже надо группироваться, руки играют важную роль. Они хоть и полусогнуты, но напряженны, ладонями принимают лед, смягчая удар.

Пистолет



Это самое забавное упражнение, не знаю, как для молодых бабушек, но для малышек – это точно. Пистолетик надо учиться делать на полу. Подложив под пятку домашний башмак, так будет устойчивее держать равновесие. Постепенно тренироваться приседать на одной ноге по несколько раз.

Мой Сергей Дмитриенко в 17 лет приседал на пистолетик и вставал 45 раз!

На льду надо покататься в присяде на двух ногах с вытянутыми вперед руками, желательнее перед бортиком, по свистку тренера, попадать на бок с опорой на руки. Это азартно с первым легким испугом и таким же возможно легким синяком. Но это не беда. Синяки укрепляют тело и дух. Сделав 3-4 «фонарика», начинаете приседать. И как правила в конце полного приседа юный бедолага скатывается падением назад. Здесь тренер настойчиво требует: Держаться! Руки, плечи, голову тяните вперед. Смещайте центр тяжести вперед, прокатывайтесь на двух устойчивых ребрах, на середине конька.



«Ласточка»

Тоже интересное подготовительное упражнение, особенно для девочек. Ласточка – спираль, по закривленной линии выполняется так же на левой и правой ноге, но после того, как будут разучены основательно дуги, круги, ходом вперед и назад, на внутренних и наружных ребрах.

Новичок выполняет ласточку после нескольких толчков вперед, на обоих ребрах. Ногу свободную держите прямо, постепенно поднимайте ее так, чтобы она была выше затылка. Не горбитесь в спине, не опускайте голову, напротив, старайтесь прогнуться в спинке, взгляд вперед. И повторять, повторять. И вперед, мои друзья, вперед!



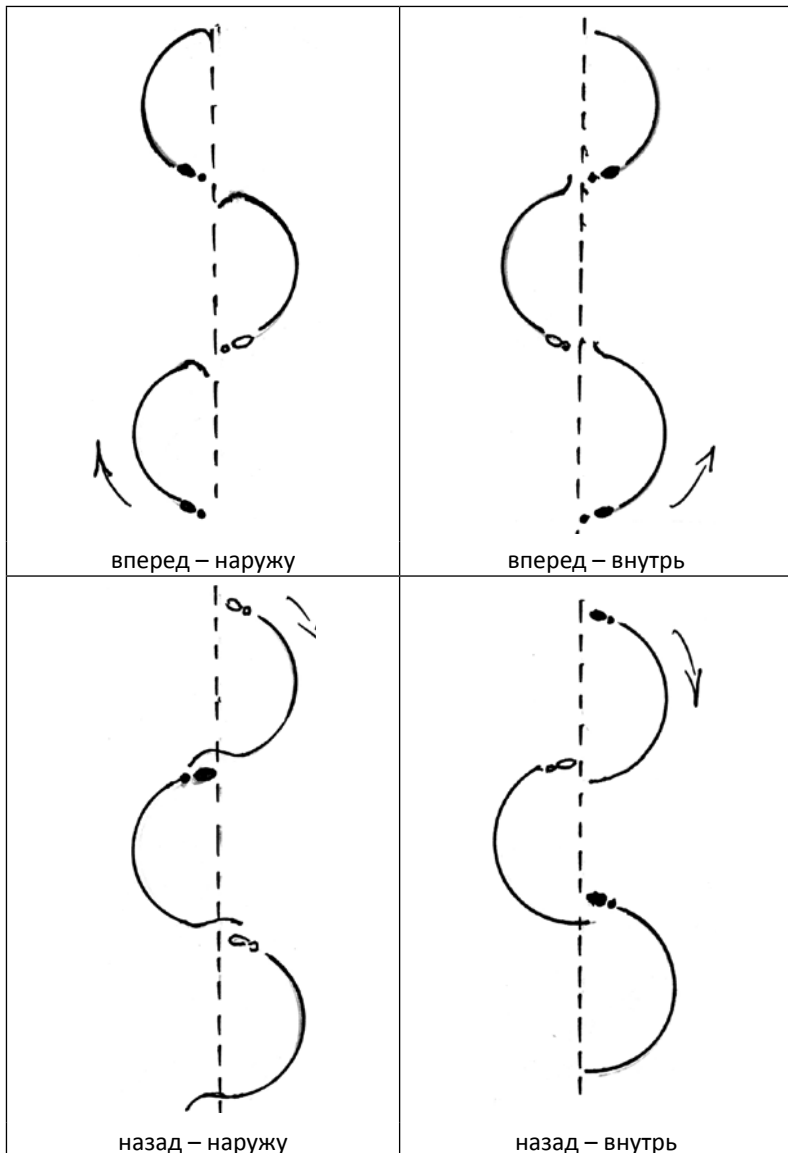
Дуги

Уверенное устойчивое скольжение по дуге на внутреннем и наружном ребре является основным движением фигуриста. Трудность здесь заключается в необходимости сохранять равновесие. После толчка нужно наклонить туловище в сторону описываемой дуги и принять удобную позицию, первую или вторую. А еще правильнее прокатывать дуги-полукруги следует во всех четырех позициях. Это хорошая подготовка для последующих «школьных фигур», закладывая необходимую базу для свободного исполнения всевозможных переходов, подкладок, шагов по прямой, по кругу, серпантином и т.д.

Для начала изучения дуг необходимо поработать над толчком. Толчок следует делать не зубцом а внутренним ребром. Толчок зубцом грубая ошибка.



Дуги



Скольжение на ребрах



Вперед-внутрь.

Наберите скорость встаньте на две ноги и начинайте описывать кривую в левую сторону. Плечи старайтесь держать перпендикулярно к линии движения, левая рука вытянуть вперед. «2-ая позиция». В этой позиции вы описываете дугу вперед-внутрь в полкруга на правой ноге. Свободная нога над следом.

Вперед-наружу.

Тоже самое, после разгона встали на две ноги и начинайте описывать кривую вправо. Затем переместите центр тяжести тела на правую ногу на наружное ребро. Правую руку вытяните вперед, левая рука сзади, свободная левая нога над следом. «1-ая позиция», удерживая равновесие в этой позиции. Для описания кривой в полкруга и более потребуется ваше усердие, терпение и тренировки.

Назад-наружу.

Со змейки назад или сильно оттолкнувшись от бортика начинайте скольжение назад по кругу против часовой стрелки. Для облегчения сначала на двух ногах по кривой. Затем переместите центр тяжести на правую ногу, скользите назад наружу, правую руку оттяните назад, левая немного впереди «3-я позиция». Смотрите в центр круга.

Закончив движение примерно полкруга, согните правую ногу и внутренним ребром правой ноги оттолкнитесь от себя, поставив левую ногу назад наружу в «3-ю позицию» и т.д.

Назад-внутрь.

Это упражнение потруднее, из-за неудобного толчка. Но, как говорится: «терпение и труд все перетрут». Стоя спиной к кругу, толчок правой внутренним ребром, отклонив туловище назад, центр тяжести сместите на середину ребра, приняв «4-ю позицию», голова повернута наружу дуги. Как только вы приняли устойчивое положение, поверните слегка голову во внутрь кру-



га. Не наклоняйтесь вперед, иначе движение будет заторможено. То же самое в другую сторону.

После освоения дуг, можно перейти к двум основным поворотам: ТРОЙКОЙ, МОУХОКОМ, а так же ЧОКТАУ.



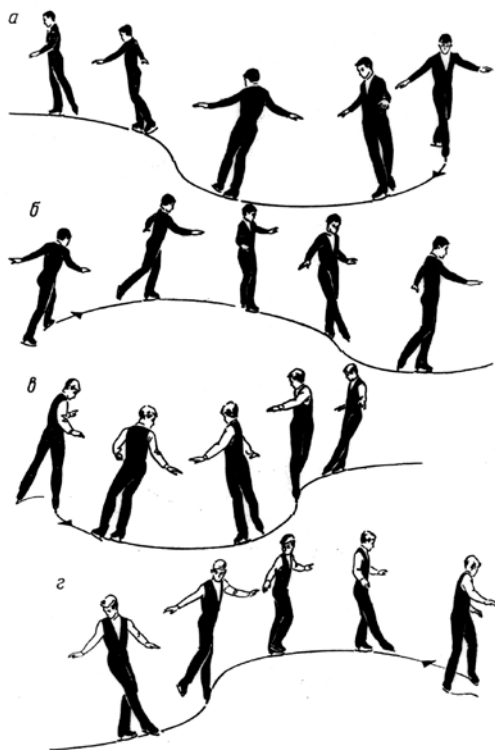
Тройка и моухок

Танцевальные повороты

	<p>Моухок закрытый</p>
	<p>Моухок открытый</p>
	<p>Чоктау закрытый</p>
	<p>Чоктау открытый</p>



Перетяжка



- а) вперед наружу, вперед внутрь; б) вперед внутрь – вперед наружу;
в) назад наружу – назад внутрь; г) назад внутрь – назад наружу.

Переход в скольжении с одного ребра на другое. Если вы начинаете движение с внутреннего ребра, то заканчиваете движение на наружном ребре, и наоборот.

Выполните толчок внутренним ребром левой ноги и начинайте двигаться на правой ноге вперед-наружу, приближаясь к продольной оси, свободную ногу, не поднимая высоко выведете вперед и в момент смены ребра отведете назад. Не надо «углублять» ребро, смена ребра происходит быстро и мягко. Смена ребра ходом назад упражнению посложнее.



Перебежка



Перебежки вперед влево и вправо, назад влево и вправо, являются фундаментальной основой всего движения фигуриста. Ежедневно, оттачивая скоростное пластичное катание на льду. Перебежки выполняют все и новички и мастера. Вначале по кругу влево и вправо, вперед и назад. С дугами и кросс роллами вперед наружу, с перетяжками ходом назад наружу – назад внутрь.

Помню в гор. Глазове, Удмуртия, я с восхищением наблюдал первую часть разминки двукратной чемпионки СССР Марины ТИТОВОЙ-КУДРЯВЦЕВОЙ.

Марина не выполняла сложных поворотов, только на высокой скорости чистая перебежка с круглыми дугами наружными и внутренними. Но какая выразительность, пластичность, легкость, непринужденность! Скоростная широта скольжения, размах, русская удаль! Вот основа катания. Вот она русская - Советская школа! Вот Он – Сергей ВОЛКОВ –первый Советский чемпион мира! Воспитанник великого тренера Виктора Николаевича КУДРЯВЦЕВА.

Освоив первоначальные шаги на льду, можно приступить к их соединению. Например, вы выполняете «фонарик» вперед до середины площадки, затем по свистку тренера начинаете скольжение «змейкой». Очень хорошее упражнение скольжение «змейкой» вл. с переходом на перебежку, плавно снимая ребро конька не касаясь льда зубцом. Ласточка с приседанием в пистолетик. Или, набрав скорость скользите на двух змейкой вперед, делаете резкое скручивание корпусом, скажем влево и на двух ногах выполнив поворот тройками на передней трети коньков, переходите на скольжение змейкой назад, снова резко скручиваете корпус и на двух ногах выполняете тройки, но уже на задней трети коньков. Итак в обе стороны.



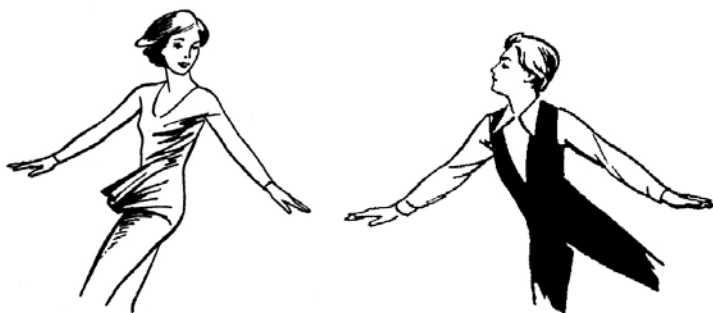
Упражнение очень полезное выработывает ловкость, координацию движения.

Важно с самого начала в процессе обучения использовать ИГРОВОЙ МЕТОД. Это повысит интерес к занятиям, закрепит устойчивое стремление к росту своего мастерства.

Эстафеты комбинированные со всеми подготовительными упражнениями. Все эти начальные упражнения надо выполнять в обе стороны как на левой, так и на правой ноге. Это путь к разностороннему физическому развитию фигуриста.

Важным моментом является педагогический и технический контроль. В конце каждого месяца устраивать прикидку-соревнования на оценку того или иного упражнения, что позволит и тренеру и занимающимся судить о росте своей подготовленности.

Безусловно, необходимо подчеркнуть важную роль тренера. От его вдумчивой и творческой работы будет зависеть успешное овладение первыми навыками фигурного катания.



«Школа» и модернизация

Рисунки фигур	№№ упр. и ходы	Названия и ходы	Кф. труд.	Рисунки фигур	№№ упр. и ходы	Названия и ходы	Кф. труд.	Рисунки фигур	№№ упр. и ходы	Названия и ходы	Кф. труд.	Рисунки фигур	№№ упр. и ходы	Названия и ходы	Кф. труд.
	1*	Круг			18A	Скобка			26A	Параграф с тройками			34A	Восьмерка с тройками	
	2*	11 - 111	1		Б	11 - 114	4		Б	11 - 113	3		Б	11 - 112	4
	3*	12 - 112	1		Б	11 - 114	4		Б	11 - 113	3		Б	11 - 12	4
	4*	13 - 113	2		Б	12 - 113	4		Б	12 - 114	3		Б	13 - 114	4
		Параграф				Крюк				Параграф с двойными тройками				Восьмерка с двойными тройками	
	5A	11 - 112	1		Б	11 - 113	5		Б	11 - 112	3		Б	11 - 112	5
	Б	11 - 12	1		Б	11 - 13	5		Б	11 - 12	3		Б	11 - 12	5
	6A	13 - 114	3		Б	12 - 114	5		Б	13 - 114	3		Б	13 - 114	6
	Б	113 - 14	3*	Б	112 - 14	5	Б	113 - 14	4	Б	113 - 14	6			
		Тройка				Выкрюк				Параграф с петлями				Восьмерка с петлями	
	7	11 - 111	2		Б	11 - 113	4		Б	11 - 112	3		Б	11 - 112	6
	8A	11 - 114	2		Б	11 - 13	4		Б	11 - 12	4		Б	11 - 12	6
Б	11 - 14	2	Б		12 - 114	4	Б		13 - 114	4	Б		13 - 114	6	
	9A	12 - 113	2	Б	112 - 14	4	Б	113 - 14	4	Б	11 - 112	6			
	Б	112 - 13	2	Б	112 - 14	4	Б	113 - 14	4	Б	11 - 12	6			
		Двукратная тройка				Восьмерка				Параграф со скобками				Восьмерка со скобками	
	10	11 - 111	2		Б	11 - 112	3		Б	11 - 112	4		Б	11 - 112	6
11	12 - 112	2	Б		11 - 12	3	Б		11 - 12	4	Б		11 - 12	6	
12	13 - 113	3	Б		13 - 114	4	Б		13 - 114	6	Б		13 - 114	6	
	13	14 - 114	3	Б	113 - 14	4	Б	113 - 14	6	Б	13 - 114	6			
		Петля				Восьмерка				Параграф со скобками				Восьмерка со скобками	
	14	11 - 111	3		Б	11 - 112	3		Б	11 - 113	5		Б	11 - 112	6
	15	12 - 112	3		Б	11 - 12	3		Б	11 - 13	5		Б	11 - 12	6
16	13 - 113	4	Б		13 - 114	4	Б		12 - 114	5	Б		13 - 114	6	
	17	14 - 114	4	Б	113 - 14	4	Б	112 - 14	5	Б	13 - 114	6			

Условные обозначения:
 1-ой оперед. тройку
 1-й левая нога 2-ой оперед. тройку
 11-левая нога 3-ой левая нога
 4-ой левая нога
 Примечание: на рисунках фигур не показаны стартовые и переносные следы

Перед вами ТАБЛИЦА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ФИГУР – «ШКОЛА» – это основа фигурного катания. Здесь заложены все СЕМЬ элементов ф.к. Без них не может быть фигурного катания!

17 фигур: круг, параграф, тройка, двукратная тройка, петля, скобка, крюк, выкрюк, восьмерка, параграф с тройками, параграф с двукратными тройками, параграф с петлями, параграф со скобками, восьмерка с тройками, восьмерка с двукратной тройками, восьмерка с петлями, восьмерка со скобками. 17 фигур и 41 обязательное упражнение.

«Школу» сегодня, как программу обязательного выступления на соревнованиях, выбросили. В старые добрые времена фигу-





рист выполнял две программы: обязательную и на следующий день произвольную. Фигуристы симметрично рисовал круги, параграфы, тройки, стараясь ровненько вычерчивать коньком эти фигуры, накладывая след в след.

Соревнований по обязательным фигурам не стало. Но мы не можем выбросить «школу» в тренировочном процессе. Все эти основные элементы скольжения служат фундаментальной базой подготовки фигуриста, выполнению прыжков, вращений, шагов, спиралей... и произвольной програм-

мы в целом.

Для того чтобы первокласснику написать предложение: «Маша мыла раму», нужно изучить алфавит, буквы: «А», «Б», «В», «М», «Ш»...

«Школу» изучали основательно, потому что оценка в соревнованиях складывалась их двух программ: обязательной и произвольной.

В этом разделе мы не будем рассматривать технику выполнения каждой фигуры. Но на одной заострю внимание. Как-то наблюдал в «Ермаке», один тренер обучал фигуристку выполнению фигуры петли. Полнейшее незнание.

Петля – маленький круг диаметр равен росту фигуриста. Сама петля не круглая, а эллиптическая равна одной трети круга.

РАЗУЧИВАНИЕ ПЕТЛИ ВПЕРЕД-НАРУЖУ

1. С правой ноги. Левая рука впереди. Правое плечо сильно оттянуто назад.
2. Свободная нога сзади вытянута и приподнята.
3. Взгляд к носку.
4. При въезде в петлю голова и плечи скручиваются увлекая за собой ногу.
5. Свободная махом выносится вперед и описывает в воздухе круг.
6. Первая половина замедленно. Вторая на скорости.



7. На «раз» начало скручивания. Выпрямлять-выезд на «два».

8. На передней части конька!

9. Следить. Плечевой пояс параллельно опорной ноги.

Петель, вы знаете их четыре: вп.нр., вп.вн., нз.нр., нз.вн. Петли замечательное тренировочное упражнение при подготовке к прыжкам и пируэтам.

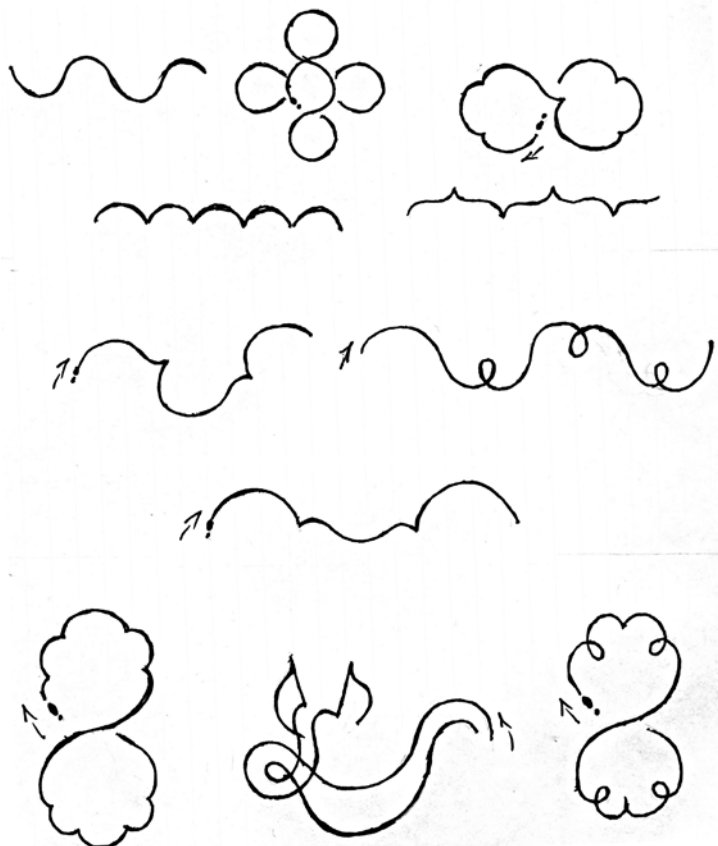
Другие фигуры: тройки, двукратные тройки, крюки, выкрюк, думаю наши тренеры разбирали на семинарских занятиях.

Давайте теперь перейдем к логическому выводу. Если соревнований по «школе» не стало, но она является «ОСНОВОЙ», то стоит ли игнорировать ее в тренировочных занятиях? Нет!!! Может и здесь, выражаясь современным языком, нужна «модернизация школы»? Вносить изменения, дополнения, совершенствовать повороты, словом модифицировать всю школьную программу обучения. Без этой «фигурной азбуки» невозможно совершенствование мастерства произвольного катания. Скажем, можно ли выполнять прыжок Сальхов, если не изучена фигура № 4, – круг назад-внутри. Если не изучена фигура № 8а – тройка вперед наружу – назад внутрь. Выходя из строгих рамок симметричности, на мой взгляд, следует к прыжку Сальхов, кроме имитации и технических нюансов в фазах прыжка, выполнять поворот тройкой вперед наружу – назад внутрь в вариативном исполнении, изменять радиус круга, скорость скольжения, удлиненность круга, с полуприседом на опорной ноге, скольжением нз. вн., добываясь устойчивости скольжения нз.вн. Со смещением центра тяжести на пятку – заднюю треть конька. Тем самым вырабатывая устойчивое равновесие.

Можно ли успешно начать осваивать сложный прыжок Аксель, если не будет устойчивого скольжения на толчковой ноге вперед-наружу. Можно ли успешно осваивать прыжок Лутц, если не будет изучена обязательная фигура № 3 – круг назад – наружу. Фигура № 22 – выкрюк. Иной фигурный читатель может подумать, что это пережиток старины, анахронизм, который не вяжется с современным укладом подготовки фигуриста. Уверен, мой оппонент глубоко ошибается. Для большей подготовленности я приведу несколько специальных упражнений для пластич-



ного совершенствования что, бесспорно, повысит мастерство скольжения. Выполнять их следует в заключительной части урока.



Специальные фигуры для совершенствования двигательных возможностей фигуриста

Наш великий русский фигурист Н.А.ПАНИН говорил, что подлинное мастерство в произвольном катании может быть достигнуто лишь на базе «ШКОЛЫ».



Прыжки и вращения

ПРЫЖКИ

Прыжки представляют собой толчок одной или двумя ногами. Отрываясь ото льда фигурист совершает полет с многооборотным вращением в 2, 3, 4 об. И затем прилედняется.

Разберем основные прыжки.

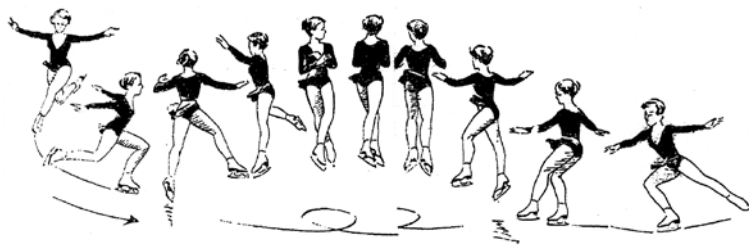
Перекидной



Или вальсовый. Выполняется с ребра вперед-наружу одной ноги с приземлением на другую ногу назад-наружу, совершая в воздухе поворот. Прыжок сам по себе не сложный, но для успешного его выполнения требуется соблюдать определенные правила. Свободная нога с руками делает мах вперед-вверх. При взлете нельзя преждевременно скручивать корпус, разворачивать плечи. При приземлении стараться не дать разворачивать плечевой пояс, бедро. Левую руку и плечо необходимо держать чуть впереди. Свободная левая нога не должна заходить за правую. Взгляд туда, откуда вы сделали прыжок. Четко держать закреплённую позицию с хорошо устойчивым ребром назад-наружу.



Аксель Паульсен



Прыжок назван именем норвежского фигуриста Акселя Паульсена. Начинается после сильного разбега. Во время подготовки к толчку переходят на скольжение назад-наружу, скажем на правой ноге. Толчковая левая нога вперед-наружу не должна иметь большую кривизну. Толчок стопорящий. Прыжок в 2,5 и 3,5 сложный и красивый требует детальной технической разборки.

Мой воспитанник Сергей Дмитриенко 45 лет(!) тому назад отлично прыгал А. в 2,5 об.

Поскольку этот прыжок считается самым красивым, я позволю себе вкратце разобрать структуру прыжка, состоящий из 5 фаз.

1 фаза – наезд

Не затягивать разбег. Стремиться к наращиванию скорости!

Если перед прыжком теряется координация, значит отсутствует техника скольжения.

Ответственная фаза – это кривая толчка. Кривая должна совпадать, продолжать кривую в полете, не преломлять ее. Если направление кривой не совпадает, то затрудняется толчок, полет, приземление. Расчет во время сделать толчок. Нельзя после наезда ставить ногу на переднюю треть конька, уменьшается площадь опоры, получается преждевременное скручивание корпуса в сторону вращения

2 фаза – сед на правое колено

Необходимо сохранить направление тела, уверенное нз.нр.

С мягким переходом на толчковую ногу. Сила инерции и сила толчка – должны совпадать!

3 фаза – толчок-взлет вверх с махом свободной ноги.

Во время сделать толчок! Ритм толчка должен совпадать ритму разбега. Нельзя компенсировать силой толчка – недо-



статочную скорость. Фигурист засиделся на дуге отталкивания не использовать инерционную силу скольжения. Необходимо добиваться согласованного движения рук, маховой ноги и отталкивания. Если этого нет, то прыжок будет неудачным! Постановка опорной ноги при АП – по касательной слегка. В прыжках Аксель, Сальхов тело слегка отклоняется назад от вертикальной оси. Флип, Лутц – вперед. Итак, сочетание всех компонентов. Направление кривой. Точный расчет времени толчка. Координация: рук, маха ноги, корпуса, головы. При полете соблюдать вертикаль. Излишнее напряжение, скованности приводит к неудачи, как и расслабление. Отталкивание передней третью в конце.

4 фаза – полет-вращение

Сохранить вертикальное положение. Обеспечить подъем вверх руками и ногой. Первоначально нельзя здесь группироваться! Снижается высота, затрудняется приземление. Теряется общее впечатление. На достигнутой максимальной высоте, следует максимальная группировка-вращение в воздухе, накручиванием толчковой ноги на маховую, путем одновременного действия рук и ног! Скорость группировка нужны особенно при 2х, 3х оборотах.

5 фаза – стопор.

В разгруппировке принимают участие – руки, нога, голова, корпус.

Приземление на мягкое колено, на переднюю треть конька, с переходом на среднюю.

Линия въезда = линии выезда!



наезд



сед



толчок-взлет



полет-
вращение



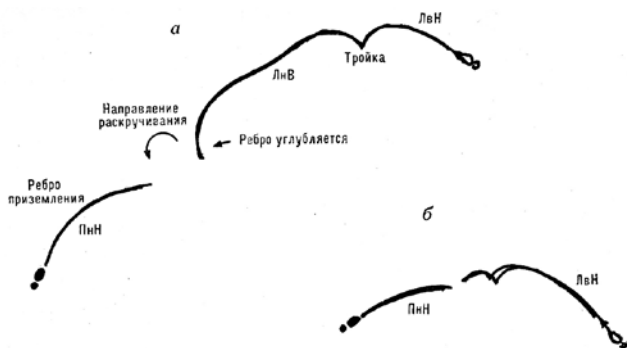
стопор

Сальхов

Прыжок назван в честь выдающегося шведского фигуриста, десятикратного чемпиона мира Ульриха Сальхова.



Выполняется с тройки левой ноги вперед наружу – назад внутрь. С дуги назад-внутри и происходит отрыв ото льда с энергичным махом свободной ноги и рук в направлении общего вращения с приземлением на правую ногу назад-наружу. Прыжок надо делать не с носка передней трети конька, а со середины внутреннего лезвия. Нагрузка на лодыжку! Не следует начинать прыжок сразу после поворота тройкой! Необходимо удлинить дугу с незначительным контр движением корпуса. Прыжок С. легче других в 2, 3 оборота. Потому что скольжение по кривой нз.вн., дуга углубленная в положительное вращение, что «украдывает» градусы, увлекая за собой вращение плечевого пояса перед самым прыжком.



Сальхов: а – правильно; б – неправильно – ребро после тройки удерживалось лишь несколько сантиметров

Риттбергер

Назван по имени немецкого фигуриста Вернера Риттбергера. Выполняется аналогично петле назад-наружу. Свободная нога перед прыжком должна находиться спереди в скрещенном



положении, не допуская преждевременного поворота верхней части тела в направлении прыжка. Начинать разучивать: тройка вперед-наружу назад внутрь на левой ноге с постановкой толчковой ноги назад-наружу с приземлением на эту же правую ногу назад-наружу. Заход перед прыжком должен быть углубленным. Свободная нога находится спереди-скрещенно, не допуская преждевременного скручивания, левая рука впереди, правая рука и плечо одноименно толчковой, отведена назад. Голова обращена слегка внутрь дуги скольжения. Сильный толчок с закручиванием корпуса и замахом ноги вверх-влево.



Олпер-Лебедев

Назван в честь первых исполнителей австрийца Эйлера и русского фигуриста Лебедева.



Прыжок аналогичный петле – Риттбергеру. Только приземление осуществляется на левую ногу назад-внутри. Здесь важно энергичное маховое движение свободной ногой, увлекая за собой толчковую ногу.

Флип

Что означает по-английски – короткий удар.

Выполняется с первой позиции, после тройки вперед-наружу – назад-внутри с постановкой толчковой ноги на зубцы. Можно выполнять Ф. и с моухока. С хода вперед внутрь пр. ноги на ход

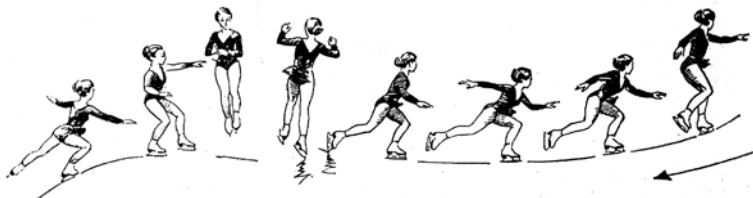


назад-внутри лев. ноги. Здесь необходимо добиваться энергичного разгибания толчковой и опорной ноги.



Лути

Назван по имени немецкого фигуриста Лютца.



Этот прыжок посложнее, поскольку с отрицательным вращением. Фигурист скользит на длинной дуге на левой дуге назад-наружу. Свободная нога впереди, одноименная рука отведена назад, взгляд вперед, свободная нога проходит рядом с опорной. Плечи поворачиваются в сторону противоположную вращения. Толчковая нога ставится на лед на расстоянии до 1 метра. Делается энергичный толчок обеими ногами, сначала опорной, потом толчковой. Взлет осуществляется, как и в прыжке «Флип», только вначале скручивания выполняется более энергичное движение правым плечом, чтобы «погасить» движение корпуса по спирали.

Тулуп

Название происходит от английского «ту» - носок, «луп» - петля

Тулуп считается наиболее простым прыжком. Выполняется с тройки правой вперед-внутри – назад-наружу, затем ставится стопорящим носком конька в направлении движения, делая широкий круг. Прыжок выполняется со 2-ой позиции. Выполнять



прыжок можно и после троечного вальса. Здесь упор на носок не должен быть резким, сильно врезаться в лед зубцами, Напротив легко, плавно с небольшой остановкой.



Прыжки на высокой скорости в 3 и 4 оборота отражают атлетические возможности фигуриста и считаются одним из главных компонентов современного фигурного катания.

Вращения



Эффективными элементами произвольного катания являются вращения. Пируэт представляет собой многооборотное вращательное движение фигуриста вокруг вертикальной оси. Вращения должны исполняться без перемещения на льду, т.е. фигурист должен вращаться в одной точке. Соблюдать центровку, выполнять правильный подход к вращению. Наиболее удобным для начального обучения является пятишажный подход. Или с тройки, с въездом во вращение к точке поворота

Начинать надо с простого вращения на двух ногах, т.н. «виртушка». Лучший подход со змейки вперед, или с циркуля вперед-внутри.

Вращение стоя (штопор, винт)

Выполняется на передней трети конька с касанием первого зубца. Такая двойная опора на лезвие и на зубце создает большую устойчивость. Вращение состоит: въезд, пируэт, выезд. Здесь главное войти в устойчивую точку с широким обводящим движением свободной ноги. При въезде кривизна должна быть

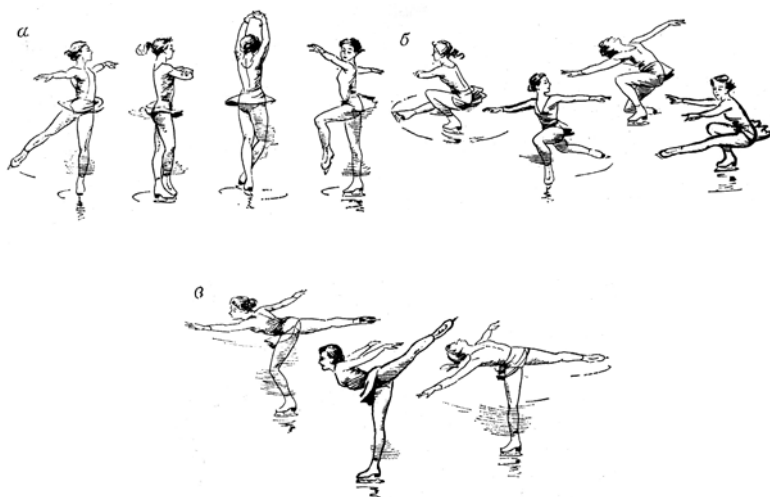


максимальной, затем следует троечный поворот вперед-наружу. После этого окружность диаметром 30-40 см. выполняется назад-внутри, и только потом начинается само вращение. Вначале нужно принять устойчивое положение корпуса в сторону руками и ногой, описав примерно круг, начинаете выполнять группировку. Выезд осуществляется разгруппировкой.

Вращение в присяде. (Волчок)

Осваивать волчок следует после «пистолетиков» и упражнений в зале приседая и поднимаясь на одной ноге по 10-20 раз. Мои Сергей Дмитриенко и Анатолий Галков приседали по 50 раз! Здесь так же фигурист делает круговой мах свободной ногой, поднимая ее сзади и опуская спереди. Садиться надо мягко и быстро, потянув корпус вперед, вращение на передней трети конька не касаясь зубца.

Более сложные вращения это либела – в ласточке. «Золотой пируэт» в ласточке на глубоко согнутой опорной ноге, на всей плоскости средней части конька, петли-кружочки вперед-наружу. Заклоны простые и с захватом ноги, комбинированные и т.д.



Фантазия шагов

Если главными элементами в произвольном катании являются прыжки и вращения, то шаги – составляют основу произвольной программы. Шаги выполняются по кругу, по прямой – «дорожки», серпантином, восьмеркой.

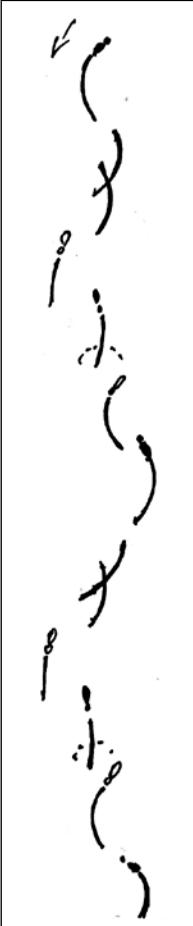



Шаги состоят из обязательных фигур – «школы». Троек, крюков, выкрюков, петель и т.д. Они соединяют все элементы произвольной композиции в единое целое, они выполняются на высокой скорости, в совершенстве с хореографической подготовкой, где руки, как и ноги описывают в воздухе синхронно всевозможные движения. Широкая амплитуда и богатое разнообразие танцевальных элементов, беговые шаги, подкладки, вексыры, моухоки, чоктау, туизл, спирали, кораблики, циркули, акробатические элементы, остановки в выразительных эстетических позах и т.д.

В этом разделе я вытряхну из своего архива старые пожелтевшие тетрадки, и новые рисунки в сегодняшнем стиле катания, чтобы мой, уважаемый читатель, не отнес автора к анахронизму, как к пережитку старины, не адекватному современному ф.к. Всевозможных шагов у меня насчитывается около сотни (!), часть представлю. Считаю их основными.

Дальше Вы должны сами сочинять и фантазировать. Я уверен у Вас получится.







Шаги по прямой

			
Шаг «Горелик»	Шаг «Дмитрий»	Шаг «Маленький Жук»	Шаг «Йонер»



Шаги по кругу и восьмеркой

 A diagram showing two circular footprints. The left footprint has a scalloped edge with four inward-pointing lobes. The right footprint is a simple circle. Arrows indicate the direction of movement from left to right.	Трочный вл. вп. с кросс роллом
 A diagram showing two circular footprints. The left footprint has a scalloped edge with four inward-pointing lobes. The right footprint is a simple circle. Arrows indicate the direction of movement from left to right.	Моухок с шагом
 A diagram showing two circular footprints. The left footprint has a scalloped edge with four inward-pointing lobes. The right footprint is a simple circle. Arrows indicate the direction of movement from left to right.	«Четверухин»
 A diagram showing two circular footprints. The left footprint has a scalloped edge with four inward-pointing lobes. The right footprint is a simple circle. Arrows indicate the direction of movement from left to right.	«Хени», «Жук»



Шаги серпантином



Два вн. «кораблика»



Два полулутца, «Шварц»



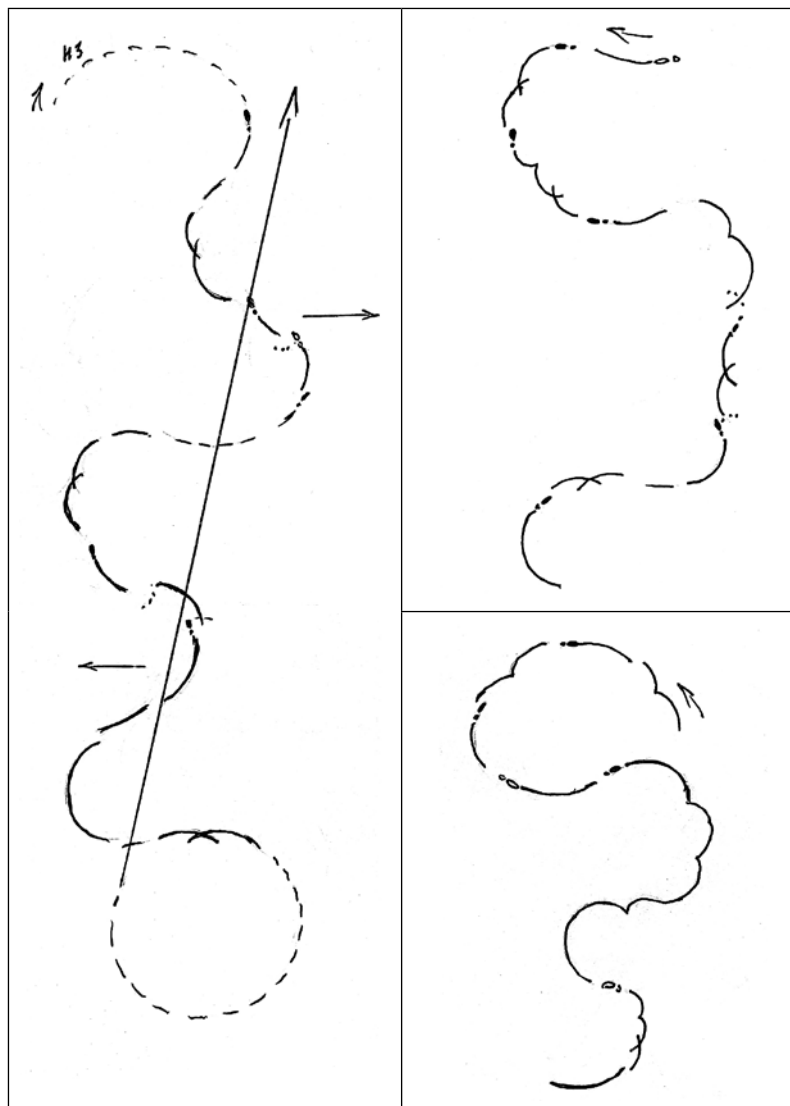
Туизл вл. на двух,
Туизл вп. на одной



Две ласточки – спирали
(два варианта)



Шаги «Дмитриенко»



Раскатка

Раскатка фигуриста на льду, на мой взгляд, должна выполняться по рисунку обязательных танцев. Приведу четыре раскатки: Классическая, Фокстрот, Европейский вальс, Фортинстеп (по направлению часовой стрелки и против).

Разберем наиболее эффективную «Классическую»:

1. Перебежка вперед по кругу влево
2. Крутая дуга вправо вл.нр.
3. Кросс-ролл влево вл.нр.
4. Перебежка вперед по кругу вправо.
5. Крутая дуга влево вл.нр.
6. Кросс-ролл вправо вл.нр. и т.д.

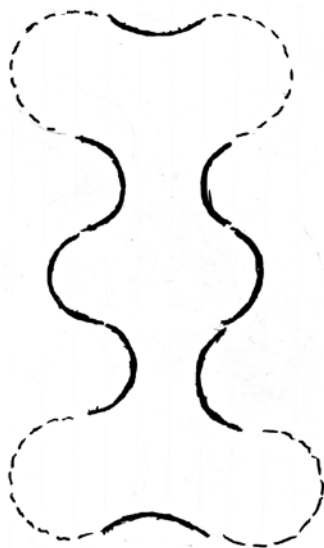
Для выработки специальной выносливости, скоростно-силовой подготовки, необходимо выполнять по 3-5 кругов, наращивая темп, затем широкая с острым углом дуга вл.нр. кросс-ролл вл.нр. И далее так же в другую сторону. Отличное упражнение! Пожалуйста, работайте над этой раскаткой!



Примеры раскатки



Классическая



Фокстрот



Европейский вальс



Фортинстеп



Произвольное катание

Составление произвольной программы дело не простое. Это дело треба трошки разжувати.

Мною разработаны **9 принципов произвольной программы:**

1. Принцип единства. По замыслу композиция программы должна быть как единое целое.

2. Принцип размещения. По всей площадке шаговых элементов. Шаги должны быть размещены по кругу, по восьмерке, параграфом, серпантином, по прямой. Все эффектные элементы, прыжки и вращения должны размещаться по центру корта и по бокам продольной оси.

3. Принцип гармоничности. Согласованность всех элементов, их слияние. Созвучию музыкального сопровождения.

4. Принцип контраста программы. Смена медленного и быстрого темпа движений, вплоть до остановки и статических поз с хореографическим движением рук.

5. Принцип разнообразия. Вся программа должна быть не монотонной, однообразной и скучной. Насыщена разнообразными элементами в сочетании с виртуозными шагами и переходами, обратными прыжками, вихревыми вращениями.

6. Принцип технического совершенства. Все элементы должны выполняться чисто, оживленно на скорости, без колебаний в ласточках, спиралях, корабликах и пр., выразительно с острым углом скольжения. И, конечно, непринужденно, что является обязательным условием подлинного эстетического исполнения.

7. Принцип художественного оформления. Без хореографической подготовки здесь не обойтись. Конек выполняет разнообразные повороты. И верхняя часть туловища руки, плечи, голова адекватно обволакивают всего движущегося фигуриста.



8. Принцип эффекта неожиданности. Фигурист, скажем, выполняет троечный вальс влево, повороты выполняет не более трех раз, а на четвертый, зритель как бы привыкает к повтору и ждет вновь троечного поворота влево, но наш виртуоз обманывает глаз зрителя и судей. И совершает обратный поворот с более замысловатым движением и поворотом крюком, выкручком, туизлом, двукратной тройкой вправо и прочими змейками-выкрутасами

9. Принцип темпа нарастания. Вы знаете, программа строится по распространенной схеме: 1 – вступление быстрое, оживленное, уверенное. Затем темповая часть угасает. 2 – катание умеренное, спокойное, выразительное. 3 – стремительный хоккейный бешеный финал.

Советую посмотреть фильм «Это было в Скво-Велли». Чемпион мира ДЖЕНКИНС демонстрировал темп катания, который к финалу нарастал и нарастал. И ни какого в середины спокойного лирического отступления. Нарращивание скорости на протяжении всей программы. Это был экстра-класс!



Людмила Белоусова и Олег Протопопов



Ох, уж эти ошибки!

**У новичков их предостаточно. Исправьте их!!!
(Или я отберу у Вас эту «Голландскую» книгу!)**

1. Отталкивание носком, зубцом конька.
2. Неправильная постановка туловища. Скрюченный корпус («банан»).
3. Опущенная голова, взгляд на лед, под ноги (что там я плету?)
4. Скованный плечевой пояс. Неправильная линия рук. Руки опущены, должны быть на уровне плеч, ладонями ко льду. Отсутствие хореографической подготовки.
5. Катание на твердом колене («бурагино»).
6. Свободная нога высоко надо льдом. Колено согнуто. Корпус согнутый (коряга)
7. Свободная нога не вытянута в струнку. Стопа не вывернута носком наружу.
8. Угловатые, короткие, отрывистые движения.
9. Колебание туловища при выполнении спиралей, кросс роллов, дуг.
10. При выполнении спирали-ласточки, свободная нога плохо приподнята. Отсутствие гибкости. Обе ноги могут быть полусогнуты, что недопустимо!
11. Неуверенные повороты. Нестабильное скольжение после моухоков, чоктау, туизла, троек и т.д. Плохая «школа» Плохие беговые шаги (перебежки)
12. Недостаточная скорость! Тупой угол скольжения. («тупой» наш юный фигурист?)



Скорость катания! Выразительность скольжения! Чистота и мягкость поворотов! Непринужденная, легкая, красивая осанка! Слегка приподнята голова, с искоркой маленькой улыбки, показывающая судьям, что такое катание приносит Вам удовольствие. Несомненно, это «удовольствие» передастся зрителю.



Чемпион мира Алексей Тихонов
в кругу тренеров и юных фигуристов клуба «Ермак»





Приближаясь к окончанию книги, я не затронул важную тему – ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТА.

Современное фигурное катание, как мы наблюдаем развивается в основном за счет увеличения скорости, усложнения многооборотных прыжков, в каскадах, головокружительных пируэтов, со сменой поз, высокой балетной подготовки, эстетики. Все это требует высокой координации, развитой мышечной системы, физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости. Эта подготовка решается с помощью спортивных и подвижных игр, легкоатлетических упражнений. Особую роль приобретает укрепление мышц спины, брюшного пресса, ног, стопы.

Об этом следует поговорить отдельно. Эта тема обширная и исключительно важная.

Скажем, почему приостановился физический рост спортсмена? Как добиться прогресса? Что такое рациональное чередование нагрузок и отдыха? Как избавиться от косности, застоя,



стагнации? Сила неуклонного прогресса в ПОВТОРНОСТИ и ВАРИАТИВНОСТИ. Планирование. Врачебный контроль и т.д. Отдельная тема большого разговора.

В книге ничего не было сказано о ХОРЕГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. А ведь эта моя дипломная работа.

Современное фигурное катание принадлежит к видам спорта, где искусство и физическое совершенство гармонично сочетаются. Музыка и театральность в самом глубоком понимании, атлетизм и техника – все это отражаясь на голубом льду, позволяет мастерам фигурного катания создавать художественные образы, пленяющие своей поэтичностью и красотой

Уважаемые мои юные друзья!

Артемова Арина, Кудряшова Лиза, Брянская Маша, Каменщикова Настя, Пучкова Алина, Сидарчук Арина, Коргина Влада, Сазонова Маша, Годеева Алиса, Филатов Саша, Кислов Ваня, Чугунов Радион, Коростелева Марина, Просветова Настя.

С Вами я «ухватил» кусочек льда. Но как тренер, не «ухватил» Вас в полной мере тренировочной круговерти на льду. Искусственный лед пришел ко мне запоздало, когда надо было уже вешать коньки на гвоздик. Имея багаж знаний, но к этому времени я уже календарно имел «семьдесят с «тулупчиком». И не мог Вас зажечь, раскатать, раззудить, научить культурному искусству катания на коньках. Вы уж простите меня, и не обессудьте. Пройдут годы и Вы поймете с благосклонной благодарной взаимностью. Всеу свое время. Мое время прошло. Но я искренне рад, что Вы не бросили спорт. Кто-то ушел в художественную и спортивную гимнастику, в танцы, в легкую атлетику, в лаун-теннис, а кто-то и в хоккей.

Спорт – Ваш друг. Дружите с физической культурой на многие годы. Не все становятся чемпионами, не обескураживайтесь. Главное Вы на верном пути здорового нравственного и физического развития. Удачи Вам!



Я повесил коньки на гвоздик

(Постскриптум)



рис. В.Чепига

Все фигурные атрибуты
Забросил в пыльный я чулан.
Не покорился мне Монблан...
Но я в лепешку расшибусь,
Лаун-теннисом займусь,
Здесь капусту можно стричь,
Купить соку и кулич...
И хоть в хвосте у жизни я плетусь,
«Тулупами» на льду был перегружен,
На корте играми теперь займусь,
Я знаю, что и в теннисе
Я всем еще вам нужен!

Итак, дорогие друзья, я уже притомился от этого «двойного тулупа». Стало жарко. А махать теннисной ракеткой с возрастом, знаете, полегче. Но большой теннис, как и фигурное катание требует тоже больших знаний. По лаун-теннису я издал две книги. Ну, а в фигурном катании, мой читатель, почерпнул для себя что-то полезное? Я надеюсь.

Я перетяпал всю фигурную литературу авторитетных специалистов. Представляю как правильно следовало раскрыть тему начальной подготовки. И пусть Вас не смущают мои курсы, отклонения от главной темы, этот маленький ералаш. Это мой стиль, мое перо, мои мозговые явления. Сознаю, мои литературные недоработки. И пусть меня заносит в кювет. И пусть на «голландском шаге» аксакаловой головенкой я стук-



нулся о хоккейный бортик, но меня невозможно вышибить из седла моего «КОНЯ С ДВОЙНЫМ ТУЛУПОМ».

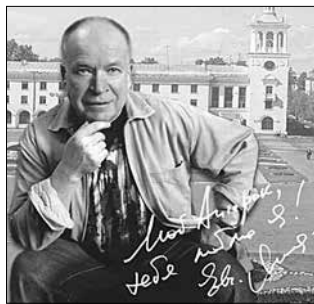
Жизнь коротка. На волнах жизни со спасательным кругом (друзьями) плыть полегче... Она, «жизнь», как морская тельняшка, одна полоса светлая, другая – темная. И я спешно продолжаю искать светлую полосу и плыть по этой «жизни» под вдохновенными парусами, а где-то скакать через препятствия горбатой, но прекрасной жизни, а где-то устало, с возрастом, шкандыбать. Но всегда вперед. И только вперед! **«Единственный путь к достижению прочной устойчивости жизни, – непрерывное движение вперед».**

Жизнь коротка. И в ней ты всегда что-то недописал, недосказал, недоработал. Не посадил дерево у себя во дворе. Не успел купить теще домашние тапочки. Недолюбил в молодости, не доцеловал, не допел серенаду у Ее балкона... Простите... И к старости не скопил денег на этом сомнительном книжном бизнесе. Но я ни о чем не жалею. В этой суровой судьбинushке я пытался что-то сделать, посеять РАЗУМНОЕ, ДОБРОЕ, ВЕЧНОЕ. И ведь что-то посеял же, хоть малость, но посеял, черт возьми! Спасибо друзьям за понимание и поддержку. Спасибо за любовь.

«И пусть мой пыл со временем угас. И чувства скованы суровой судьбою... Благодарю Тебя, мой друг, несчетно раз, за свет любви, оставленной Тобою».

В заключении попрошу своего друга, композитора и поэта Евгения ЯКУШЕНКО спеть сооруженный им «ФИГУРНЫЙ ГИМН» посвященный пионерам фигурного катания Ангарска.

**Лед алмазно искрится,
Весь в огнях стадион.
Как волшебные птицы
Мы парим надо льдом.
Нас в свободном паренье
Не постичь, не понять.
Мы зовем вдохновеньем –
Этот взлет, эту страсть**



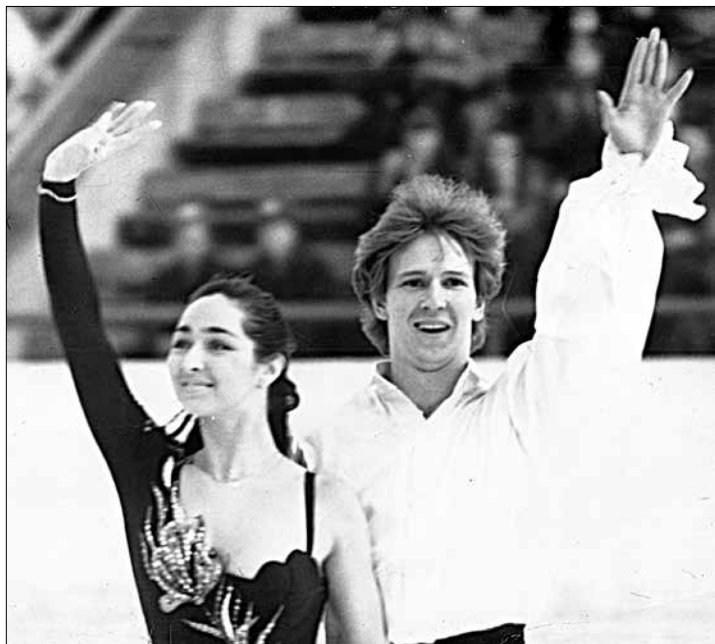
Припев.

Фигурное катание – что лучше может быть!

Фигурное катание – ничем не заменить,

Фигурное катание – полетом восхищен.

И Ты в меня влюбленная, и я в Тебя влюблен!



Призеры Европы Анжелика Крылова и Олег Овсянников.

Ермак, 1995 г.



Иное поколение на земле несет все дальше в жизни эстафету

В настоящее время в «ЕРМАКЕ» работает бригада грамотных тренеров: Вера ПРИВАЛОВА, Ольга САЗОНОВА, Ирина ЩЕРБАКОВА, Лариса ФРАНК. В Иркутске мои воспитанницы: Марина КИРИЧЕНКО, Артем СКОБЕЛЬЦИН, Ирина СУХОВА, воспитанница замечательного иркутского тренера М.Н. МИНИНОЙ.

Сила спорта – в преемственности! В работе тренера нельзя ограничивать свою деятельность только на тех группах, которые уже укомплектованы. Нужен ежегодный поиск новых талантливых ребят, сохраняя прежние группы. А вундеркинды есть! Вон они в беседке детского садика «Роднины», «Слуцкие»..., играющие в куколки. А этот шкетик с оттопыренными ушами, в песочнице с ревущими бронемашинками, изображающий себя танкистом, может это новый «Плющенко»?



Ангарску нужна школа фигурного катания

В газете «ВРЕМЯ» не так давно было опубликовано бедовое письмо «ОСТАЛИСЬ БЕЗ ТРЕНЕРА», за подписью более десятка взволнованных родителей, возмущенных неблагоприятным положением фигурного катания в «Ермаке». В частности, некоторыми приезжими тренерами. Прочитав, мне было не по себе. Я не хотел вмешиваться и решил отстраниться, но осадок горечи сохранился.

На последних городских соревнованиях юных фигуристов меня поразил облик маленьких скользящих на льду фей. Какие платьишки, наряды с кружевами, какие-то завитушками, рюшками и даже на этой пятилетней – декольтишка на босу грудинку. Фантазия мам беспредельна! Все правильно, необходимо заботиться о внешней культуре. А вот само катание оставляет желать лучшего. Бросается в глаза отсутствие устойчивого реберного скольжения.

Скажу вам как профессионал, фигурное катание утонченный и сложный в техническом плане вид спорта, который требует от тренера энциклопедических знаний.

Для успешного спортивного совершенствования необходимо создать «ШКОЛУ». Проблема не простая, но актуальная и разрешимая.

Благодаря нашим строителям, и, конечно, городским властям, Ангарск заполучил две спортивные арены с искусственным льдом, Малую, и, много аудиторный «БАРСКИЙ ДВОРЕЦ СПОРТА «ЕРМАК». Ангарчане смогли вживую лицезреть «Ледовое шоу АВЕРБУХА», мировых звезд фигурного катания:



Евгения ПЛЮЩЕНКО, Алексея ЯГУДИНА, Романа КОСТОМАРОВА, Татьяну НОВКА, Алексея ТИХОНОВА и др., что позволило не только насладиться высшим ледовым искусством, но заполучить заряд, толчок, стимул для приобщения молодежи к фигурному катанию. Для создания ШКОЛЫ. Как ее создать?

Первое.

Пригласить заслуженного тренера СССР и России В.Н. КУДРЯВЦЕВА, чтобы он провел не одноразовый урок, как Евгения Плющенко (огромное спасибо ему) а минимум месяц поработал бы с нашими тренерами. Плющенко – великий фигурист, но не великий тренер. Кудрявцев – является всемирно признанным специалистом, эталоном в методике обучения фигуристов высшего класса. Им подготовлены: первый Советский фигурист чемпион мира Сергей ВОЛКОВ, чемпионка мира Мария БУТЫРСКАЯ, чемпион Европы Илья КУЛИК, бронзовый призер Олимпийских Игр Кира ИВАНОВА, серебряный призер чемпионата мира и Европы Елена СОКОЛОВА, бронзовые призеры чемпионата Европы Виктория ВОЛЧКОВА, Илья КЛИМКИН и др.

Я горжусь, что после института стажировался и ухватил «кусочек» знаний у этого великого тренера.

Второе.

Виктор КУДРЯВЦЕВ – наш.

Он три раза посещал Ангарск. По моим приглашениям.

В 1965 году по экзаменованию меня, как тренера.

В 1995 году со сборной командой страны на первое показательное выступление на открытой арене «Ермак», в честь 50-ЛЕТИЯ ПОБЕДЫ.

В 2012 году на проведение мастер класса на Малой арене «Ермак».

Несмотря на занятость, Виктор Николаевич какое-то время проживает в США, где проводит мастер-классы, обучая американских фигуристов. Но с ним можно договориться на определенных заинтересованных для него условиях... На период вне календарных хоккейных игр.

Виктор КУДРЯВЦЕВ – патриот. Это знаю я точно.





Здесь нужна поддержка руководителей из Серого Дома. И лично директора МАУ «ЕРМАК» Александра Георгиевича БЫКОВА, в единстве с городской Федерацией, родительским Комитетом.

Вопрос, где взять деньги? Если в МАУ «Ермак» нет вакансий. Нужно пригласить ни одного Кудрявцева, а для показательных выступлений сборную

команду Москвы вместе с легендарной Ириной РОДНИНОЙ. Предварительная договоренность с Кудрявцевым у меня была. Звонил я и Родниной. Все складывалось положительно. Необходимо заранее сделать заявку. У Ирины Константиновны рабочий график плотный. Но в позапрошлом году идея не осуществилась, сменилось руководство в МАУ «Ермаке». Все притормозилось...

Затем после месячной подготовки, необходимо будет провести аттестацию тренеров по их квалификации. Одни тренеры работают с группами НП (начальной подготовки). Другие с группой УС (учебно-спортивной) Третий-лидер с группой СС (спортивного совершенства). Тренеры должны быть расставлены по уровню профессиональной подготовленности. Ну, не может же санитарка на операционном столе скальпелем потрошить пациента. Не может же слесарь водокачки с газовым ключом, сразу вот так, быть ген.директором комбината. Поэтому, как вбивал нам в мозговой черепок вождь мирового пролетариата Ильич: Учиться, учиться и учиться!!!

В общении с беспокойными родителями, поделюсь своими мыслями. Я понимаю желание мам чтобы их ребенок стал классным фигуристом. Но чемпионами не могут стать все. Заниматься должны все дети, не имеющие ограничений по состоянию здоровья. И хилые «хворостинки» и пухлые «булочки». Для одних фигурное катание радостное увлечение и здоровый досуг. Для



других призвание на долгие годы, а кое- кому на всю жизнь. Но талант раскрывается не сразу нужно время. Основными факторами являются не только природные физические качества: гибкость, координация, быстрота, прыгучесть, крепость щиколотки и т.д. Но главное – характер. «ХАРАКТЕР – ВАЖНЕЕ ТАЛАНТА» (Томас Манн). Его воля, проявляющий в тренировках и на соревнованиях. Умение трудиться, терпеть, преодолевать трудности и бороться с недостатками. Дерзновенность и целеустремленность к победе! Стойкость и твердость духа. Смелость и упорство. А в целом, безграничная любовь и преданность своему делу.

Несколько слов о коллективной жизни тренеров. Должна быть дружная единая команда тренеров. Здоровая спортивная конкуренция. Увы, ее у нас нет.

Каждый тренер стремится поднять уровень мастерства своего питомца и несет личную ответственность за подготовку своего ученика. Это нормально. Но не нормально, когда мы наблюдаем отсутствия уважения тренеров друг к другу, культурного и корректного поведения. Бывает ругань, словесные перепалки, споры из-за «куска льда», неуступчивость, недоброжелательность, эгоизм. Все это отражается на детях. Может кроме методики обучения стоит заняться педагогикой? Простудировать великих Учителей Советской эпохи – МАКАРЕНКО, СУХОМЛИНСКОГО, которые «Сердце отдали детям». Чтобы дети, находясь в нездоровой обстановке, не сформировались бы «волчатами»? А воспитались под руководством тренера- мастера учебного процесса и педагога, порядочными, культурными, достойными Гражданами России!

Я верю в этом «Доме барском» победа к «Ермаку» придет.

Конек заплывет над Ангарском, и кто-нибудь на пьедестал взойдет.

А на пьедестал уже взошел наш артистичный Павел МАКСИМОВ. Сейчас этот талантливый фигурист с прекрасно подготовленной балетной школой, (бессменный хореограф Наталья ИЛЬИНА), живет и тренируется в Краснодаре. Выступал в Сочи в ледовых танцах с партнершей. Но разошелся. Видимо лучше наших сибирских девушек нет? Теперь вновь выступает в одиночном разряде. Павлу 19 лет, он студент первого курса Красно-



дарского университета. Желаем нашему земляку во всем успехов! А нам создать ШКОЛУ.



Павел Максимов



Благодарственный отзыв

Автор благодарит за поддержку в издании книги главных партнеров: фирму «ХОЛОДРЫБСЕРВИС» и лично Андрея Юрьевича МАРТУСОВА, Евгения Сейтовича САРСЕНБАЕВА. Ген.директора фирмы «АЛЪЯНС» Леонида Дмитриевича БАРАХОВА.

А также за моральную поддержку: Александра БЫКОВА, Валерия КАНУХИНА, Игоря КУЗЬМИНА, Ольгу БАЛАШОВУ, Веру ПРИВАЛОВУ, Ольгу САЗОНОВУ, Марию НОВИСОВУ, Дениса МАРТУСОВА, Ирину ТИМОФЕЕВУ, Юрия ЛЕБЕДКИНА, Евгения ЯКУШЕНКО.



САРСЕНБАЕВ

Евгений Сейтович большое внимание уделяет развитию массового детского спорта, пропаганде здорового образа жизни.

Имя Евгения Сейтовича САРСЕНБАЕВА включено в энциклопедию «Лучшие люди России»



Мария НОВИЦОВА, моя лучшая теннисистка Ангарска! А может, всего Приангарья? Мария Николаевна – директор ООО «Вавилон», Кандидат юридических наук. Умница, красавица, комсомолка. В свои тридцать годков, Мария пока на «двойной тулуп» не заходит, но может продемонстрировать на льду «елочку», «фонарик», «змейку».

БРАВО, МАША!!



Оля БАЛАШОВА, моя боевая помощница. Ольге Анатольевне вчера хоть и «скакнуло полтишок», но она продолжает отлично скакать на коньках. Прыгает «двойной тулуп», Аксель. Крутит «волчки», «штопоры», «винты». Так же отлично играет в лаун-теннис.

БРАВО, ОЛЯ!!





Евгений Павлович КАНУХИН, бывший мэр Ангарска. Красавец, черт возьми! Ну прямо, как артист из Голливуда. Евгению Павловичу принадлежит благоустройство центральной площади, авеню Карла Маркса, озеленение, оградки, подсветка и окраска большинства домов. А еще главное, мы благодарим Евгения Павловича за создание Малой арены «ЕРМАК», за огромную работу в строительстве ледового Дворца спорта «ЕРМАК», где сотни, тысячи ангарчан отдыхают, развлекаются, оздоравливаются в массовом катании, где юные фигуристы познают прекрасное искусство – фигурное катание, где в полной мере начал развиваться хоккей, возрождая славные традиции прошлого. БРАВО, ЖЕНЯ!!



Содержание

Вступление.	5
Мой спортивный путь.	7
Звенит под ногами каток	31
Друзья по свету мчатся	37
Мне бы только миллион?	44
А, знаете ли вы?	50
Вопросы – ответы.	58
Первые шаги.	65
«Школа» и модернизация	76
Прыжки и вращения.	80
Фантазия шагов.	88
Произвольное катание.	95
Ох, уж эти ошибки!	97
Я повесил коньки на гвоздик (Постскрипtum)	101
Иное поколение на земле несет все дальше в жизни эстафету	104
Ангарску нужна школа фигурного катания	105
Благодарственный отзыв	110





А.П. Миронов

Фигурное катание

*От голландского шага –
до «двойного тулупа»*

Набор текста: Ольга Миронова

Издательство «Оттиск»
Лицензия ЛР № 066064 от 10.08.1998.
Подписано в печать 07.07.2015 г. Формат 60x84 1/32

Отпечатано в типографии «Оттиск»
Гарнитура Minion Pro.
Печать офсетная. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 5,9. Уч.-изд. л. 6,6.
Тираж 320 экз. Заказ № 0019.
664025, г. Иркутск, ул.5-й Армии, 26.
Тел./ факс: (3952) 34-32-34, 241-242.
E-mail: ottisk@irmail.ru