

В этой рекомендации я постараюсь ответить на самые частые ваши вопросы про лед и коньки. Дерзайте!

ДОЛГО ЛИ НУЖНО УЧИТЬСЯ?

Кто из вас не задавал этого вопроса? На него невозможно ответить сразу. Сколько нужно, чтобы научиться играть на фортепиано? Это зависит от того, что вы подразумеваете под словом «научиться». Большинство родителей отвечает на этот вопрос довольно неясно. «Ну, хорошо кататься на коньках. Нужно сразу сказать, что срок обучения, если начинающий фигурист не бросит неожиданно занятия, зависит и физического развития ребенка, и от качества спортивного инвентаря, от количества времени, которое может быть отдано занятиям, от качества преподавания и от желания заниматься. Правильный подбор инвентаря настоль важен, что этому мы посвятили целый раздел в книге.

НЕ СЛИШКОМ ЛИ Я СТАР, ЧТОБЫ НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ?

Некоторые специалисты по танцам говорят: «Если вы можете ходить — вы можете танцевать». Примерно то же самое относится и к катанию на коньках. У нас есть несколько учеников, которые не умели кататься на коньках до шестидесяти лет; примерно после полутора сезонов занятий они не только уверенно катались, но и освоили некоторые простые танцы. Более молодые достигнут и сравнительно больших результатов.

Многое зависит от вашего упорства.

А ЭТО НЕ ОПАСНО?

Совершенно безопасно.

Как ни старайтесь, когда-нибудь вы все-таки упадете; честно говоря, падать вы будете много раз, и чем скорее упадете впервые — тем лучше. Обычно говорят, что опасное место — собственный дом, но что касается катка, то это высказывание несправедливо. Падение на катке нельзя сравнивать с падением на, обледенелых каменных ступеньках вашего дома. На льду вы можете получить несколько царапин, но ничего более серьезного, так как на самом деле мало видов спорта, которые были бы так же безопасны, как фигурное катание.

КАК ЧАСТО ДОЛЖЕН Я КАТАТЬСЯ?

Часто у вас проходят занятия или не часто — это не главное; главное, чтобы эти занятия были регулярными. Тот факт, что у вас запланировано следующее занятие в определенное время, обычно заставляет вас прилагать много усилий, чтобы овладеть всем тем, что вам до этого показали, и вы стараетесь быть готовым к следующему занятию. Количество занятий зависит от того, как часто вы катаетесь, как велико ваше желание продолжать кататься на коньках, но все же, чтобы достичь успеха, вы должны выходить на лед как минимум два-три раза в неделю. Многие катающиеся добиваются успеха, занимаясь на катке и один раз в неделю, но это очень длительный процесс. В этом случае вы не столько думаете о том, чтобы научиться еще чему-нибудь, сколько о том, как сохранить равновесие. Три коротких занятия в течение недели более полезны, чем одно продолжительное.

ПОКУПАЕМ КОНЬКИ

Как искать. Называть адреса магазинов, где можно купить коньки, в общем-то нет смысла: они продаются почти во всех спортивных магазинах. Максимальная цена - любая, чуть ли не до беспредела, но все-таки платить за коньки свыше 8000 рублей не имеет смысла - на качестве это никак не скажется.

Хорошие фирмы, выпускающие фигурные коньки: RISPOT, GRAF, WIFA (профессиональные) Jackson, Gracier (любительские). Очень неплохими считаются коньки шведских производителей.

Как выбирать. Если вы решили-таки купить фигурные коньки, придется усвоить несколько правил покупки и примерки, чтобы впоследствии при катании они не мучили ваши бедные ноги, аки "испанский сапожок".

Ботинок должен быть примерно на полразмера больше того, который вы носите - катаясь на коньках принято надевать толстые спортивные носки, лучше - многослойные или специальные носки, предохраняющие ноги от мозолей, особенно это важно в период "разнашивания" ботинка.

Примеряя коньки в магазине, обязательно встаньте и определитесь - удобно ли вам стоять. Если чувствуете хоть малейший дискомфорт, тут же меряйте другие - при катании дискомфорт усилится в несколько раз.

Часто ботинки для фигурных коньков покупают отдельно от лезвий, которые привинчивают потом. В этом случае обязательно проверьте симметричность подошвы ботинка - носок должен быть на одной линии с каблуком, иначе могут возникнуть проблемы с установкой лезвия.

Как точить. Заточка лезвий - дело первостепенной важности и сложности. Специалисты знают, что между заточкой лезвий для фигурных и хоккейных коньков нет почти ничего общего. Чтобы не испортить лезвия, не затачивайте их самостоятельно, обратитесь в специальные мастерские. И ни в коем случае не пользуйтесь аппаратами для заточки лезвий, которые можно найти на некоторых катках.

Лезвия надо точить - никуда не денешься, но делать это слишком часто не следует, т.к. любое лезвие рассчитано на определенное число заточек, стоит переборщить - и лезвия придется выбрасывать. А вообще, чтобы не тупить лезвия, никогда не ходите по полу в коньках без чехлов.

Как разнашивать. Это очень важный этап, хотя на первый взгляд он может показаться несущественным. Ваши новые коньки могут быть очень удобными, но чтобы сохранить их такими, стоит выполнять несколько несложных правил в течение первых 4-6 часов катания.

Во первых, не прыгайте. Ботинки должны разнашиваться постепенно, а нагрузка от прыжков может привести к появлению нежелательных сгибов и даже трещин. Во вторых, в этот период катания следует иногда останавливаться и перевязывать шнурки - они также разнашиваются, вернее, растягиваются, из-за этого в определенный момент ботинки перестают плотно сидеть на ноге, что тоже совсем не подарок.

Как хранить. Самая большой враг лезвий - ржавчина. Если она появилась хотя бы в одном месте, лезвия уже никогда не станут такими же хорошими, как и раньше. Поэтому всегда держите их сухими. Главное правило хранения лезвий: не держать их в чехлах и сумках

долгое время. Храните коньки так, чтобы они всегда хорошо вентилировались.

Влага опасна и для ботинок, поэтому деревянную подошву фигурных коньков один раз в три месяца следует покрывать раствором, предотвращающим подошву от влаги - так вы сохраните ее от деформации и разрушения. А вот покрывать подошву лаком не рекомендуется - выглядит хорошо, но практика показывает, что нужного результата это не приносит, только подошва трескается и деформируется.

Никогда не сушите ботинки на батарее, над плитой или любым другим экстремальным способом.

ВПЕРВЫЕ НА ЛЬДУ

Вы стоите у края катка, собирая все свое мужество, чтобы в первый раз ступить на лед. Пусть вас не смущает тот факт, что все, находящиеся на катке, выглядят так, словно они провели здесь много лет. Конькобежцы полностью поглощены своими заботами, они настолько привыкли видеть новичков у края ледяной площадки, что не обращают на них никакого внимания.

Наши ботинки хорошо зашнурованы, мы сняли чехлы (обязательно должно быть ваше имя на них) и положили их в удобное место, неподалеку от выхода им лед.

Будем считать, что вам никто не помогает. Покрепче ухватитесь за бортик катка, если он есть, и аккуратно ступите на лед. Вероятнее всего вам покажется, что никогда в жизни вы не находились в более безнадежном положении. Но будьте уверены — это чувство скоро исчезнет. Никакой практической помощи вы не получите, если в одной руке у вас будет эта книга, а другой рукой вы будете держаться за бортик. Однако физически крепкий человек, уверенный в себе, может обойтись без посторонней помощи. Надеемся на помощь друга лишь тогда, когда знаете, что он сам твердо стоит на коньках. Умение поддержать новичка и помочь ему приходит после значительной практики и определенного опыта. И не в этом главное: нет смысла в том, чтобы вы опирались на кого-нибудь, а он тащил вас по катку. Вы сами должны научиться держаться на льду.

Теперь соедините ноги вместе так, чтобы они не разъезжались в стороны, и постарайтесь постоять спокойно. Ваша главная задача сейчас — двигаться вперед, не держась за бортики. На этом этапе пусть вас не смущают многие мелочи. Не обращайте внимания на ваших друзей, которые будут стоять в стороне и говорить: «Необходимо согнуть ноги в коленях, отталкиваться лезвиями коньков».

Начало есть начало, и главное сейчас — обрести определенное равновесие, когда вы двигаетесь вперед. Вашим первым инстинктивным стремлением будет делать шаги так, как будто вы идете по земле, но вскоре вы поймете, что это неверно; и то, что это стремление неверное, не должно вас смущать; ведь вы начинаете чувствовать лед, хотя и делаете маленькие шаги.

Как только вы сможете проехать вперед на обеих ногах достаточно уверенно, начинайте изучать правильное отталкивание. Но не будем забегать вперед. Лучше обсудим еще один очень важный момент.

ПАДЕНИЯ

Падения на льду не так неприятны, как падения на полу или на земле. Дело вот в чем —

падение на льду большей частью происходит во время скольжения. И инерция скольжения уменьшает силу удара при падении. Вам могут сказать — при падении сгибайте ноги в коленях и расслабляйтесь. Теоретически нее это очень хорошо, но новичок обычно оказывается на льду раньше, чем успеет подумать, что нужно делать и момент падения. Со временем вы научитесь расслабляться, но научиться падать можно только падая, и хотя это звучит несколько жестоко, но чем раньше вы упадете в первый раз и узнаете, что это такое, — тем лучше. Тот факт, что вы не ударились так сильно, как ожидали, и от этого не рассыпались, придаст вам больше уверенности.

Если вы упали, поднимайтесь как можно быстрее. Не лежите на льду. Вы ведь только привлекаете внимание. Естественно, другие фигуристы почувствуют необходимость подойти к вам и узнать, все ли в порядке.

НАЧАЛЬНОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ

Начальное скольжение достигается с помощью правильного отталкивания ребром конька, своевременного сгибания и выпрямления колена опорной ноги, одновременного переноса веса тела с одной ноги на другую. Это более сложное движение, чем его представляют себе конькобежцы. Оно требует постоянного внимания и практики, даже если вы катаетесь уже значительное время. В этом разделе мы не будем подробно останавливаться на деталях, ведь для того чтобы хорошо отталкиваться, нужно уметь держать равновесие на одной ноге довольно долго. А вы всего лишь научились скользить вперед на обеих ногах. Однако вы можете попробовать. Это движение скользящее, причем вы скользите сначала на одной ноге, а потом на другой. Об этом мы будем говорить более подробно в разделе 2, но сейчас самое главное понять, что толчок должен осуществляться ребром конька, а не носком. Поставьте ноги вместе параллельно, согните ноги в коленях и вытяните правую ногу так, как показано. Прижав правый конек плотно ко льду, оттолкнитесь, и постарайтесь преодолеть небольшое расстояние, скользя на левой ноге. Далеко на этой ноге вы не проскользите — придется опять подтянуть правую ногу к левой. Вы еще не научились правильно скользить на одной ноге (об этом в следующем разделе), но, по крайней мере, отучились отталкиваться носком, что считается плохой манерой катания. После того как вы сделали мирный толчок и ноги снова вместе, некоторое время вы скользите на двух ногах. Вы, вероятно, заметите, что после первого толчка ваши плечи начнут разворачиваться. Подождите немного, пока вы снова сможете управлять своими плечами, затем разверните левую ногу и повторите снова все движение. Когда вы поставите ноги вместе, вам непроизвольно захочется выпрямить оба колена, а потому не забывайте сгибать их снова перед каждым толчком. Помните, что вы должны сгибать колено до толчка, а не во время его. При совершении толчка сначала одной ногой, а затем другой говорите про себя: «Толчок, вместе, пауза, толчок, вместе, пауза...», и так далее. Во время паузы обе ноги должны быть на льду. Это помогает вам восстановить равновесие после толчка. С практикой пауза будет становиться все короче.

Перед тем как идти дальше, давайте уточним, какую ногу мы называем опорной. Удивительно, но большинство новичков верят, что опорная нога — это та, которую они собираются выдвинуть вперед, хотя на самом деле опорная нога осуществляет толчок. Правая нога является опорной. Позже вы узнаете, что большую часть времени вы скользите либо на одной ноге, либо на другой. А поэтому необходимо, чтобы всегда одна нога находилась точно по центру тяжести, и при скольжении вперед по прямой этот центр будет находиться точно под вашей головой. Главное, что нужно помнить сейчас, — колени сгибаются до толчка, толчок осуществляется ребром, а не носком конька, спина остается всегда прямой. Избегайте искушения наклоняться вперед при сгибании колена.

ТОРМОЖЕНИЕ

Новичков обычно знакомят с простейшей остановкой способом «плуг», который вполне подходит для этого этапа, но только для этого, а как только вы познакомитесь с другим методом, вы должны забыть «плуг». Наберите скорость и скользите вперед, поставив ноги параллельно примерно на расстоянии 45 сантиметров одна от другой. Сильно согните колени, подайте корпус немного назад, и разверните носки ботинок внутрь, продолжая держать ноги на том же расстоянии. Если вам удастся удержать ноги в этой позиции, вы медленно затормозите и остановитесь. Требуются определенные усилия мышц бедра, чтобы удерживать ноги в нужной позиции, и вы затормозите лучше, развернув ноги в одну сторону и поставив их далеко одна от другой. К тому же голеностопный сустав должен быть повернут внутрь, иначе конек не будет тормозить.. Однако, если вы повернете его слишком сильно, коньки столкнутся, и торможения не произойдет. Прodelать такое упражнение нужно несколько раз, чтобы найти правильный угол отталкивания. Конечно, если вы будете делать наоборот, как делают многие новички – поворачивать голеностопный сустав во внешнюю сторону, ваши ноги немедленно столкнутся, и вы будете катиться дальше. Делая остановку подобным способом, очень важно удерживать центр тяжести тела.

Многие фигуристы считают, что легче тормозить с помощью одной ноги. Начинать торможение нужно так же, как вы начинали тормозить двумя ногами, затем развернуть тело немного вбок и тормозить той ногой, которая окажется впереди.