

## Организация и методика преподавания фигурного катания на коньках

### Внешние условия

Для обеспечения успешного выполнения поставленной задачи прежде всего необходимо, чтобы каждый из учеников имел соответствующий спортивный инвентарь и в первую очередь коньки, пригодные для фигурного катания; в противном случае работа и время, затраченные на обучение, почти наверняка пропадут даром. Поэтому инструктор уже при комплектовании списков занимающихся обязан выяснить этот вопрос и дать соответствующие указания.

Тип фигурного конька по существу безразличен, лишь бы он удовлетворял минимуму требований, указанному в самом начале этой книги.

Так как влияние кривизны на весь характер катания огромно, то желательно не отступать от указанных в отношении ее норм.

Хорошие ботинки для фигуриста не менее важны, чем хорошие коньки; нужно обратить самое серьезное внимание на изготовление их.

Ботинки для коньков употребляются исключительно шнурованные, плотно сидящие на ноге. Разрез голенища, стягиваемый шнурком, должен продолжаться внизу гораздо ниже обыкновенного, сантиметра на 3, 4 и даже 5, чтобы обувь легко надевалась и чтобы была возможность затягивать стопу по желанию слабее или туже. Отверстия и крючки для шнурков должны быть посажены возможно чаще. Носок обуви должен быть достаточно широк, чтобы не стягивать пальцев: тесный носок бывает причиной сильной зябкости ног на морозе. Подошва лучше всего средней толщины, чтобы прикрепляющие конек винты только немного не проникали внутрь. Она не должна быть также излишне широка, чтобы при больших наклонах конька не задевала за лед. Кожа для подошвы берется самая твердая, иначе винты быстро ослабнут и начнут выпадать во время катания.

Каблук необходим для правильного положения ноги и должен быть от 1,5 до 2,5 см вышиною. Чтобы иметь уверенность в его прочности, укрепляют его при помощи трех проволочных гвоздей, пропущенных снизу насквозь и загнутых внутри под стелькой так, чтобы нога их не чувствовала; или ввинчивают для той же цели в каблук несколько винтов изнутри и снаружи.

Высота голенища имеет большое значение: ботинки с коротким верхом часто бывают причиной растяжения связок в области голеностопного сочленения. Голенище должно кончаться по крайней мере на 8 см выше лодыжек: оно играет тогда роль бандажа и укрепляет сочленение.

При шнуровании ботинок надо затягивать стопу довольно плотно до сгиба; на самом сгибе или на один крючок выше оба шнура завязываются в один простой узел и еще один раз перевиваются, а выше ботинок шнуровывается уже гораздо слабее, чтобы не стеснять движений стопы и не затруднять кровообращения.

Обувь скрепляется с коньками посредством винтов так, чтобы на каблуке лезвие приходилось почти против середины пятки: немного кнутри, не более чем на 2—3 мм; спереди же оно должно быть достаточно сдвинуто внутрь, именно настолько, чтобы конец его приходился как раз под концом большого пальца, а передняя половина проходила между основаниями большого и второго пальцев. Прикрепление конька в

середине подошвы совершенно неправильно и очень затрудняет катание.

При правильном положении конька на нормальной обуви расстояния средней (передней) стойки от краев подошвы внутреннего и наружного должно относиться соответственно как 2:3. Например при ширине подошвы 90 мм расстояния эти будут: от внутренней кромки — 36 мм и от наружной — 54 мм.

При прикреплении коньков к обуви необходимо следить за тем, чтобы стальное основание конька всюду равномерно прилегало к подошве во избежание быстрого расшатывания винтов.

В случаях неимения хороших подошв можно прикреплять коньки не винтами, а заклепками.

Выбор одежды для фигурного катания имеет гораздо большее значение, чем в других видах спорта, так как здесь, кроме требований удобства, к костюму предъявляется еще и некоторый минимум эстетических требований; неудачная одежда, в особенности у женщин, может сильно испортить общее впечатление от картины катания, особенно произвольного.

Само собою разумеется, что костюм фигуриста должен соответствовать сезону; но слишком теплая одежда не годится: испарина во время катания может привести к простуде.

Самый гигиеничный и самый удобный, не стесняющий движений костюм — это шерстяной трикотаж, надеваемый поверх бумажного, тоже вязаного белья. Трико должно быть черным и сидеть в обтяжку, без слабины; фуфайка или суконная куртка — не длиннее рукавов.

Костюм женщин — это кофта-трикотаж и короткая юбка выше колен.

Тренировочный костюм фигуриста также далеко не безразличен. Кроме легкости и удобства для самого фигуриста, он должен иметь такую форму, чтобы не мешать преподавателю видеть работу колена опорной ноги. Поэтому совершенно недопустимо пользование на занятиях обыкновенными брюками и длинными юбками или «гольфами», не говоря уже об излюбленных физкультурниками лыжных шароварах.

Варежки, рукавицы и очень толстые перчатки не годятся, так как мешают преподавателю видеть постановку кисти рук. Здесь нужны, по возможности, тонкие и гладко сидящие перчатки темных цветов. Белые невыгодны на соревнованиях: тогда каждое движение рук бросается в глаза судей, между тем руки — одна из самых слабых сторон каждого фигуриста, и самые лучшие из них не всегда держат руки правильно и красиво.

Второе необходимое условие для занятий фигурным катанием — площадка, размер которой определяется расчетом по 140 кв. м на каждого одновременно работающего фигуриста, с хорошим льдом, ежедневно освежаемым поливкой, изолированная от прочих посетителей данного катка и доступная для ежедневной работы.

Наконец, немаловажным условием для успеха работы является твердый календарный план сезона, выработанный до открытия катка и ни в каком случае не подлежащий позднейшим изменениям. Все даты предположенных соревнований, выступлений и испытаний должны быть заранее и твердо всем известны, как равно и программы назначенных для них фигур. Как показал опыт, ничто не отзывается на результатах работы так вредно, как перемены в этом отношении и самая неуверенность занимающихся в целесообразности и своевременности их работы.