

Дмитрий Маслов



КАК КАТАТЬСЯ НА СКЕЙТЕ
САМОУЧИТЕЛЬ ПО
СКЕЙТБОРДИНГУ

УДК 796/799
ББК 75.729
МЗ1

Рецензенты:

Алексей Бобров – первый тренер сборной команды России, вице-президент Московской федерации скейтбординга.
Денис Мархасин – один из первых скейтеров Москвы начала 1990-х годов, основатель компании Tsekh по производству скейтпарков.
Глеб Бенцовский – директор ОО «Белорусская федерация скейтбординга», основатель скейт-музея СССР.

Фотограф – *Алексей Загрядский*

Маслов Д.А.

МЗ1 Самоучитель по скейтбордингу: как кататься на скейте /
Д.А. Маслов. – М.: Спорт, 2020. – 72 с.

ISBN 978-5-907225-37-4

В 2016 г. Международный олимпийский комитет (МОК) на своей 129-й сессии в Рио-де-Жанейро рассмотрел вопрос о включении скейтборда, быстроразвивающегося и модного вида спорта, в программу Олимпийских игр, в т.ч. как возможность привлечь к ним больше внимания молодежи. В 2020 г. пройдет Олимпиада в Токио, в которой впервые будет представлен скейтборд.

В самоучителе представлен комплекс упражнений для начинающих скейтбордистов. Книга также будет полезна их родителям и тренерам.

**УДК 796/799
ББК 75.729**

ISBN 978-5-907225-37-4

© Д. А. Маслов, 2020
© ООО «Спорт», оформление,
издание, 2020

Содержание

Введение. Актуальность этой книги и кому она адресована.....	3
Глава 1. История развития скейтбординга	8
Глава 2. Самые известные скейтбордисты	17
Глава 3. Возрастная физиология и выбор скейтборда	28
Глава 4. Выбор места для обучения.....	37
Глава 5. Урок № 1. Разминка	40
Урок № 2. Стойка на месте	44
Урок № 3. Начало движения	47
Урок № 4. «Ласточка»	50
Урок № 5. «Серфер»	52
Урок № 6. Упражнение «Раз, два, три» – едем на двух ногах	54
Урок № 7. Повороты.....	56
Урок № 8. Стойки на скейте.....	58
Урок № 9. Стойка для прыжков, балансирования и поворотов «тик-так» (tick-tack)	60
Урок № 10. Широкая стойка на скейте	62
Урок № 11. Прыжки – «Олли».....	63
Глава 6. Матчасть: экипировка скейтера.....	67
Источники	68

ГЛАВА 1

История развития скейтбординга

Если вам уже известна история скейта, вы должны быть в курсе, откуда появился тот или иной трюк, а также вам знакомы имена известных скейтбордистов. Если нет – читайте далее.

Краткая хронология развития скейтбординга

1960-е гг. – появление первых прототипов скейта в США.

1970-е гг. – рост популярности, формирование скейта как контркультуры.

1980-е гг. – появление скейта в СССР.

2007 г. – признание скейтбординга видом спорта в России.

2016 г. – 4 августа в Рио-де-Жанейро, на своей 129-й сессии, Международный олимпийский комитет (МОК) рассмотрел вопрос о включении скейта в программу Олимпийских игр как еще одну возможность привлечь больше внимания молодежи к Олимпиадам.

2020 г. – первые соревнования по скейтбордингу пройдут в рамках летних Олимпийских игр в Японии.

1950-е годы. Возникновение скейта. Серферы

Идея катания на доске – скейте – возникла на рубеже 40–50-х годов прошлого века. Именно в это время была изобретена первая доска с колесиками, сконструировать которую, как гласит известная легенда, решили серферы калифорнийского побережья. Придуман такой снаряд был как замена его «большого брата» – серфа, – в случае невозможности кататься на последнем (отсутствие волн).

Существует несколько версий того, как родились роликовые доски, однако на улицах крупных городов США начали появляться дети, катающиеся на самодельных скейтбордах.

Первые скейтборды были очень примитивны: две половинки роликовых коньков-«четверяшек» были прибиты или прикручены к обыкновенному куску доски, размеры которого составляли не более 40 см. Даже просто устоять на таком «прародителе» скейтборда было героизмом.

Но уже в 1959 году в продаже появился первый промышленно выпущенный скейтборд Roller Derby. Идея подвески (место, где крепятся колеса) для первого скейтборда была позаимствована у тех же роликов-«четверяшек».

1960-е годы. Первая волна популярности. Железные колеса

Переломный момент наступил после начала фабричного производства скейтбордов, инициаторами чего стали все те же серферы. Форма доски стала схожей с формой доски для сёрфинга: узкие нос (ноуз; англ. *nose*) и хвост (тейл; англ. *tail*), широкие бока по центру, практически плоская горизонтальная форма. Подвески были узкими, а широкие колеса изготавливались из металла или твердых материалов на основе керамических смесей.

Но скейтборды начала «шестидесятых» еще только отдаленно напоминали те, что мы привыкли видеть на улице в наше время. Сходство было лишь в наличии металлических колес и деки (доски – основной части скейта), которая в то время все так же представляла собой обычную доску из массива дерева, по-прежнему без загибов, но уже имеющую различную форму. Скейтборды называли «Асфальтовыми сёрфами», и многие катались на них босиком. Скейтбордингом заинтересовалось большое число подростков, воспринимавших «доску с колесами» как средство передвижения. Они ездили на скейтах в школу, на пляж и т.п.

Середина шестидесятых – это пик популярности скейтбординга. За три года было продано более 50 миллионов досок. Появляются специальные места для катания – скейт-парки, также начинают проводиться соревнования.

В 1966 году в Канаде выходит короткометражный фильм *"Devil's Toy"* («Игрушка дьявола»), главным героем которого является мальчик на скейтборде. В 1969 году Ларри Стивенсон (по прозвищу Makaha) изобрел киктейл (загнутый хвост деки), но сперва он не снискал популярности.

К концу десятилетия размеры деки немного увеличились, по-прежнему форма досок имела ярко выраженное сёрфовое начало. Были внесены незначительные изменения в подвеску, колеса стали изготавливать из пластика и каучука. На скейтах начала появляться графика по мотивам сёрфинга, автогонок и прочих атрибутов молодежных увлечений. Скейтеры разучивают трюки, аналогичные трюкам на сёрфе.

Однако ажиотаж со стороны молодежи постепенно начинает стихать уже к середине 1960-х, что обусловлено рядом причин, в том числе тем, что большинство не видело в скейтах того времени потенциала, а расценивало это как очередную временную потеху.

1970-е годы. Полиуретановые колеса, Zephyr и «Олли»

Спад в развитии скейтбординга прекратился в начале 1970-х годов, и во многом это произошло благодаря появлению полиуретановых колес для скейта.

Производители скейтбордов придумывают новые способы завоевать рынок: в конкурентную борьбу с классическими скейтами вступают пластиковые варианты, а революционное изобретение полиуретановых колес (Cadillac wheels) Фрэнком Насворти выводит скейтбординг на новый уровень.

Слалом и фристайл-скейтбординг становятся соревновательными дисциплинами. Ведущие спортсмены той эпохи – Лора Торнхилл (Laura Thornhill), Брюс Логан (Bruce Logan) и др.

В эти же 1970-е годы стали появляться первые профессиональные команды скейтеров, выступавшие под крылом определенного бренда. Самой знаменитой была «Зефир» (Zephyr), или «Зет-бойз» (Z-Boys), в состав которой входили калифорнийские ребята-скейтбордисты. Этому периоду в истории скейтбординга посвящен художественный фильм 2005 года *"Lords of Dogtown"* («Короли Догтауна»). Посмотрите его – не пожалеете!

В 1975 году ребята из скейт-команды «Зефир Серф Шоп» (Zephyr Surf Shop) впервые заявляют о себе на соревнованиях. Засуха 1976 года сделала доступными для катания сотни пустых бассейнов. Те же «Зет-бойз» внесли в скейтбординг новый агрессивный стиль, наработанный катанием в бассейнах, определив дальнейший вектор развития скейтбординга.

В том же 1976 году Джек Смит (Jack Smith) первым пересекает Соединенные Штаты Америки с запада на восток на скейтборде. Расс Хауэлл (Russ Howell) становится «лицом» скейтбординга для средств массовой информации (масс-медиа).

К концу десятилетия пластиковые скейтборды уже считаются пережитком прошлого, деревянные деки делаются все шире, приобретая «рыбообразную» форму и киктейл. Компании «Беннет» (Bennet) и «Трэкер» (Tracker) сконструировали новый тип подвесок, позволяющих заниматься скейтбордингом более профессионально.

В это же время на холме «Сайнал Хилл» (Signal Hill) в Лос-Анджелесе проводятся соревнования на установление рекорда скорости на скейтборде, давшие старт развитию даунхилл-скейтбординга (скоростному спуску), как самостоятельной дисциплине с невероятным разнообразием размеров и форм скейтбордов. В 1978 году Джон Хатсон (John Hutson) устанавливает рекорд скорости на скейтборде – 86 км в час – и попадает в «Книгу рекордов Гиннесса». Скейтбординг постепенно завоевывает Западную Европу.

«Олли»

В 1978 году, во Флориде, один из участников Zephyr Алан Гельфанд, по прозвищу «Олли» (Alan “Ollie” Gelfand), придумывает трюк, позволяющий «отщелкивать» декой от края бассейна, чтобы делать более высокие вылеты. Рождение этого приема стало существенным вкладом в развитие нового направления в скейтбординге.

1980-е годы

Новая волна интереса к катанию на доске с колесиками началась в 1980-х годах. Это десятилетие проходило под знаком вертикального (vertical) скейтбординга и зарождения трюкового уличного (стрит;