

МОСКОВСКИЙ

№3 (23)/2011

ФИГУРИСТ

Вестник Федерации фигурного катания на коньках города Москвы

Особенности национальной работы

Валентин Писеев от первого лица

Алена Леонова: «Нет понятия «я не могу»

Знай наших

Сам себе медосмотр

Диспансеризация

Коварство ста семидесяти секунд

Тренерский опыт



Президиум Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы

Рабер

Ирина Яковлевна,
президент Федерации

Горшков

Александр Георгиевич,
вице-президент

Чайковская

Елена Анатольевна,
вице-президент

Кожемякина

Ольга Алексеевна,
ответственный секретарь

Члены президиума:

Аксенов

Эдуард Михайлович

Зайцев

Вячеслав Иванович

Захаров

Владимир Викторович

Кандыба

Светлана Петровна

Киташева

Софья Николаевна

Козлов

Анатолий Фомич

Кубашевская

Людмила Ивановна

Кудрявцев

Виктор Николаевич

Пашкевич

Игорь Анатольевич

Саная

Марина Вальтеровна

Тимохина

Мария Владимировна

«Московский фигурист»

Бюллетень Федерации фигурного катания
на коньках г. Москвы за III квартал 2011 г.

Издатель: редакционно-издательский центр
«Северо-Восток»

Генеральный директор: Юрий Сорокин

Главный редактор: Ольга Вереземская

Дизайн-проект: Татьяна Птухина

Бильдредатор: Ольга Вереземская

Фото: Ольга Тимохова, Марина Евдокимова,

Олег Наумов, Александра Бутенко

Выпускающий редактор: Алла Сушина

Верстка: Марина Сорокина

Цветокоррекция: Дмитрий Буряк

Корректур: Татьяна Журавская,

Галина Пришвина, Ирина Теплова,

Светлана Кириллова

Доставка и распространение:

телефон (499) 207-5200

Адрес Федерации: просп. Мира, 18

Телефон: (495) 680-1763

Адрес редакции (для писем): 129090, Москва,

просп. Мира, 18. Телефон 732-5995

e-mail: mosfigurist@mail.ru

Отпечатано в ОАО «Московская

типография №2», 129085, г. Москва,

просп. Мира, 105, тел. (495) 640-5401

Тираж 1040 экз. Заказ №270

Подписано в печать 12.09.2011 г.

Фото на 1-й обл. — Валентин Писеев —

генеральный директор ФФККР

Фото на 4-й обл. — Юлия Липницкая

В НОМЕРЕ:

НОВОСТИ

1

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Особенности национальной работы

Валентин Писеев: «Я утверждаю, что главная
фигура в спорте — это тренер»

4

ПОДРОБНОСТИ

В духе времени

Новая Единая Всероссийская спортивная
классификация по фигурному катанию на-
чала действовать

8

МАСТЕР-КЛАСС

Сделайте нам красиво

Пошив костюма требует знания некоторых
деталей



13

ЗНАЙ НАШИХ

Так держать!

Алена Леонова: «Нет понятия «я не могу», а
есть понятие «я пока не могу»



18

ТРЕНЕРСКИЙ ОПЫТ

Коварство ста семидесяти секунд

Как откатать короткую программу, чтобы по-
том не было мучительно больно

22

СПЕЦРЕПОРТАЖ



Московские тренеры

26

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ



Сам себе медосмотр

Спасение катающихся —
дело рук самих катающихся

30

МНЕНИЕ

Поколение NEXT

Куда нас приведет смена тренерских
поколений?

35

ОБРАЗОВАНИЕ

Родительское собрание

Куда пойти учиться?

40

ДОКУМЕНТЫ

Единая Всероссийская спортивная
классификация

44

В Новогорске состоялись контрольные прокаты

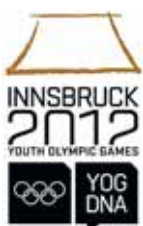
С 4 августа в учебно-тренировочном центре «Новогорск» начались закрытые контрольные прокаты сборной команды по фигурному катанию на коньках. Контрольным прокатам предшествовали учебно-тренировочные сборы, также проходившие в УТЦ «Новогорск».

Первыми на лед вышли юниоры, которые весь август демонстрировали свои программы перед судьями и специалистами ФФККР в преддверии стартов юниорской серии Гран-при. В сентябре эстафету от юниоров примут члены взрослой сборной команды России.

Контрольные прокаты в этом сезоне впервые проходят в новом Центре зимних видов спорта,



в котором расположены две крытые ледовые арены: основная, с трибунами на 500 мест, и тренировочная с трибуной на 180 мест. В спорткомплексе также расположены залы силовой подготовки, хореографии и акробатической подготовки. Ледовые арены оборудованы высокоскоростными видеокамерами для оперативного анализа тренировочного процесса, оснащены современной техникой для уборки и заливки льда. Помещения оборудованы для телевизионных трансляций, есть учебные классы теоретической подготовки. В раздевалках установлены осушители и ионизаторы воздуха, бактерицидные лампы.



13-22 января 2012 года в австрийском Инсбруке состоятся первые в истории зимние юношеские Олимпийские игры, на которых фигуристы разыграют пять комплектов наград, включая командные соревнования.

Всего в юношеской Олимпиаде-2012 примут участие 76 фигуристов — 38 юношей и 38 девушек (по 16 одиночников и одиночниц, 10 пар и 12 танцевальных дуэтов), родившиеся в период с 1 января 1996-го по 31 декабря 1997 года (в парах и танцах могут участвовать партнеры, родившиеся в период с 1 января 1994-го по 31 декабря 1997 года). Максимальная квота от одной страны — 6 юношей и 6 девушек (то есть по 2 спортсмена в одиночном женском и мужском катании, 2 пары и 2 танцевальных дуэта). Рос-

Фигуристы Москвы начали подготовку к юношеской Олимпиаде-2012

сийская сборная будет представлена практически максимальным количеством участников, за исключением мужского одиночного катания, в котором мы сможем представить лишь одного участника.

Как рассказала «МФ» старший тренер юниорской сборной России Галина Голубкова, «ИСУ так определил возрастной ценз в парах и танцах на льду: юноши 1994 года рождения и молодежь, девушки — 1996 года и молодежь, что составило известную сложность в поиске таких пар». «Претендентов на участие в Играх у нас больше всего в танцах на льду, а в парном катании мы нашли только 3 пары подходящего возраста в группе Нины Мозер, — продолжает Галина Петровна. — Среди юношей по годам проходят Феодосий Ефременков, Мурад Курбанов и Илья Петров, которым предстоит побороться между собой за одно место в сборной.

Среди девушек претенденток побольше, в их числе и Аделина Сотникова, и Елизавета Туктамышева».

Первый отборочный этап среди претендентов на юношеские Олимпийские игры пройдет в ноябре в Казани, а второй и окончательный этап — в Москве в начале декабря, все в рамках этапов Кубка России.

В командных соревнованиях фигуристов примут участие 8 сборных. Соревнования будут состоять только из произвольных программ в каждом из 4 видов. По итогам выступлений юношей, девушек, спортивных пар и танцевальных дуэтов команды получат от 8 очков до 1. При равенстве очков за четыре вида преимущество получит та команда, у которой выше сумма баллов за два лучших результата, а при равенстве этого показателя — за три лучших результата. В случае равенства команды поделят одно место.

Поздравляем юбиляра!

28 сентября 2011 года свой 70-летний юбилей отметит генеральный директор ФФККР Валентин Писеев. В течение последних 45 лет Валентин Николаевич находится на руководящих постах Федерации фигурного катания на коньках СССР и России на должностях ответственного секретаря Федерации фигурного катания на коньках СССР, начальника отдела фигурного катания на коньках, государственного тренера, заместителя начальника управления зимними видами спорта в Спорткомитете СССР. Он также руководил конькобежным спортом, санным спортом, бобслеем. С 1992-го по 2010 год работал в Олимпийском



комитете России, Госкомспорте России, Министерстве спорта, туризма и молодежной политики РФ в качестве старшего тренера, главного тренера сборной команды России по фигурному катанию на коньках. В 1989 году избран президентом Федерации фигурного катания на коньках СССР, а с 1992-го по 2010 год — президентом Федерации фигурного катания на коньках России. С 2010 года по настоящее время является генеральным директором этой организации.

Валентин Писеев в течение 1972-1977 годов принимал участие в судействе чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр. С 1977-го по 1985 года изби-

рался в технический комитет по фигурному катанию на коньках Международного союза конькобежцев.

За достижения в руководстве фигурным катанием на коньках в 1976 году Валентину Писееву, первому из организационных работников Спорткомитета СССР, было присвоено звание «Заслуженный тренер СССР». Награжден орденом Дружбы народов (1994), орденом Почета (1998), медалью «За трудовую доблесть» (1976). В 2001 году МОК наградил Валентина Писеева серебряным Олимпийским орденом, а ИСУ своей высшей наградой — медалью Георга Хёсслера.

Федерация фигурного катания города Москвы поздравляет Валентина Николаевича Писеева с юбилеем и желает ему успехов, здоровья и долгих лет жизни!

НОВОСТИ

В марте 2012 года пройдет II зимняя Спартакиада молодежи

Спартакиада зимних видов спорта является комплексным мероприятием, соревнования которой проводятся по 14 видам, в том числе и по фигурному катанию на коньках. Общее руководство организацией и проведением Спартакиады осуществляет Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ. Начиная с 2004 года было проведено уже пять зимних Спартакиад учащихся (2004, 2005, 2007, 2009, 2011) и пока единственная зимняя Спартакиада молодежи (2008). В следующем, 2012 году планируется проведение II зимней Спартакиады молодежи, целью которой будет смотр всего резерва, какой есть в России, по всем зимним видам спорта к Олимпиаде в Сочи. Финальные соревнования II Спартакиады молодежи по зимним видам спорта будут проходить с 1 по 18 марта 2012 года, и по ее результатам и результатам международных стартов будет сформирована команда Сочи-2014, которая начнет непосредственную подготовку к Олимпиаде в оставшиеся два года.

Команда Москвы по фигурному катанию на протяжении всех пяти Спартакиад учащихся и одной молодежной выиграла все Спартакиады. С последней Спартакиады учащихся москвичи привезли 4 первых места по 6 видам соревнований. «В Москомспорте очень довольны результатами, потому что практически все наши дети уехали из Екатеринбурга с медалями, — говорит главный специалист центра сборных команд Москвы Софья Киташева. — В следующем году пройдет еще более ответственный старт, в положении которого возраст участников определен от 18 лет и старше. Федерация фигурного катания на коньках России ходатайствовала перед Министерством спорта, туризма и молодежной политики о снижении в нашем виде спорта возраста до 15 лет и старше, с

тем чтобы наши перспективные фигуристы 1995-1996 годов рождения, претендующие на Олимпиаду-2014, смогли попасть на Спартакиаду молодежи.

Московская команда

V зимней Спартакиады учащихся России 2011

1-й разряд, юноши

Александр Самарин (ЦСКА, тренер И. Гончаренко) — золото; Адыан Питкеев (СДЮСШОР №37, тренер Э.Тутберидзе) — 5-е место.

1-й разряд, девушки

Евгения Медведева (СДЮСШОР №37, тренер Э.Тутберидзе) — золото; Елена Радионова (ЦСКА, тренер И.Гончаренко) — 4-е место.

КМС, юноши

Феодосий Ефременков (ФСО «Юность Моск-

вы», тренер Ж.Громова) — бронза; Курбанов Мурад (ЦСКА, тренер М.Селицкая) — 5-е место.

КМС, девушки

Юлия Липницкая (СДЮСШОР №37, тренер Э.Тутберидзе) — золото; Полина Шелепень (СДЮСШОР №37, тренер Э.Тутберидзе) — серебро.

КМС, парное катание

Валерия Гречухина — Андрей Филонов (МССУОР №4, тренер Н.Павлова, И.Уткина) — серебро; Лина Федорова — Максим Мирошкин (ЭШВСМ «Воробьевы горы», тренер В.Жавнирский) — 4-е место.

КМС, танцы на льду

Александра Степанова — Иван Букин (МССУОР №4, тренеры И.Жук, А.Свинин) — золото; Валерия Лосева — Денис Лунин (МССУОР №4, тренеры И.Жук, А.Свинин) — 4-е место.



Поздравляем юбиляров!

20 июля 2011 года свой 70-летний юбилей отпраздновал генеральный директор ЭШВСМ «Москвич» член президиума ФФКМ Анатолий Козлов, который с 1988 года и по настоящее время возглавляет эту известнейшую спортивную школу Москвы. Под руководством Анатолия Фомича СК «Москвич» был неоднократно признан лучшим спортивным клубом Москвы и России.

8 августа отметила свой юбилей главный специалист центра сборных команд Москвы, член президиума ФФКМ Софья Киташева. С 1977 по 1993 год Софья Николаевна являлась старшим тренером школы фигурного катания на коньках Всесоюзного спортивного общества «Динамо», с 1997 года была на-

чальником СДЮСШОР ЦСКА по фигурному катанию, с 2004 года и по настоящее время — сотрудник Москомспорта. С 2005 года Софья Киташева является членом президиума Федерации фигурного катания Москвы и активно участвует в работе ФФКМ.

26 августа свой 65-летний юбилей отметил старший тренер сборной России по фигурному катанию на коньках, заслуженный тренер России Леонид Хачатуров. Леонид Стюартович с 2000 года является старшим тренером сборной страны, а с 2001 года работает на посту председателя Тренерского совета России, являясь многолетним (с 1999 года) сотрудником Федерации фигурного катания на коньках России.

28 августа отпраздновала свой юбилей старший тренер ДЮСШ «Созвездие» Галина Горбунова. Галина Михайловна, начав заниматься в 16 лет фигурным катанием, всю свою жизнь посвятила этому виду спорта, проработав не один десяток лет в должности старшего тренера в различных школах Москвы, и прежде всего в ЦС ФСО «Динамо» (1964-1973 гг.). В настоящее время Галина Михайловна продолжает свою тренерскую деятельность в ФСО «Хоккей Москвы».

Федерация фигурного катания на коньках города Москвы поздравляет всех юбиляров с днем рождения и желает здоровья, долгих лет жизни, а также дальнейших успехов в работе!



ВДОХНОВЕНИЕ ДЛЯ ЯРКИХ ПОБЕД

- *Все для фигурного катания, танца и художественной гимнастики.*
- *Услуги художника-модельера.*
- *Пошив костюмов любой сложности.*
- *Профессиональная консультация.*
- *Профессиональная установка и точка коньков.*
- *Осуществляется доставка.*



Бренды-партнеры:



(495) 613-34-56, (903) 141-32-49

e-mail: master-skating@yandex.ru
www.masterskating.ru

**Адрес: Москва, Ленинградский проспект, д.39, стр. 39,
Ледовый дворец ЦСКА, павильон 1-21**

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Особенности

Валентин Писеев: «Я утверждаю, что главное лицо в спорте — это тренер»



— Валентин Николаевич, вы на посту президента Федерации по фигурному катанию на коньках сначала СССР, а потом России с 1989 года, а это составляет целых 22 года. Практически вы возглавили нашу Федерацию в последние годы существования СССР, и основная ваша деятельность на этом посту пришлось на тот период, когда привычный уклад рухнул. Насколько для нашего фигурного катания это было тяжелое время?

— Вы знаете, ответ на этот вопрос будет парадоксальным, ведь именно в эти лихие 90-е годы наши фигуристы показали са-

мые победоносные результаты. Вспомним зимнюю Олимпиаду 1992 года во Франции. У нас было 3 золотые медали (Владимир Петренко, Наталья Мишкуненко — Артур Дмитриев, Марина Климова — Сергей Пономаренко), одна серебряная (Елена Бечке — Денис Петров), одна бронзовая (Майя Усова — Александр Жулин). Затем Олимпиада 1994 года в Норвегии: 3 золотые медали (Алексей Урманов, Екатерина Гордеева — Сергей Гриньков, Оксана Грищук — Евгений Платов), да и золото украинки Оксаны Баюл можно считать нашей победой, потому что она была воспитанницей отечественной шко-

лы фигурного катания. Дальше 2 серебряные медали (Наталья Мишкуненко — Артур Дмитриев, Майя Усова — Александр Жулин). И, наконец, Олимпиада 1998 года в Японии. Опять 3 золота (Илья Кулик, Оксана Казакова — Артур Дмитриев, Оксана Грещук — Евгений Платов) и 2 серебра (Елена Бережная — Антон Сихарулидзе, Анжелика Крылова — Олег Овсянников). Да и Олимпиада 2002 года в США тоже принесла золотые и серебряные медали.

Я привел эту статистику для того, чтобы напомнить, что, несмотря на все сложности, которые переживала страна, мы еще целых 10 лет успешно выступали на международных аренах, потому что в советские годы подготовки был заложен огромный потенциал.

Но это было вершиной айсберга, а главная проблема заключалась в том, что детский и юношеский спорт в то время практически умер. Первой причиной этого явления я считаю то, что родителям в те годы было просто не до спорта и приток детей в спортивные школы сократился в разы. Затем сами школы перестало финансировать государство, потому что страна переживала экономический кризис, закончившийся в 1998 году дефолтом. И, наконец, за границу начали уезжать кадры. Все это было присуще не только фигурному катанию, а вообще спорту, культуре, искусству, науке. Поэтому наше выступление на Олимпиаде в Ванкувере — это и есть результат тех лет.

— По-моему, мы все испытали первый шок на чемпионате мира 2007 года, который проходил в Японии. Если не ошибаюсь, мы на том чемпионате не завоевали ни одной медали?

— Да. В моей 45-летней практике впервые была такая ситуация, что наши олим-

национальной работы

пийские чемпионы покинули любительский спорт сразу же после Олимпиады. Обычно уходили иностранцы — победители и призеры, а здесь все иностранцы остались, а наши спортсмены ушли.

— Чем была сильна наша школа фигурного катания?

— Да, условия у нас были не ахти какие, а вот что касается тренерских кадров, то они действительно были у нас на высоте. Это была элита тренерского цеха мирового фигурного катания, выращенная в СССР. У нас в каждом виде был лидер среди тренеров. В танцах на льду — Елена Чайковская и Татьяна Тарасова, в парах — Игорь Москвин, Станислав Жук, в одиночном катании — Станислав Жук. Они в своем деле были просто монстры, на которых равнялись, за которыми тянулись, за ними следили и брали из их опыта самое лучшее.

Станислав Жук — это великий тренер, второго такого пока нет и неизвестно, когда будет. Он вообще жил только фигурным катанием. Иногда он мог мне среди ночи позвонить домой и начать рассказывать, какую новую комбинацию или связку придумал для своих спортсменов. Он всегда выводил на соревнования фигуристов только тогда, когда они были идеально подготовлены, потому что очень переживал за свое имя, не мог какие-то «полуфабрикаты» выпускать.

Итак, я продолжаю утверждать, что главное лицо в спорте — это тренер, а не спортсмен, как сейчас стало модно считать. Спортсмены придут и покажут прекрасные результаты, если есть тренер, который личность. Поэтому сейчас мы можем построить много дворцов и много катков, но главный секрет успеха заклю-

чается только в тренере, в качестве его работы.

Наша страна обладала огромным тренерским потенциалом, который начал истощаться в момент падения железного занавеса. Когда нас продолжают обвинять в том, что мы мало сделали, чтобы удержать тренеров в стране, то я всегда говорю: если тренер в США за один час работы получает столько же, сколько наш тренер за месяц в ДЮСШ, то кто может его удержать, когда появилась свобода передвижения? Я что, мог людям запретить уехать? Или мог им предоставить катки и зарплату?

— В последнее время мы так часто слышим, что тех тренеров надо вернуть, совсем забывая в этот момент о наших тренерах, которые никуда не уехали отсюда, работали за копейки, но сохрани-

У наших тренеров за рубежом появилась ностальгия по работе с российскими спортсменами

ли школы, вырастили резерв... Каково им все это без конца слышать?

— Абсолютно согласен с вами. Это очень острый вопрос, а для меня еще и болезненный. Мне порой бывает просто обидно, что тех тренеров, которые действительно в сложное для России время остались и работали, мы не ценим, даже по большому счету унижаем. Просто вопиющая несправедливость. К сожалению, некоторые звезды, которые вернулись в Россию, позволяют себе критиковать нас

и пытаются выступать в роли учителей. Мне иногда хочется спросить их: где же вы были, когда мы тут всё это разгребали?

Однако в последнее время у наших тренеров за рубежом появилась ностальгия по работе с российскими спортсменами, что привело к возвращению на родину таких успешных и известных тренеров, как Александр Жулин, Олег Васильев, Елена Гаранина, Николай Морозов. Много лет мы плодотворно сотрудничаем с Натальей Линичук и Геннадием Корпоносовым, а в последнее время наладились хорошие контакты с Мариной Зуевой и Игорем Шпильбандом. Я уверен, что со временем эта тенденция будет нарастать и в конечном счете будет приносить только пользу отечественному фигурному катанию.

— Сейчас можно уже говорить о том, что ситуация с фигурным катанием в целом в стране исправилась?

— Только в последние годы условия работы сдвинулись в положительную сторону. Я считаю, что мы получили второе дыхание, и в этом огромная заслуга Министерства спорта, туризма и молодежной политики. Между министерством и

нашей Федерацией сложились крепкие и деловые отношения. Хотелось бы, чтобы на местах региональные органы управления поддерживали местные Федерации, активно помогали им, и прежде всего в создании материально-технической базы. Это относится к таким городам, как Пермь, Самара, Киров, Нижний Новгород, Екатеринбург, где имеются высококвалифицированные тренерские кадры и традиции по подготовке резерва, а также необхо- ➔

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Досье**Писеев Валентин Николаевич**

Заслуженный тренер СССР, заслуженный работник физической культуры РФ.

В.Н.Писеев родился 28 сентября 1941 года. Фигурным катанием занимался на стадионе «Юные пионеры» г. Москвы под руководством заслуженного тренера СССР Толмачевой Татьяны Александровны в течение 11 лет (1950-1961 гг.), принимал участие в городских и ведомственных соревнованиях.

В 1963 году окончил с отличием ГЦОЛИФК. Работал тренером, старшим тренером стадиона «Юные пионеры», МГС, ЦС ДСО «Труд» г. Москвы с 1962 по 1967 год. Среди его воспитанников были двукратный чемпион мира Владимир Ковалев и более 10 мастеров спорта СССР.

С 1965 по 1967 год он возглавил Всесоюзную коллегия судей.

В 1967 году был избран ответственным секретарем Федерации фигурного катания на коньках СССР и перешел на работу в Центральный совет Союза спортивных обществ и организаций СССР. После преобразования общественной организации в Спорткомитет СССР все последующие годы работал в нем в качестве начальника отдела фигурного катания на коньках, государственного тренера, заместителя начальника управления зимними видами спорта. Руководил фигурным катанием на коньках, конькобежным спортом, санным спортом, бобслеем. С 1992 по 2010 год работал в Олимпийском комитете России, Госкомспорте России, Министерстве спорта, туризма и молодежной политики РФ в качестве старшего тренера, глав-

ного тренера сборной команды России по фигурному катанию на коньках. В 1989 году избран президентом Федерации фигурного катания на коньках СССР, а с 1992 по 2010 год — президентом Федерации фигурного катания на коньках России. С 2010 года по настоящее время является генеральным директором этой организации.

В течение 1972-1977 гг. принимал участие в судействе чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр.

С 1977 по 1985 год избирался в технический комитет по фигурному катанию на коньках Международного союза конькобежцев.

На чемпионатах мира с 1975 по 1998 год наши фигуристы шесть раз выигрывали по три золотые медали, а в 1999 году — все четыре.

На трех Олимпиадах 1992-1998 гг. российские фигуристы завоевали

димый контингент желающих заниматься фигурным катанием.

— Тяжело столько лет быть постоянной мишенью для всякого рода критики?

Как вы с этим справляетесь?

— Вы знаете, меня вообще никогда не интересовало, кто и как ко мне относится. Если на этой работе на каждый чих реагировать, то здоровья не хватит. Хотя за столько лет было множество острых моментов, когда приходилось держать ответ перед первыми лицами государства. Но я всегда придерживался такого мнения, что основным местом выяснения всех отношений должны быть соревнования, и только. Для меня основным турниром всегда был и остается внутренний чемпионат страны. Я всегда призывал судей судить максимально объективно и всегда говорил, что победить должен сильнейший, потому что дальше эти спортсмены будут защищать честь страны на международных чемпионатах. Я не хочу говорить высокие слова, но я был и остаюсь патриотом своей страны, и каждая победа, и каждый успех были для меня большой радостью. ■

Беседовала Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ

Первая публикация нескольких выдержек из личных воспоминаний Валентина Писеева, рабочее название которых «Из путевых заметок». Печатается с личного разрешения автора

«Чтобы нынешнее молодое поколение представляло, под каким бдительным вниманием государственных органов мы работали, расскажу такой случай.

Сергей Четверухин сделал себе показательную программу под музыку из кинофильма «Доктор Живаго» по одноименному роману Бориса Пастернака. Этот кинофильм был сделан в США в 1965 году, в нем снялись замечательные голливудские актеры, а сам фильм стал в 1966 году лауреатом пяти премий Оскар, в том числе в номинации «Лучшая музыка».

Как бы там ни было, но Сергей Четверухин катался под эту музыку, и никто не обращал на это внимания. И вдруг меня вызывает к себе первый заместитель председателя Спорткомитета СССР тов. Елисеев и начинает возмущаться, что «советские фигуристы катаются под музыку из запрещенного фильма». Я спрашиваю его: «Вы этот фильм видели?» — «Нет». — «Я тоже не видел. А откуда вы знаете, что эта му-

зыка оттуда?» Оказалось, на показательных выступлениях в одной ложе с партийным активом сидел композитор Георгий Свиридов, который эту музыку узнал и сказал об этом вслух. И с этого все началось. Нам всем — и Сергею Четверухину, и Станиславу Жуку, его тренеру, и мне — пришлось писать объяснительные записки о том, где мы достали эту «запрещенную» музыку. Выяснилось, что Сергею на соревнованиях какой-то иностранный фигурист подарил эту пластинку с музыкой, потому что музыка была очень интересная, новая, не избитая — и всё. А про фильм в ту пору никто из нас даже и не слышал».

«В течение этих 45 лет, что я работал, на своих постах сменилось около 8 председателей Спорткомитета СССР и около 21 заместителя председателя Спорткомитета СССР, которые курировали зимние виды спорта. Но в памяти у меня остался зам-

по три золотые медали. Самый большой успех был достигнут на Олимпиаде-2006 в Турине, где были завоеваны три золотые и одна бронзовая медали. С 1967 по 2011 год в фигурном катании на коньках на чемпионатах Европы было завоевано только золотых 98 медалей, на чемпионатах мира — 70, на Олимпийских играх — 20. Работая на различных должностях, Валентин Писеев внес значительный вклад в развитие зимних видов спорта в стране, в успехи советских и российских спортсменов, и прежде всего в достижения спортсменов по фигурному катанию на коньках. Находясь на протяжении более чем 40 лет на различных должностях государственных и общественных организаций, Валентин Николаевич проявил себя как талантливый, инициативный и прин-

ципальный руководитель, умелый организатор, профессиональный специалист. Пройдя путь от рядового тренера до президента Федерации фигурного катания на коньках СССР и России, которыми он руководил 21 год, он заслужил огромный авторитет в отечественном и мировом спорте.

Валентин Писеев принимал активное участие в организации и проведении чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках 2005 и 2011 годов в Москве, являясь исполнительным директором организационных комитетов. Эти чемпионаты мира, по отзывам руководства ИСУ, стали лучшими за всю историю их проведения.

В настоящее время Валентин Николаевич принимает активное участие в мероприятиях, связанных

с подготовкой XXII зимних Олимпийских игр 2014 года в Сочи и с обеспечением успешного выступления на них сборной команды России по фигурному катанию на коньках.

За достижения в руководстве фигурным катанием на коньках в 1976 году Валентину Писееву первому из организационных работников Спорткомитета СССР было присвоено звание «Заслуженный тренер СССР». В 2000 году он был избран академиком Международной академии творчества. С 2007 по 2010 год был членом Совета при Президенте РФ по развитию физкультуры и спорта. С 2002 по 2010 год был членом исполкома Олимпийского комитета России. Женат, имеет двух детей — дочь и сына.

председателя Спорткомитета СССР Валентин Сыч. Он знал каждого спортсмена и каждого тренера в лицо, знал секунды каждого мирового или олимпийского рекорда в коньках или лыжах, знал рекорд мира и рекорд нашей страны на той или иной дистанции. Я всегда этому удивлялся, хотя, наверное, ничего удивительного в этом нет, если человек хорошо знает свою работу. Он говорил мне: «Где бы ты ни был, ты всегда звони мне в любое время дня и ночи». — «Валентин Лукич, а зачем ночью?» — «А затем, что все новости я должен знать первым, а не из газет или телевизора». И я ему звонил, порой и ночью, если была какая-то разница по времени из другой страны. И он всегда всё знал первым».

«В 1967 году меня избрали ответственным секретарем Федерации фигурного катания СССР, когда мне было 26 лет. Мой рабочий стол находился в одной большой комнате, где нас работало примерно человек 12, которые курировали разные виды спорта. Однажды я прихожу и вижу, что меня ждут Людмила Белоусова и Олег Прото-

попов, причем Олег сидит прямо на моем столе и разговаривает с кем-то по телефону, а Людмила сидит на стуле рядом. Я подхожу, здороваюсь и говорю: «Олег, ты почему на столе сидишь, когда стулья рядом?» Он чуть ли не обиделся на меня: «Я олимпийский чемпион. И что, не могу себе этого позволить?» Я ему говорю: «Ну, если ты меня не уважаешь, то уважай тех заслуженных людей, которые здесь же работают и всё это видят». И Олег согласился, видимо, с этим, потому что слез со стола. После того как мы решили с ними все вопросы и они ушли, ко мне подошел Михаил Семенов, пожал мне руку и сказал: «Молодой человек, или тебя в самое ближайшее время отсюда погонят, когда ты олимпийскому чемпиону замечания по этикету делаешь, или ты далеко пойдешь!»

«Впервые я сел за судейский стол после чемпионата мира 1971 года в Лионе (Франция), потому что в один момент решил, что раз все равно мне за все отвечать, то лучше я буду отвечать за свое судейство, чем за чужое.

В 1972 году проходила Олимпиада в Саппоро (Япония), тогда еще проводились соревнования по обязательным фигурам. Обязательные фигуры были, наверное, самым сложным видом программы у одиночников, а уж получить оценки выше 4.6 или 4.8 было вообще высшим пилотажем. И вот выходит исполнять фигуру — я даже до сих пор помню, что это была восьмерка назад со скобами, — австрийская спортсменка Беатрис Шуба, которая делает эту фигуру просто идеально, покрывает рисунок точно, все реберно и чисто. Я подумал и выставил ей оценку 5.3, хотя знал, что таких оценок не выставляют. Смотрю, еще два судьи ставят один 5.5, другой 5.1. То есть мы трое поставили действительно те оценки, которые она заслуживает, а остальные выставили как обычно. Это был мой судейский поступок.

Перед соревнованиями обычно испытываешь волнение, но как только я сел за судейский пульт, то приходила уверенность, потому что судить надо не то, что предполагаешь, а то, что видишь».

ПОДРОБНОСТИ

Леонид Хачатуров, старший тренер сборной России по фигурному катанию на коньках, председатель Всероссийского тренерского совета, заслуженный тренер России

В дуже времени

Новая Единая всероссийская спортивная классификация по фигурному катанию начала действовать

Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) является законом для всех видов спорта — это букварь, с которого начинается спортивная жизнь для спортсменов и тренеров. Каждая классификация утверждается Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ и действует 4 года, от одних Олимпийских игр до других. Ныне принятая классификация рассчитана на период с 2011-го до 2014 года.

Федерация фигурного катания на коньках России уже издала отдельным тиражом этот документ, его можно посмотреть на сайтах Минспорттуризма РФ, ФФККР, а также в этом номере журнала в разделе «Документы».

Дан приказ

Несмотря на то что Единая всероссийская спортивная классификация принимается раз в 4 года, именно этот документ появился на свет не так просто, как это может казаться. Дело в том, что в 2009 году Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ издало приказ о методических рекомендациях по разработке норм и требований для их включения в ЕВСК для всех видов спорта. Другими словами, разрабатывая свой документ, мы должны были четко, по буквам и запятым, следовать этим предписаниям, чтобы не допустить нарушения приказа Министерства.

Постановлением исполкома Федерации еще в феврале 2010 года был утвер-



жден состав рабочей комиссии именно по разработке классификации, в которую вошли 23 представителя от регионов России (см. бокс «Состав комиссии по подготовке предложений и разработке ЕВСК на период 2011-2014 гг.»). Подготовка новой классификации — это довольно серьезный вопрос, потому что в документе, кроме рекомендаций нашего министерства, надо было учесть все изменения, происходящие в фигурном катании, учесть все рекомендации, которые дает нам ИСУ и которые мы обязаны использовать в нашей работе.

Единая классификация — это документ, по которому работают в России

все школы фигурного катания — от школ высшего спортивного мастерства до клубов и секций. Этот документ является основополагающим для присвоения разрядов во всех видах фигурного катания как для мастеров спорта, так и для начинающих спортсменов.

Наша комиссия обратилась к региональным Федерациям с просьбой прислать свои рекомендации и предложения по разработке ЕВСК. В ответ нам пришли отклики из 13 регионов, в том числе и из московской Федерации фигурного катания на коньках, и все предложения были по существу вопроса.

Идти в ногу

Например, из регионов поступило много предложений с просьбой учесть в новой классификации принятые за рубежом правила соревнований по пре-новисам и новисам. Действительно, если раньше наши юные спортсмены не очень активно участвовали в международных соревнованиях по этим разрядам, потому что они в основном носят коммерческий характер, то сейчас интерес к таким турнирам у тренеров и спортсменов возрос. Учитывая это, мы подумали над тем, чтобы программы для нашего 2-го спортивного разряда по набору элементов и продолжительности звучания музыки соответствовали пре-новисам. Это выразилось в том, что теперь время выполнения произвольной программы 2-го спортивного разряда в одиночном катании у девушек — 3 минуты, у юношей — 3.30, а не

2.50, как это было раньше. Это изменение существенно облегчит подготовку к участию в международных стартах, так как не придется больше перекраивать программы под их правила. Такие же изменения коснулись и 1-го спортивного разряда.

В связи с этим не были забыты наши традиционные юношеские соревнования по спецпрограмме, финал которых проходит на турнире «Мемориал С.А.Жука». Таким образом, соревнования по спецпрограмме оказались связанными с международными правилами, потому что соревнования по младшему возрасту (2-й спортивный разряд) — это соревнования пре-новисов, а по старшему возрасту (1-й спортивный разряд) — это состязания новисов. Определяя набор элементов для спецпрограммы, мы исходили из того, что эти соревнования ориентированы на лучших спортсменов, а не середняков. Поэтому какие-то элементы были добавлены в спецпрограмму, благодаря чему программа получилось достаточно сложная, однако, подчиняясь требованиям и тенденциям сегодняшнего дня, развитие отечественного фигурного катания должно идти в ногу со временем.

Также в классификации указано, какие элементы в каждом разряде должен уметь выполнять фигурист. Это делалось и раньше, но в данном случае этот набор и перечень элементов, на наш

взгляд, в большей степени соответствуют духу времени.

Шаг за шагом

В этой классификации был сделан еще один новый шаг в направлении совершенствования техники фигурного катания: мы включили в юношеские разряды обязательные к исполнению тестовые шаги. На этом пункте следует остановиться подробнее, потому что это нововведение некоторым образом меняет привычную картину соревнований и присвоения разрядов.

Все знают, что, начиная со 2-го спортивного разряда, фигуристы соревну-

Единая классификация — это документ, по которому работают в России все школы фигурного катания

ются по схеме двоеборья, исполняя две программы: короткую и произвольную, а все юношеские разряды катают только одну программу — произвольную. В новой классификации мы немного отошли от этой схемы, и теперь в юношеских разрядах тоже будет двоеборье, так как перед исполнением произвольной программы фигуристы должны будут выйти на старт для демонстрации тестовых шагов. Таким образом, при-

своение юношеских разрядов в России будет осуществляться только в том случае, если фигурист исполнил эти шаги правильно, а не только прокатал произвольную программу и выполнил там необходимые элементы.

Мы ввели в практику эти тесты по известной причине: наши юные фигуристы, даже дойдя до спортивных разрядов, не знают не только того, как выполнять микроэлементы, но и названия оных. После отмены «школы» в 1990 году наши тренеры легко отказались от этого этапа обучения фигурному катанию, хотя «школу» отменили как соревновательный компонент, но как обучающий компонент эти упражнения никто не отменял. В США и других странах «школа» осталась в программе обучения фигурному катанию, даже по этим элементам у них проводятся внутренние соревнования на уровне спортивной подготовки. К сожалению, такая беспечная отмена базового компонента обучения сказалась у нас в стране на общем уровне катания практически всех фигуристов. По крайней мере мы в Федерации пришли к такому решению, что детей на начальном этапе подготовки мы будем учить этим элементам.

Примерно за год до начала разработки этого документа мы обратились к члену тренерского совета Виктору Кудрявцеву, чтобы он разработал тестовые шаги для классификации, которые затем были апробированы на детях каждого возраста. Был сделан диск с видеоматериалами, на котором Марк Шахматов является демонстратором шагов. Все это было готово к использованию еще за год до утверждения новой классификации. Мы проводили семинары по этим тестам в Казани и Самаре.

Спортсмены в рамках соревнований, скажем, по 1-му юношескому разряду, должны будут показать свое умение катать тестовые шаги, иначе разряд им присвоен не будет. В итоговых протоколах должно быть указано, что тестовые шаги исполнены. Единственное, что мы не разработали компьютерную программу для оценивания тестов, и пока мы не будем ставить в условие →

Состав комиссии по подготовке предложений и разработке ЕВСК на период 2011–2014 гг.

Хачатуров Л.С. — **председатель комиссии** — г. Москва

Члены комиссии:

- | | |
|--|--|
| 1. Лакерник А.Р. — г. Москва | 12. Торунова Э.Л. — Московская область |
| 2. Горшков А.Г. — г. Москва | 13. Овсянников О.В. — г. Москва |
| 3. Голубкова Г.П. — г. Москва | 14. Корчагина А.И. — г. Санкт-Петербург |
| 4. Андреева Ю.В. — г. Москва | 15. Апарин В.А. — г. Санкт-Петербург |
| 5. Безменов Е.А. — г. Казань | 16. Абсалямова И.В. — г. Москва |
| 6. Кузнецов А.В. — г. Москва | 17. Агапова В.В. — Ленинградская область |
| 7. Кандыба С.П. — г. Москва | 18. Патласова Е.В. — г. Пермь |
| 8. Кудрявцев В.Н. — г. Москва | 19. Богуш В.К. — г. Самара |
| 9. Рогацкин Б.В. — г. Екатеринбург | 20. Мамаев В.А. — г. Киров |
| 10. Кокоев С.Ф. — г. Москва | 21. Серебровский В.Л. — г. Нижний Новгород |
| 11. Образцов И.И. — г. Санкт-Петербург | 22. Глазкова В.В. — г. Челябинск |

ПОДРОБНОСТИ

Тестовые шаги

1-й юношеский спортивный разряд



2-й юношеский спортивный разряд



3-й юношеский спортивный разряд



Примечания:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ЛВВ — левая вперед внутрь | ПВВ — правая вперед внутрь |
| ЛВН — левая вперед наружу | ПВН — правая вперед наружу |
| ЛНВ — левая назад внутрь | ПНВ — правая назад внутрь |
| ЛНН — левая назад наружу | ПНН — правая назад наружу |

участникам соревнований набрать какой-то проходной балл по тестовым шагам, чтобы отобраться на произвольную программу. Но я думаю, что через какое-то время будут сделаны судейские программы, и мы, возможно, расширим сдачу этих тестов до старших разрядов.

В Москве многие тренеры задавали вопросы о том, как соотносятся между собой московские тесты, введенные в практику год назад, и тестовые шаги, описанные единой классификацией. Дело в том, что эти новшества никак не связаны друг с другом, но при этом друг другу не мешают, так как направлены на одно и то же: улучшение техники скольжения и владения коньком наших спортсменов. Московская Федерация очень своевременно ввела свои тесты (положительный эффект от которых отметили все специалисты), обязывающие всех к их выполнению, в противном случае спортсмен просто не допускается к соревнованиям. ФФКР в единой классификации прописала, что юношеский разряд не будет присвоен, если фигурист не сдал тестовые шаги.

Новый порядок

Порядок присвоения некоторых разрядов по новой классификации существенно изменился. Но для начала остановимся на том, что осталось прежним: разряды «кандидат в мастера спорта» и 1-й спортивный разряд присваиваются на уровне городских и республиканских комитетов по спорту, юношеские разряды и 2-й спортивный разряд присваиваются спортивными школами и клубами согласно судейским протоколам на соревнованиях соответствующего уровня.

В классификации, как и раньше, указан возраст, с которого возможно присвоение мастерских разрядов, он ограничен только нижней границей, а верхняя граница возраста оставлена открытой. Это означает, что единственным ограничивающим возраст рубежом являются Положения о соревнованиях, в

которых организаторы имеют право выдвигать свои условия для участников соревнований. Что касается юношеских разрядов, то спортивная школа или клуб имеют право присваивать эти разряды независимо от возраста любому спортсмену, кто на официальных соревнованиях выполнил положенные нормативы разрядов.

Теперь все разряды, кроме звания «Мастер спорта», присваиваются сроком на 2 года

Теперь о новшествах. В новой классификации такого разряда, как «юный фигурист», больше не существует. Когда-то, в советский период, он был придуман специально для массового фигурного катания, что, на мой взгляд, было совершенно правильно, учитывая популярность фигурного катания у нас в стране, а также то, что, не пройдя подготовку к «юному фигуристу», тяжело сразу подходить к сдаче норм 3-го юношеского разряда. Но теперь согласно приказу Минспорта во всех видах спорта разряды начинаются с 3-го юношеского, и, несмотря на мнение нашей Федерации о том, что разряд «юный фигурист» важен, ничего сделать было нельзя, так как это приказ министерства. Тогда мы нашли компромисс, чтобы, не нарушая приказа, все же оставить в силе разряд «юный фигурист». В таблице №3 классификации записаны нормы и условия присвоения спортивных и массовых разрядов начиная с 3-го юношеского разряда. Но мы в этом документе сумели отстоять перед Министерством спорта и туризма позицию Федерации, и если разряд «юный фигурист» исчез, то его нормативы остались. В документе есть сноска №4: «К 3-му юношескому спортивному разряду допускаются спортсмены, сдавшие нормы «юный фигурист».

Нам бы хотелось обратить на этот нюанс пристальное внимание всех тренеров и руководителей школ, потому что в новой классификации «юный фигурист» заложен как нормы, обязательные для сдачи, но без присвоения разряда. Эти нормы прописаны с учетом действующих сегодня судейских требований, и в программе каждой школы их надо выполнять.

Еще одно, достаточно важное новшество: теперь все разряды, кроме звания «Мастер спорта», присваиваются сроком на 2 года. Вот выдержка из документа о порядке присвоения разрядов (№27): «Спортивные разряды присваиваются по видам спорта в установленном порядке в РФ сроком на 2 года, за исключением случаев, когда в течение 2 лет с момента присвоения разряда спортсмен: а) повторно выполнил требования; б) выполнил требования и условия для присвоения более высокого разряда». В подпункте «а» сказано, что если спортсмен повторно выполнил требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов, то в этом случае срок действия спортивного разряда продлевается еще на 2 года.

Таким образом, если спортсмен закончил свои занятия спортом в звании «кандидат в мастера спорта» или в другом спортивном разряде, то этот разряд через 2 года у него отнимается и бывший спортсмен не может указывать в официальных документах, что он является спортсменом такого-то разряда. Не знаю, насколько справедлив новый порядок действия спортивных разрядов, но приказ уже вступил в силу.

Мастер спорта — навсегда

Что касается присвоения звания «Мастер спорта», то в приказе Минспорттуризма РФ не оговариваются сроки его действия, потому что он присваивается навсегда. Однако теперь изменены условия присвоения этого разряда.

В приказе министерства сказано, что для присвоения звания «Мастер →

ПОДРОБНОСТИ

спорта» необходимо участие в соревнованиях по этому разряду не менее 10 человек. Это внесло некоторое смещение в наши головы, потому что у нас есть, например, международные турниры, такие как финал Гран-при, на которые у взрослых отбираются всего 6 человек участников. Кстати, в приказе Министерства о присвоении звания мастера спорта международного класса сказано, что для этого необходимо участие в турнире не менее 12 стран, а у нас на тех же Гран-при в финал могут отобраться вообще три страны — и что тогда делать? Или, к примеру, взять финал Кубка России, в который могут выйти, скажем, только 9 участников по мастерам. Это будет означать, что мы не имеем права присваивать звание мастера спорта даже тем, кто выполнил все необходимые нормативы, хотя спортсмены не виноваты, что десятого участника не было.

Словом, путем долгих объяснений с сотрудниками министерства нам удалось найти компромисс и сделать приписку «в особых условиях», что означает: «Для присвоения звания по итогам всероссийских спортивных соревнований, включенных в единый календарный план, учитывается общее количество всех спортсменов в спортивной дисциплине данного соревнования». То есть если по мастерам участников было 6, а по кандидатам 24 участника, что в сумме дает 30, то мы, при условии, что спортсмен выполнил положенные нормативы, можем присвоить ему разряд «мастер спорта России». Точнее сказать, мы можем подать его документы в Министерство спорта в отдел наград на присвоение этого разряда. Вот чтобы сделать эту приписку, лично я, наверное, не одну пару обуви стоптал в коридорах Минспорттуризма.

Правда, мы все же столкнулись с казавшейся сначала практически неразрешимой дилеммой в нашем синхронном катании, потому что у нас сейчас в России действуют всего 4 команды по мастерам. По действующей ранее классификации члены пер-

вых двух команд, занявшие пьедестал на чемпионате России, имели право получить звание «Мастер спорта». Теперь согласно приказу министерства, так как у нас нет 10 команд, то и присвоить звание никому нельзя. Наша Федерация писала письма в Минспорттуризма о том, что синхронное катание — это молодой вид спорта и у нас в стране просто нет столько команд, а если мы примем к действию эти новые условия присвоения разряда, то просто загубим этот вид в России. Мы просили сделать исключение для синхронного катания, чтобы поощрять спортсменов, тем более что многие из них — участники международных соревнований, в частности чемпионатов мира по синхронному катанию, где они много лет стабильно выступают и борются за место в пя-

Для присвоения звания «Мастер спорта» необходимо участие в соревнованиях не менее 10 человек

терке сильнейших в мире команд. Мы указали, что на международных Кубках, проводимых ИСУ, а самое главное — на студенческих универсиадах, наши команды были призерами и по своим результатам заслуживают звания «Мастер спорта международного класса», а в России не могут получить мастеров спорта. Мы надеялись, что та приписка «в особых условиях» относится и к синхронному катанию. Однако когда команда «Татарстан» прислала документы о присвоении им мастеров спорта, в министерстве им отказали, сославшись на букву закона. Разбирая этот случай, нашей Федерации было сказано, что по этому разряду на чемпионате России выступали 4 команды, а утвердить им звания с учетом юниорских команд тоже невоз-

можно, потому что у нас в одни сроки проходят два разных турнира: чемпионат России и Первенство России по юниорам. Теперь, чтобы приписка «в особых условиях» действовала и для синхронного катания, нам предстоит в наступающем сезоне поменять положение о проведении чемпионата России. Скорее всего, турнир будет называться «чемпионат России» уже без слова «первенство», и тогда все получится.

К этому надо добавить, что для присвоения звания «Мастер спорта» необходимо также, чтобы соревнования не просто входили во Всероссийский календарь, а чтобы они были в Едином календарном плане (ЕКП) Минспорттуризма. Обращаю внимание тренеров и спортсменов, что в ЕКП попадают не все соревнования, и если их нет там, то спортсмены не имеют права на присвоение им разряда «мастер спорта». Все эти тонкости очень существенны для спортсменов и тренеров, поэтому их, безусловно, надо знать. Единый календарный план можно посмотреть на официальном сайте Минспорттуризма РФ.

Руководство к действию

Итак, новая Единая всероссийская спортивная классификация была утверждена 15 марта 2011 года и начала действовать. Многие наши специалисты, возможно, не представляют себе, каким долгим был весь этот путь. По времени наша комиссия готовила эту классификацию практически весь 2010 год. Сдав в двадцатых числах декабря 2010 года все предложения в министерство, мы еще 2 месяца отставали свою позицию, и, хотя формально классификация начала действовать с 1 января 2011 года, тем не менее приказом ее утвердили только в марте. И этот документ является для всех наших российских спортсменов, тренеров и судей руководством к действию. ■

Ирина Александрова Сделайте нам красиво

Пошив костюма требует знания некоторых деталей

Ф

игурное катание, так же как спортивная и художественная гимнастика, как синхронное плавание и прыжки в воду, относится к визуальным видам спорта, названным так потому, что внешний вид спортсменов, выступающих в этих дисциплинах, безусловно, влияет на судейскую оценку. И если мастерство спортсмена находится в руках его тренера, то внешний облик всякий раз зависит от мастерства людей, держащих в руках портновские ножницы и нитки с иглками.

О тенденциях спортивной моды последних лет мы попросили рассказать директора «Арт-ателье» Ирину Александрову, чей коллектив мастеров вот уже почти 12 лет присутствует на рынке пошива костюмов для спортивно-бальных танцев, художественной гимнастики и фигурного катания на коньках.

Художник

Когда в ателье приходит заказчик, то обычно разговор о костюме начинается (и это правильно) с прослушивания мелодии, потому что костюм прежде всего должен передать характер музыки. Если это испанский танец или венский вальс, если это квикстеп или классическая музыка, даже если это будет «психоделическая» мелодия ни о чем, то все равно она может быть выражена каким-то стилем костюма. Художник, слушая музыку, переносит свои ассоциации на листы бумаги, воплощая услышанное линиями и цветом. Если музыка нежная, то она будет ассоциативно вызывать решение в светлых, пастельных тонах. Если это серьезная или яркая музыка, то она вызывает к жизни насыщенные тона, тона полного звучания, возможно, контрастных цветов.

Понятно, что если звучит испанская мелодия, то надо шить испанский костюм. Правда, подчас приходится убеждать клиентов, что испанский костюм не обязательно черно-красный, его можно пошить в любой контрастной цветовой гамме: от классического черно-белого варианта до зелено-фиолетового или розово-бордового в горошек. Ведь здесь главное не цвет, а линии костюма, по которым мы и узнаем Испанию: это юбка характерного кроя, рукав с воланами, вырез горловины, оборки и прочее. И так в каждом случае: чтобы костюм был узнан, он должен не →



МАСТЕР-КЛАСС

сти в себе специфические линии кроя, по которым и будет опознан.

Художники по костюмам — люди совершенно творческой профессии. В Москве существует много учебных заведений, которые готовят таких специалистов, хотя лично я убеждена, что художник — это не профессия, а внутреннее состояние человека, поэтому лучше найти такого художника по костюмам, который работает не по профессии, а по призванию. Опираясь на музыку, на свои ощущения и ассоциации, он рождает порой труднообъяснимые идеи, которые тем не менее увлекают своими образами. Художники по костюмам работают с линиями платья, цветом и фактурой ткани таким образом, что порой могут, как кулинары, сочетать несочетаемое, что придает новое звучание всему костюму, добавляет свежий акцент.

Хороший художник, прежде чем рисовать костюм, всегда посмотрит на заказчика, потому что типаж и фактура спортсмена будут играть главенствующую роль, какой бы костюм ни был придуман. В моей 12-летней практике случаев полного воплощения эскиза в реальном костюме было, может быть, два процента из ста, потому что фактура заказчика, которая, как правило, совсем не учитывается художниками, доминирует над самыми талантливыми идеями. Художники чаще всего рисуют идеальные пропорции или даже схематичные линии тела, и если эскиз рисовался под абстрактную личность, а не под конкретное лицо, то каким бы красивым он ни был, костюм вряд ли состоит, потому что рисунок не привязан непосредственно к заказчику. Поэтому при работе с художником присутствие спортсмена или наличие его фотографического изображения в полный рост обязательно.

Если надо изготовить костюмы для пары, то задача усложняется вдвое, так как, кроме всего вышесказанного, надо добиться, чтобы пара в целом смотрелась гармонично. Традиционно сначала

сочиняется платье для партнерши, а уже потом ищут решение для партнера, но бывает и наоборот, особенно в тех случаях, когда костюм юноши очень характерный или несет какую-то особую смысловую задачу. В любом случае главное в паре — создать единый, цельный образ дуэта, без перебора и излишеств.

Когда эскиз, который включил в себя все то, чего душа клиента просила, готов, надо сделать еще один шаг: поставить заказчика перед зеркалом и как бы «примерить» на него все эти линии и детали, чтобы он смог понять и решить, насколько ему это нужно. Многие люди, приходя шить платье или костюм, слабо представляют себе, что они хотят, что им идет, а что нет. Поэтому вирту-

альная примерка костюма еще в стадии эскиза помогает избежать многих проблем уже при пошиве. Конечно, в том случае, если клиент смотрит на себя реальными глазами и способен осознать, что его фигура имеет свои специфические особенности: достоинства, которые можно подчеркнуть, и недостатки, которые лучше спрятать. Например, линиями кроя девочкам можно зрительно уменьшить талию или бедра, а мальчикам визуальнo увеличить плечи и грудь.

Однако в ателье клиенты приходят разные, и порой можно советовать, объяснять, доказывать сделать что-то по-другому именно в интересах заказчика, а он хочет, чтобы было сделано так и не иначе, потому что пришел шить то, о чем мечтал. И сказать, что шить мы это не будем, невозможно, потому что клиент всегда прав.

На этапе проработки эскиза идет и согласование цветовой гаммы костюма, что также зависит от типажа заказчика и его возраста. Традиционно типаж оп-

Конструктор знает, как перевести эскиз с языка рисунка на язык выкройки



ределяется цветом глаз и волос человека, оттенком кожи. Существует общепринятая среди визажистов классификация, в которой типы женщин и мужчин подразделяются на так называемые весенний, летний, осенний и зимний. Что касается возраста, то детям очень идут яркие цвета, сочные краски, а с возрастом цветовая гамма имеет тенденцию приходить к более спокойным тонам, поэтому не стоит увлекаться пастельными оттенками, когда костюм шьется для ребенка, так как эта гамма со временем от него никуда не денется.

Конструктор

Однако, как говорится, нарисовать можно все что угодно, но потом надо перевести эскиз с языка рисунка на язык выкройки. Эту работу выполняет конструктор, который выстраивает все линии костюма, который знает, как изготовить выкройку каждой детали, чтобы она в сборке вела себя так, как ей это предписал художник. Иными словами, конструктор знает, как раскроить волан, чтобы завиток лег определенным образом, как собрать складки или выполнить сложную драпировку, какую надо использовать ткань, чтобы юбка держала форму, и т.п. Конструктор начинает воплощение вашей мечты в реальном мире.

Конструктор подбирает ткани для костюма исходя из их особенностей, потому что теперь наступает момент, когда надо понять, как будет двигаться костюм во время программы. То есть линии линиями, а движение готового костюма в динамике танца — это другая составляющая пошива. Любой костюм, когда его надевают, оживает и начинает двигаться: летать или колыхаться, обвивать фигуру или просто на ней висеть. Если у танцоров балльных танцев движения шагов на паркете короткие и подпрыгивающие, то и движение их костюмов чаще всего направлено вверх-вниз, а значит, они могут быть пошиты из более

тяжелых тканей. У фигуристов, которые выполняют скользящие шаги, костюм должен быть сделан из легких тканей, чтобы они оставляли за собой летящий шлейф движения. Если прибегнуть к более основательным тканям и из них сшить, например, юбку, то она просто повиснет и будет путаться в ногах фигуристки. Поэтому у фигуристок для юбки чаще всего используется шифон, а у балетниц — сетка. Также фигуристы много используют сетки телесных оттенков, потому что, во-первых, на льду прохладно, а во-вторых, фигуристы парных видов выполняют поддержки, выбросы, провозки и прочее, и им нужен более основательный пошив костюма, чем исполнителям балльных танцев, которые могут себе позволить просто открытые участки тела.

Линиями кроя девочкам можно зрительно уменьшить талию или бедра, а мальчикам визуально увеличить плечи и грудь

Ткани

Последние годы в Москве выбор тканей просто огромный. Если еще лет 10-12 назад сложно было найти просто сетку, тянущуюся хотя бы в одну сторону, то теперь есть любая и по цвету, и по плотности, и по натяжению. Фирменные тканевые магазины, где фигуристы и танцоры обычно покупают ткани и фурнитуру на свои костюмы, завалены тканями всевозможных видов и любых оттенков, так что порой бывает сложно определиться выбором. В Москве доминирует продукция английских и итальянских производителей тканей, которые являются законодателями моды в Европе, и к высокому качеству которых мы все давно привыкли. Специфика наших костюмов заставляет работать в основном с эластичными тканями, с шифоном, органзой, твинклом и прочими.

Каждый год в Италии, Германии, Китае проходят солидные выставки производителей тканей, на которых можно увидеть все новинки и тенденции. Однако понятие «новинка» больше вписывается в понятие «расширение ассортимента выпускаемой продукции». Например, тот же бархат, но с другим лазерным покрытием, или бахромы, но с бусинками или тканевыми кусочками, или бифлекс, но ярко-малинового оттенка в 3-4 тонах на выбор. И таких новинок каждый год появляется много.

Случаются иногда неприятные сюрпризы от производителей ткани, которые влияют на изготовление костюма. Например, в прошлом году на российском рынке появились ткани с так называемым антигрязевым покрытием. Казалось бы, что это хорошо, но при работе с такими тканями

выяснилось, что приклеить на них камни — это целая проблема, потому что такое покрытие не дает хорошего сцеп-

ления с клеем. Если в прошлом году, например, матовый бифлекс держал камни, то в этом году купленный в известном магазине известный материал оказался новой поставки с новыми свойствами, что было нельзя определить ни на глаз, ни на ощупь. Его «дефект» проявился только в расклейке камнями, точнее, во время первой стирки: после замачивания костюма в воде буквально на 2-3 минуты добрая половина камней просто смылась в таз. Тут можно и заплакать, потому что если вы наклеиваете 10 пачек камней, которые стоят определенных денег, плюс еще работа, а потом вы их вылавливаете из таза, то такие сильные эмоции вполне будут понятны. Таким образом, если заказчик сам покупает ткань, то на пробном кусочке стоит провести предварительную расклейку камней, чтобы потом не кусать локти. →

МАСТЕР-КЛАСС

Портной

Когда все выкройки готовы, а ткани и фурнитура закуплены, за дело берется портной. Почему-то бытует такое мнение, что шить мужские костюмы сложнее, чем женские. Это не так. Скорее проблема состоит в том, что мастеров, занимающихся пошивом мужских костюмов, меньше, чем женских, и поэтому найти мужского мастера в целом сложнее.

Любое ателье предложит клиенту приехать к ним два раза, потому что меньше чем за две примерки костюм пошить нельзя. Конечно, бывает так, что складываются форс-мажорные обстоятельства и костюм шьется даже за один день, но такие случаи — редчайшие исключения, о которых не стоит даже говорить. Обычно ателье берут заказ на три недели, но при этом сам костюм шьется за 3-4 дня, а львиную долю времени занимает подготовительный период, который является для клиента и ателье самым важным.

Первая примерка, наверное, самая ответственная, потому что на ней происходит первая встреча с костюмом. Во время первой примерки можно еще внести все основные изменения, которые не смогли учесть на бумаге, откорректировать детали и линии. После нее у заказчика есть еще время окончательно осмыслить свой костюм, как бы ощутить его, чтобы уже с уверенностью сказать: да или нет. После того как все работы будут запущены, внести значительную корректировку технически будет очень сложно. Во время примерки надо понять не только, как сидит на вас костюм, но и удобно ли в нем делать какие-то движения, поднимать руки, прыгать, не мешает ли движению объем юбки и т.д. Если это парные виды фигурного катания, то еще обращается внимание на фактуру ткани: не будет ли скользить рука при выполнении поддержек и выбросов.

Все примерки костюмов фигуристов должны происходить в коньках, чтобы можно было увидеть пропорции спортсмена, которые в этом слу-

чае значительно изменяются: зрительно увеличивается длина ног, талия становится выше. Конечно, идеальный вариант, если примерки проходят на льду, потому что лед вносит значительные коррективы во внешний вид спортсмена в костюме. Не думаю, что есть какие-то исследования данного вопроса, но по своему личному опыту знаю, что лед имеет свойство зрительно увеличивать фигуру спортсмена, изменять пропорции между талией, бедрами и плечами, «съедать» стройность. Поэтому если вам нравится, как выглядит на вас костюм в ателье, то совсем не значит, что на льду будет так же, и значит, костюм, возможно, предстоит дорабатывать по линиям и деталям.

Также на ледовой площадке будет видно, как «читается» цвет костюма, потому что лед еще меняет цвет: сочные

Первая примерка самая ответственная, потому что происходит первая встреча с костюмом

цвета на льду будут смотреться более ярко, а пастельные тона будут более блеклыми, белесыми, поэтому сказать, как цвет будет смотреться на льду, можно только с опытом. Воссоздать эффект льда в студии ателье невозможно, даже если постелить перед зеркалом серый ковролин или линолеум, поэтому «смотрибельность» цвета на льду можно понять только на льду.

Камни

Заключительная часть работы с костюмом — это его отделка камнями. Камни очень коварны. Используя их, самое простое платье можно превратить в царское или, наоборот, профессиональную работу художника, конструктора и портного можно испортить, безвкусно приклеив камни. Фигуристы чаще всего делают какую-нибудь яркую

тканевую аппликацию, которую обклеивают камнями, чтобы она выделялась. Бальники обычно заказывают целые композиции, когда по костюму выкладывается узор, что, конечно, намного сложнее. Расклейка камней требует рук и художественного чутья профессионала, который должен так видеть цветовую палитру, чтобы рисунок получился объемным. Для выполнения такой работы уже нужны профессиональные художники, которые не только рисуют линии узоров, но и могут сделать этот рисунок бесподобным благодаря умению работать со всей палитрой оттенков камней. Сейчас на российском рынке присутствуют все виды камней: с лазерным покрытием (аврора борн-аль), камни с эффектом, есть transmission, есть камни в цвете, есть прозрачные и полупрозрачные; каким образом их все использовать, чтобы получить максимальный эффект, знает только профессионал.

Исполнители бальных танцев традиционно в своих костюмах используют камни, которые обычно составляют пятьдесят процентов стоимости костюма. Такая любовь к камням закрепилась за этим видом спорта исторически: бальные танцы имеют в своем названии корень «бал», а балы проходили в дорогих нарядах и в самых лучших украшениях. Сегодняшняя мода на камни связана еще с тем, что конкурсы проходят в залах, освещенных софитами, свет которых делает игру камней ослепительной. Фигурное катание как в большей степени спортивная дисциплина не использует софитовой подсветки на соревнованиях (за исключением показательных выступлений), а при дневном освещении камни не дают особого блеска. Из-за меньшего количества камней костюмы фигуристов значительно легче костюмов танцоров, у тех по весу костюм иногда приближаются к весу кольца. Камни в основном клеятся на купальник, что в какой-то степени уравнивает вес юбки.

Все камни надо прочно приклеивать, чтобы они не осыпались ни во время программы, ни при стирке. Любой костюм функционально должен восстанавливать свой вид после стирки без утюжки, глажки и прочего. Единственное — костюмам с перьями показана только сухая чистка.

Мода и тенденции

Говорить о какой-то моде в мире фигурного катания или бальных танцев в том ключе, как это принято в современных модных журналах, не приходится. Скорее всего потому, что мир костюмов таких зрелищных видов спорта в своей сути не претерпевает никаких значительных изменений, оставаясь верным самым изысканным образцам моды каждой эпохи и каждого танца. Спортивный костюм существует как бы вне моды. Его цель — быть удобным, функциональным, адаптированным для движения и работать на образ.

Правда, еще в середине прошлого столетия в моде у всех мужчин-фигуристов был фрак, который надевали и одиночники, и танцоры, и парники как униформу для выступлений, а сейчас этот костюм можно изредка встретить только в танцах на льду. Поэтому разговор пойдет больше о тенденциях, которые проявляются мягче и спокойнее, чем о моде.

Хотя, наверное, мода в фигурном катании все же существует, потому что она заявляет о себе какими-то неравномерными всплесками. Одно время было повальное увлечение платьями, сшитыми из сетки, на которой выполнялись сложные аппликации, потом шились платья из ткани, тонированной вручную в технике батика, затем шились платья, обильно украшенные камнями, и т.п. А например, в этом году фигуристки решительно переоделись в балерин, так что количество пачек на льду заметно выросло.

Тем не менее если все же говорить о тенденциях, то фигуристы в наши дни стали больше уходить от излиш-

не театрального костюма к спортивному, что проявляется в более элегантном крое и отсутствии лишних декоративных деталей. Эта тенденция в большой степени была инициирована решениями ИСУ, который пришел к заключению, что костюмы, предназначенные для спортивных соревнований, не могут выглядеть, как костюмы для шоу.



**Киира Корпи.
Финляндия**

Примерно такие же тенденции проявились в спортивно-бальных танцах. Еще в 90-х годах прошлого столетия детям в возрасте от 7 до 12 лет разрешалось надевать такие же костюмы, как и взрослым, то есть без ограничений. Это вылилось в то, что на паркет выходили маленькие дети, разодетые в длинные платья с камнями и перьями, больше похожие на карикатуру, чем на ребенка. Согласитесь, что разместить на костюме девочки ростом 110 см столько же деталей, как и на девушке ростом 180 см, даже физически трудно. В результате Федерация спортивно-бальных танцев запретила детям в возрасте юниоров шить «взрослые» костюмы, введя довольно жесткие запреты на использование камней, перьев, а также голографические ткани.

Что касается трендов этого сезона, то у спортивно-бальных танцоров востребованы были очень длинные и помпезные юбки, которые, вероятно, в следующем году сменятся на бахрому, потому что все устали от тяжелых юбок. Еще через сезон все перейдут к коротким юбкам, а потом опять все захотят надеть длинные. Любая мода — это маятник.

Если говорить о тенденциях в фигурном катании, то проходивший в этом году в Москве чемпионат мира показал в очередной раз, что практически все костюмы, скажем так, дальнего зарубежья выполнены в очень элегантных линиях с изысканными деталями. Это, как правило, однотонные платья пастельных тонов, сшитые из дорогих тканей, по стилю декорирования приближающиеся к вечернему туалету. Много было костюмов с использованием драпировки. Иными словами, западный мир тяготеет к элегантной простоте, когда костюм производит впечатление не цветом и деталями, а линиями. Однако, возможно, что уже в ближайшем будущем эти изысканные платья наскучат и всем захочется буйства красок и фантазии. ■

ЗНАЙ НАШИХ

Так держать!

**Алена
Леонова:**

**Нет понятия «я не могу»,
а есть понятие «я пока не могу».**

Алена Леонова сразу согласилась дать интервью для журнала «Московский фигурист», но только встречу отложила на пять дней, потому что в тот момент она и еще несколько фигуристов улетали в Сеул, где принимали участие в шоу. На следующий день по возвращении на тренировочную базу мы встретились с Аленой после ее тренировки. Мы сидели в столовой учебно-тренировочного центра в Новогорске, у девушки был усталый вид: сказывались перелет, смена часовых поясов, только что проведенная интенсивная тренировка. К тому же, как призналась она, неприятно побаливало горло, но Алена улыбалась и была готова ответить на все вопросы.

— На чемпионате мира у вас было 4-е место, однако на деле вы просто порвали публику своим выступлением. Было ли это место ожидаемым для вас?

— На произвольную программу я выходила, честно говоря, не очень здоровой на тот момент. На тренировке у меня вообще ничего толком не получилось, я в принципе думала, что рассчитывать могу только на удачу: повезет или не повезет. Я не думала, что в таком состоянии я «доеду» до конца программы. Когда я выходила на старт, старалась ни о чем не думать, а просто спокойно кататься. Но когда зрители начали поддерживать меня во время проката, начали реагировать на каждый сделанный мною элемент, я стала показывать еще больше эмоций. И конечно, я не могу так сказать, что 4-е



место — это поражение для меня, потому что насчет мест я вообще ничего не загадывала и даже не думала: просто хотелось хорошо откататься, чтобы никого не разочаровывать, и всё. Теперь есть стимул подняться выше.

— **Алена, после проката произвольной вы поцеловали лед, у вас были слезы на глазах, было видно, что вы еле сдерживаете свои эмоции, а у зрителей было такое ощущение, как будто что-то произошло. Какие эмоции вы переживали в этот момент, о чем думали?**

— О, я испытывала огромное облегчение, что все закончилось! Потому что это был последний и самый ответственный старт в сезоне, к нему было очень трудно готовиться, и вот все закончилось. Прошлый сезон был очень сложный. Все началось на контрольных прокатах в Новогорске, когда Татьяна Анатольевна раскритиковала в пух и прах мою произвольную программу, но мы все равно решили ее оставить и в общем-то оказались правы, потому что Татьяна Анатольевна сама это признала потом.

Затем начались этапы Гран-при, и я не отобралась в финал. На чемпионате Европы по собственной глупости была лишь пятой. Все, наверное, уже знают, что на катке было очень холодно — около нуля, даже минус один. Я вышла катать короткую программу, и мои ноги в тонких колготках практически на первой минуте ооченели. Во второй день мне ноги намазали разогревающей мазью, надели двойные колготки, и я стала третьей по произвольной, а в итоге — пятой. Теперь жалею, что в первый день, когда мне это предлагали, я отказалась от этих средств...

Словом, я была очень рада, что все закончилось. К тому же этот московский лед для меня оказался счастливым.

— **Когда все ждали судейских оценок, на экране табло показали Ирину Слуцкую, которая комментировала ваше выступление для телевизионной аудитории. Вам, наверное, не раз говорили, что по манере катания, по умению общаться с залом вы схожи со Слуцкой. Как вы относитесь к этим сравнениям?**

Досье

Алена Леонова

Мастер спорта международного класса

Дата и место рождения:

*23 ноября 1990 г., Санкт-Петербург
Клуб: ЭШВСМ «Воробьевы горы», Москва*

*Тренеры: Марина Вахрамеева,
Алла Пятова, Николай Морозов
Хореографы: Светлана Король,
Паскуале Камерленго,
Ольга Воложинская*

Чемпионка мира среди юниоров (2009)

*Двукратный серебряный призер
чемпионата России (2010,
2011)*

— Вообще, Ира Слуцкая является для меня кумиром. Я это говорю не в том смысле, что хочу кататься так же, как она, — я хочу это делать лучше. Но я мечтаю о тех же спортивных результатах, которые показала она, и мне не обидно, а, наоборот, очень приятно, когда меня с ней сравнивают. После чемпионата мира я с Ириной общалась, она меня похвалила, сказала, что я молодец, велела так держать!

— **А правда, что вам нагадали спортивные успехи?**

Я вышла катать короткую программу, и мои ноги практически на первой минуте ооченели

— Нет, это было не гадание. При моем рождении мама заказала астрологам мой индивидуальный гороскоп, в котором было сказано, что меня ждут какие-то спортивные достижения. То есть ничего не было сказано про фигурное катание, просто что меня ждет успех в спорте. А уж по какому принципу мои папа с мамой выбрали вид спорта, я не знаю. Они меня поставили на коньки — мне понравилось, вот с тех пор и катаюсь.

— **Это правда, что двойные прыжки вы начали исполнять по меркам сегодняшних требований поздно?**

— Я вообще всё очень поздно запрыгала. Я примерно лет в 10 только начала стабильно двойные прыжки докручивать. А тройные прыжки и двойной Аксель вообще освоила только к 14 годам. Правда, мне кажется, это произошло потому, что я сменила ботинки. Прежние коньки, на которых я каталась, были очень тяжелые, и я не могла на них хорошо прыгать. А потом мне купили нормальные ботинки, хорошие лезвия, и я почти сразу запрыгала тройные.

— **Что удерживало спортсменку Леонову, которая так поздно начала исполнять прыжки на льду?**

— Тренер, которая, наверное, видела, что во мне есть что-то перспективное. Я думаю, что Алла Яковлевна в свое время правильно делала, что заставляла меня прыгать, даже когда у меня совсем ничего не получалось. Я падала, потом вставала и опять начинала все заново. У меня тогда в сознании появилось убеждение, что нет понятия «я не могу», а есть понятие «я пока не могу».

— **А когда вы поняли, что фигурным катанием стоит продолжать заниматься?**

— Мы тогда еще катались в «Юбилейном» в Питере, когда меня начали брать на большие соревнования, такие как Кубок России. И когда я на серьезных соревнованиях начала занимать приличные места, когда уже поняла, что, возможно, в будущем меня будут посылать на более важные старты, когда

увидела, что специалисты и зрители на меня обратили внимание, то желание кататься дальше возросло.

— **Для всех нас ваш первый настоящий успех пришел на чемпионате мира среди юниоров в 2009 году, когда вы завоевали золото. Как вы с вашим тренером Аллой Пятовой переживали этот результат?**

— Мы в тот год готовились к юниорскому чемпионату и вообще-то думали →

ЗНАЙ НАШИХ

только о призовой тройке, о том, чтобы зацепиться за 3-е место и не больше. На своем самом первом чемпионате мира среди юниоров 2007 года я была на 12-м месте, на следующий год поднялась на 6-е, поэтому в этот раз нам хотелось, чтобы я оказалась хотя бы в тройке, потому что соперники были все очень серьезные. Я даже 2-е место не могла загадывать. Но когда мы увидели, что выиграли, испытали очень большое счастье. Я сразу позвонила домой маме, обо всем рассказала. Все очень радовались. А потом для меня даже еще большим счастьем было то, что я сразу поехала на чемпионат мира среди взрослых и там тоже очень хорошо откатала, став седьмой.

— **Вашим «фирменным» знаком стало «Алена, зажигай!». В какой момент вы понимаете, что сейчас зажжете?**

— Когда я еще стою у бортика или в самом начале программы, я поднимаю настроение — начинаю думать о чем-нибудь хорошем. А когда происходит отдача публикой эмоций обратно, когда они эту волну усиливают, это очень здорово помогает во время проката. Как только зрители начинают хлопать в ритм музыке, я начинаю лучше кататься, еще сильнее давать эмоции. Правда, в Москве на чемпионате мира в короткой программе мне это немного помешало: я чуть не упала на дорожке шагов. Я не собираюсь говорить, что не буду больше зажигать: я буду продолжать это делать, но мне надо учиться контролировать свои эмоции.

— **Образ зажигающей Аленки так близок сердцу москвичей. А как вам наш город?**

— Я не очень люблю Москву... Сам город для меня тяжелый: он слишком большой, как-то много всего и много суеты. Правда, я еще пока толком его не видела, потому что из Новогорска выбираемся очень редко. Я сюда как 3 июня захала, так сплошные тренировки, потом сборы и опять тренировки. У нас выходные здесь не по графику, а по распоряжению тренера: когда он отпускает, тогда и отдыхаем. В мае два раза выбиралась на

концерты групп «Несчастный случай» и «Торба-на-Круче», и пока всё. За это время я еще дома в Питере ни разу не была, на прошлые выходные ко мне сюда мама с сестрой приезжали повидать меня.

— **Расскажите о своей семье, кто ваши родители?**

— Мама с папой самые обычные люди. Папа — крановщик, мама работает в поликлинике сестрой-хозяйкой. В нашей семье трое детей. Я — старшая, есть еще сестра и брат. Они тоже раньше занима-

Алла Яковлевна передала меня Николаю Александровичу с рук на руки со словами: «Берегите и ухаживайте»

лись фигурным катанием, но перестали. Сестра окончила музыкальную школу, играет на фортепиано. А брат, он самый маленький, играет в хоккей на траве.

— **Почему не на льду-то?**

— Не хочет, семья уже наелась льда (смеется).

— **Когда вы окончательно решили перейти тренироваться в группу Николая Морозова?**

— Я приняла это решение лично задолго до чемпионата. Алла Яковлевна меня тренировала с детских лет, всему научила, но у нее отношение было ко мне как к ребенку. А когда растишь детей, то, наверное, трудно в них потом увидеть взрослого человека. Но рано или поздно, а взрослеть всем надо. Я свой разговор с Аллой Яковлевной планировала после своего выступления на чемпионате мира, и наш разговор состоялся прямо в тот же день, танцоры в этот момент исполняли свой произвольный танец.

— **Разговор получился сложный?**

— Нет. Не знаю, у меня было ощущение, что Алла Яковлевна передала меня Николаю Александровичу с рук на руки со словами: «Берегите и ухаживайте». Я ей очень благодарна за это.

— **И как, вы почувствовали разницу?**

— Да, разница колоссальная. Даже сам процесс тренировки у Николая Морозова совершенно другой. Николай

Александрович умеет найти общий язык со всеми спортсменами. Мне здесь очень нравится, хочу кататься и тренироваться. Всё гораздо интереснее.

— **Вы с Аллой Яковлевной поддерживаете отношения?**

— Да, конечно. Я вот сейчас, после сборов в Америке, была с ней на сборе в Ницце во Франции. Она там проводила семинары, а я помогала ей, показывала все элементы, вела тренировки.

— **А как в целом прошли летние сборы?**

— Мы были в Америке, я в Хаккенсаке была впервые, и мне очень там понравилось, потому что есть все условия для проживания, для тренировок. Еще в Нью-Йорке мы посещали школу танцев на Бродвее. В общем, все было очень здо-

рово. Лето было насыщенным: сначала Новогорск, потом США, потом Франция, затем снова Новогорск. Когда режим сборов закончится, мы будем жить и кататься на этой учебно-тренировочной базе, и это для нас удобно и оптимально.

— **А сложно кататься в международной группе? Каково быть на одном льду с чемпионкой мира Мики Андо?**

— Мики Андо мне очень нравится как спортсменка: она владеет сложными прыжками и при этом очень красиво катается, очень женственно, мне интересно на нее смотреть.

А кататься в такой группе просто здорово! Потому что мы все общаемся, у нас очень хорошие, дружеские отношения. Я улучшила свой английский после Америки и, общаясь с ребятами, постоянно практикуюсь в нем. Я даже считаю, что мы не принадлежим разным странам или разным школам фигурного катания. Мы все — группа Морозова, потому что мы катаемся так, как нас этому учит он. Мы много времени проводим на льду, иногда катаемся и ночью. Николай Александрович вообще может по 20 часов работать.

— **Какие российские спортсмены еще входят в вашу группу?**

— Русская группа — это одиночники Сергей Воронов, Иван Бариев, Феодосий

Ефременков и Максим Ковтун, одиночницы Анна Афонькина и я. И еще танцевальный дуэт Елена Ильиных — Никита Кацалапов.

— **Алена, вам очень идут ваши жизнерадостные яркие образы, которые вы создаете на льду. Но ставятся ли перед вами задачи перехода на другие образы?**

— Да, те образы мне очень идут, поэтому программы мне ставили именно в таком стиле. Конечно, Николай Александрович планирует расширить диапазон образов, но мне пока сложно в них вписаться. Мы сейчас сделали два показательных номера на лирическую музыку, которая требует женственного катания. Я показала одну из программ в Сеуле, вот сейчас — на шоу. К этому номеру музыку я нашла сама — это современный блюз, который Морозову понравился, и он сделал программу. К произвольной мы подобрали музыку, она будет очень лиричной. Короткая программа уже сделана, и она будет как бы переходной от одного стиля к другому. Вначале идет тема сирен из мультфильма «Синдбад — легенда семи морей», а потом тема из кинофильма «Пираты Карибского моря», и у меня такой сюжет, что я из русалки превращаюсь в пиратку. Это очень интересная идея, которую Николай Александрович придумал. И у нас не было никаких сомнений, что это будет здорово. Мы прямо в десятку с музыкой попали.

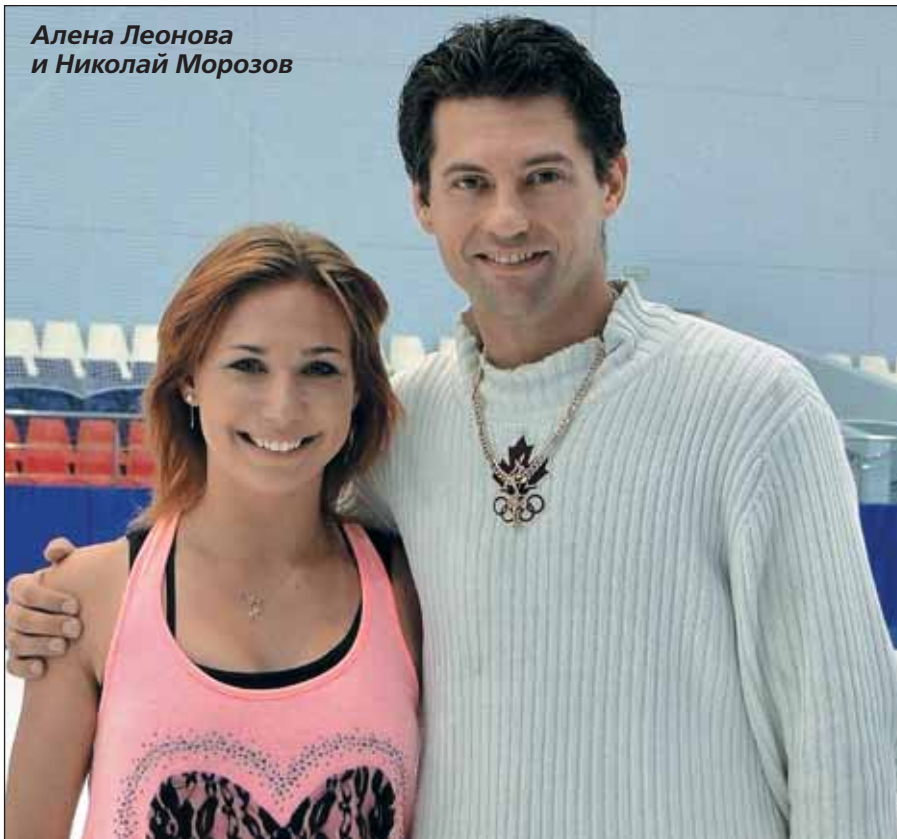
— **Мне кажется, что вы отращиваете волосы? У нас будет новая Алена?**

— Может быть, будет (*смеется*). Да, я отращиваю сейчас волосы, потому что есть мысли насчет другой прически.

— **Интересно, подождем. Алена, какие элементы одиночного катания у вас самые любимые, которые хочется исполнять и которые всегда образцово получаются?**

— На данный момент мне кажется, что самый любимый — это каскад 3-3. Чаще всего он у меня получается, даже лучше, чем остальные прыжки. Николай Александрович мне переставил конек. Мне в прошлом году упор делали на то, чтобы я лутц прыгала с наружного ребра, и поэтому мне чуть сдвинули порожек. Морозов сказал, что это неправильно, что

**Алена Леонова
и Николай Морозов**



я буду лутц и так прыгать, как надо, и подвинул лезвие обратно. Конечно, разница ощутимая, потому что я сейчас лед и конек по-другому чувствую. Но сейчас уже привыкла.

Вращения я не очень люблю. И вот сейчас у меня очень интересные дорожки шагов в обеих программах, одно удовольствие их исполнять.

— **Как вы проводите свое свободное время?**

— На самом деле просто. Я каждую свободную минуту стараюсь отдохнуть, чтобы восстановиться после тренировки перед следующей. После вечерней тренировки есть силы только спать. Кино смотрю только в самолетах и на английском языке. Музыка люблю слушать практически любую. Читаю преимущественно журналы. Телевизора и толстых книг в моей жизни нет.

— **Вы учитесь?**

— Да, я студентка 3-го курса Училища олимпийского резерва в Питере. Но, честно сказать, как студентка я никакая. Учусь дистанционно, сажусь за уроки, когда уже отступать некуда.

— **Вы думаете о том, чтобы потом тренировать?**

— Нет. Я собираюсь стать журналистом. У меня есть собственный блог, в который мне очень нравится писать. Иногда на соревнованиях я пишу туда каждый день. А вообще, пишу после соревнований обо всем, что понравилось, как я прокатала программу, о своих переживаниях или эмоциях.

— **А в социальных сетях вы есть?**

— Да, я есть «ВКонтакте». У меня друзей почти три тысячи.

— **В истории нашего вида спорта нет ни одной олимпийской золотой медали в женском одиночном катании. Вы мечтаете завоевать золото на Олимпийских играх в Сочи?**

— Мечтаю, конечно. Но пока мы не загадываем так далеко, потому что надо жить сегодняшним днем. А сейчас я получила право выступить на трех этапах Гран-при — в Канаде, Японии и России, — и мы всю готовимся к ним, чтобы хорошо выступить. ■

Беседовала Марина ЕВДОКИМОВА

Коварство ста семидесяти секунд

**Как откатать короткую программу,
чтобы потом не было мучительно больно**

Ф

игурное катание — это двоеборье, и если произвольная программа определяет окончательные результаты соревнований, то именно короткая программа сортирует спортсменов по уровню и классу, распределяя их по разминкам, а значит, определяет рейтинг каждого на данных соревнованиях. Тренерская практика показывает, что довольно часто случается так: спортсмен, претендующий на высокое место, не может туда попасть, потому что плохо отработал короткую программу. И дальнейшее хорошее катание в произвольной программе уже не позволяет ему выбраться из «подвала», чтобы претендовать на призовое место. Казалось бы, короткая программа включает в себя небольшой набор элементов, все они известны и что мешает фигуристу прыгнуть три прыжка, если потом, в произвольной, он будет исполнять восемь? В чем коварство короткой программы? О подводных камнях и о секретах успеха, о причинах сбоях и путях их преодоления мы говорили с московскими тренерами, которые представили свою точку зрения.





Наталья Гаврилова

Наталья Гаврилова, тренер СДЮСШОР №37:

— Каждый фигурист и каждый тренер знают, что есть такой неписанный закон, гласящий, что в короткой программе делать ошибок нельзя, потому что именно на этом этапе идет борьба за распределение рейтинга, то есть разминок. Короткая программа, несмотря на то что функционально она легче, чем произвольная, из-за меньшего количества элементов и времени катания, очень коварна, потому что каждый элемент есть ценность. А поскольку их немного, то нет возможности отыгаться прямо при выполнении программы. И если спортсмен сделал ошибку, то, значит, соперник должен сделать две ошибки, что маловероятно. И на мой взгляд, проблемы нестабильного проката короткой программы — это прежде всего проблемы психологической устойчивости спортсмена.

Каждые соревнования предъявляют спортсменам какой-то свой новый вызов: это может быть задача показать новые, только что выученные элементы,

или отбор на более престижные соревнования, или набор дополнительных очков для своего личного рейтинга и т.п. В зависимости от того, каким будет состав участников соревнований — слабым или сильным, — такой будет и психологическая реакция спортсмена. Если состав участников слабый, то наш фигурист может слишком расслабиться и навалить в программе ошибок там, где в жизни не делал. Если на соревнованиях есть хотя бы один достойный противник, которому очень не хочется проиграть, то катание может быть собранным.

Для меня как тренера желательно приезжать на такие соревнования, где много сильных детей, потому что тогда своего спортсмена проще вывести на старт в спокойном состоянии, ведь он сам будет понимать, что надо сделать все чисто, но при этом особо ни на что

не рассчитывать. И тогда, скорее всего, будет чистый прокат и высокое место. А вот после этого, в произвольной программе, он может откатать из рук вон плохо, потому что уже будет бояться потерять место. И наоборот, плохой прокат короткой у некоторых спортсменов повышает вероятность максимально спокойного и результативного проката произвольной программы, потому что о местах они уже не думают, а стараются отыгаться, «забить гол» престижа. Но есть такие спортсмены, которые могут собой управлять, могут собраться в нужный момент. Высший пилотаж для спортсмена и его тренера — это два первых места на соревнованиях. Это значит, что спортсмен не испугался на короткой программе и в произвольной подтвердил свой класс.

В любом случае тренер должен точно знать, с кем он имеет дело, потому что существует множество всяких психологических типажей. И все очень индивидуально. Некоторых детей надо от начала и до конца держать рядом с собой, все напоминать, разминать на полу. Некоторых надо отпустить, пусть погуляют. Некоторым надо, чтобы родители привезли его и оставили одного. Неко-

**Наталья Гаврилова:
«Проблемы нестабильного
проката короткой программы —
это прежде всего проблемы
психологической устойчивости
спортсмена»**

торым надо, чтобы мама и другие родственники были рядом. Это все выясняется постепенно путем эмпирических наблюдений.

Внутри соревнований тоже есть свои тонкости. Я считаю, что перед стартом лучше спортсмену не озвучивать никаких целей по местам или по чистоте проката. Я своим спортсменам даю целевую установку каждый элемент выполнить правильно, с минимальными ошибками. На каждом элементе у спортсменов могут быть разные за-

ТРЕНЕРСКИЙ ОПЫТ

дачи: кому-то получить протокол без судейских минусов — это большой плюс, кто-то должен получить протокол с нулями или без галочек и т.д. У каждого своя цель и, соответственно, на каждом элементе тоже.

Со своей стороны тренер должен правильно выбирать старты для своих спортсменов. Для спортсменов высшего уровня это зачетные старты сезона, на которых происходит отбор на другие важные соревнования. А для сильных детей младшего возраста можно предусмотреть в сезоне много стартов для повышения их рейтинга. Для фигуристов среднего уровня, которые не везде могут выиграть, надо выбирать такие соревнования, на которых они могут честно стать призерами хотя бы один раз в сезоне. Завоеванная медаль будет мотивировать его и его родителей на дальнейшую работу.

Еще одна задача, стоящая перед тренером, это сделать так, чтобы юный спортсмен соревнования воспринимал не просто нормально, а конструктивно. У ребенка не должно складываться ощущение, что соревнования — это непосильная и нежелательная нагрузка. Он должен воспринимать ее как свою работу, которую он может сделать. Для этого у каждого ребенка в голове должна совершаться своя работа, поэтому лично я стараюсь, чтобы те спортсмены, с которыми занимаюсь достаточно долго, са-

ми могли анализировать свое выступление. Они должны после проката быть не в бессознательном состоянии, а уметь отразить свое выступление, быть способными ответить, что удалось, что не удалось и почему.

Когда ребенок после проката может сказать, по какой причине он не сделал элемент, причем не абстрактно, а конкретно, то через эту обратную связь можно будет со временем добиться осмысленного катания программ на соревнованиях.

Анастасия Казакова, тренер ШСМ «Конек Чайковской»:

— Короткая программа вызывает сильнейшее волнение не только у спортсменов, но и у их тренеров, потому что эта программа определяет дальнейшее место в группе и обязательные элементы должны быть все выполнены, и выполнены правильно. Если в произвольной программе каскад не получился, то еще есть возможность его сделать и набрать баллы. А в короткой программе эти ошибки имеют фатальные последствия: их нельзя исправить. Именно поэтому, я думаю, ко-

роткая программа такая психологически сложная.

Лично я стараюсь в короткую программу не вставлять максимально сложные элементы. Если у меня спортсмен недав-

**Анастасия Казакова:
«Лучше не рисковать,
если можно попасть
в сильнейшую группу»**

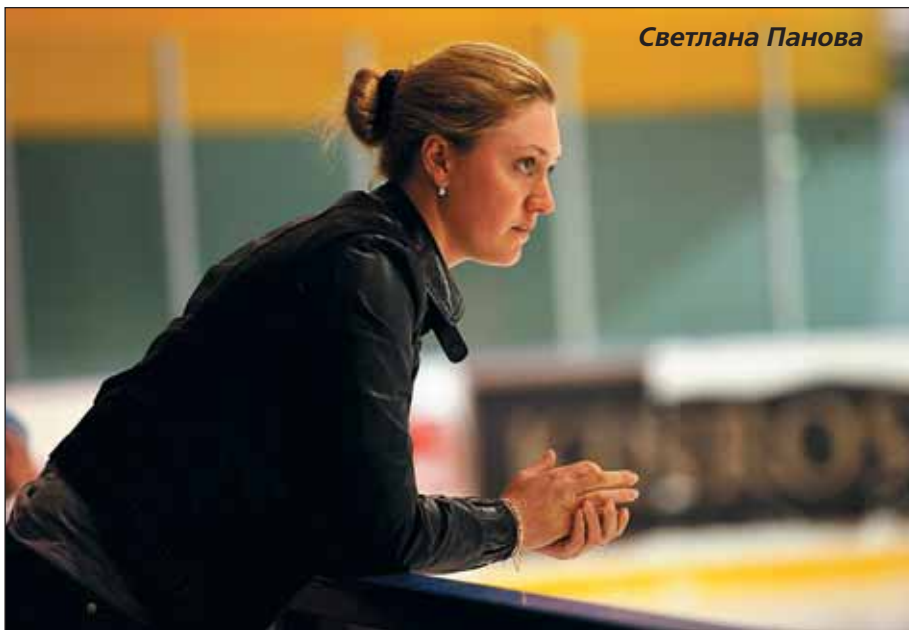
но запрыгал каскад 3-3, то в программу я поставлю каскад 3-2, потому что это более надежно. Лучше не рисковать, а наоборот, повысить стабильность, если можно попасть в сильнейшую группу. Взрослому спортсмену еще можно ставить элементы по максимуму, если это обосновано тактически. А если исполняемость элемента 50%, то этот риск может привести на последнее место, откуда потом никогда не выберешься.

Но бывают дети, которым убираешь тройные прыжки, так они падают с двойных. Так что панацеи нет, и все очень индивидуально. Для тренеров важно правильно подвести спортсмена к соревнованиям, потому что кто-то в начале сезона плюсует старты, кто-то в конце сезона все выигрывает. И когда удастся узнать эти кульминационные точки у спортсмена, то по этой схеме начинаешь подводить его к пику. Но изучение индивидуальных особенностей спортсмена требует времени. Могут уйти годы, прежде чем поймешь, что лучше. Для этого надо опять-таки вести дневники тренировок и самочувствия. Станислав Жук требовал записывать не только замечания тренера, но и что было сделано за каждую тренировку: сколько раз прокатал программу, сколько раз прыгнул прыжок, сколько раз получилось и т.п. Эти записи велись сезонами, и Станислав Алексеевич высматривал, когда был лучший прокат, и по этой схеме опять пробовал подвести спортсмена.

И еще одно. Я не знаю почему, может быть, по инерции, судьи ставят больше плюсов и меньше галок ближе к последней разминке. Ведь мы знаем, что никто из спортсменов не хочет кататься в пер-



Анастасия Казакова



Светлана Панова

вой разминке даже на короткой программе, когда прошла только первая жеребьевка. Дети понимают, что если они попадают в первую группу, то будет тяжело стать лидером. Конечно, мы говорим своим спортсменам: катайтесь хорошо, делайте то, что вы умеете, и вам поставят ваш заслуженный балл. И приводим в пример Евгения Плющенко, который на Олимпиаде выходил на короткую программу первым и выигрывал Олимпиаду. Мы все это говорим спортсменам, но такая судейская тенденция есть.

Светлана Панова, тренер ДЮСШ «Снежные барсы»:

— Иногда спортсмен может делать десять из десяти чистых прокатов на тренировке и завалить все на соревнованиях, потому что включится психологический фактор. Я смотрю на соревнованиях на очень многих детей и вижу, как хорошие фигуристы не могут на прокате справиться со своими эмоциями.

Научить спортсмена стабильно катать короткую программу можно, надо только очень хорошо знать психологические, функциональные и технические особенности своего ученика. Например, кому-то

нужно сделать первым прыжком, как для разминки, тот, который ему проще всего дается, а уже потом делать сложные элементы. Кто-то вработывается только в конце программы, и ему сложные элементы легче делать в конце. А кто-то начинает прокат со сложного элемента. Поэтому первоочередная задача тренера — изучить своего спортсмена, чтобы оптимально расставить элементы в программе. Например, в произвольной программе важно выявить ту часть, где спортсмен будет отдыхать и восстанавливать свои силы, что всегда актуально перед заключительной частью, в которой благодаря коэффициенту стоимость прыжков повышается. И если произвольная программа должна быть поставлена с умом, то короткая программа вообще ставится филигранно.

Я считаю, что тренеру надо высчитывать, на какой минуте можно прыгать, а на какой нельзя, потому что на каждой минуте идут разные энергозатраты и энергообеспечение. Например, в конце первой минуты ставить сложный прыжок нельзя. Куратор моей группы в РГУФКе Алла Юрьевна Беляева давала нам задание смотреть международные соревнования с секундомером в руке.

Мы записывали, на каких секундах спортсмены делали прыжки. И как показала статистика, если они делали прыжок в момент с 50-й секунды до 1-й минуты, то в большинстве своем они падали. А если прыжок делали раньше или позже, то выезжали.

Так же важно правильно провести 6-минутную разминку. Бывает, что дети на разминке экономят свои силы, раскатываются не в полную ногу. Это обычно одаренные дети, которые, зная, что их ждет полный прокат, не будут тратить силы. А есть дети, которым надо в полную силу размяться, прыгнуть все прыжки, чтобы обрести уверенность в своих силах. Вообще, дети — это очень большой секрет. Если у взрослых спортсменов действительно надо

Светлана Панова: «Задача тренера — каждому спортсмену оптимально расставить элементы в программе»

учитывать различные факторы воздействия, все эти макро- и микроциклы, то к детям все это, на мой взгляд, неприменимо. Взрослые и подростки после целиком прокатанной программы восстанавливаются длительно, а дети очень быстро. Проходит 5 минут, и ты видишь, что они уже скачут и могут еще раз выйти и все прокатать.

Еще важно подготовить спортсмена функционально к прокату программы, чтобы он практически в любом физическом состоянии мог выполнить программу. Рассказывают, что в США и Канаде спортсмены на тренировках постоянно катают программы, и музыка у них не смолкает. Я знаю, что в советское время катали программы просто безостановочно, и обязательно в конце тренировки еще раз давали на усталости катать программы или делать что-то сложное. Такая методика позволяла научить спортсмена на 100% катать программы на усталости и на стрессе. ■

СПЕЦРЕПОРТАЖ

Практическая Телекинез



МАГИЯ В ДЕЙСТВИИ И ЛЕВИТАЦИЯ



Галина Горбунова



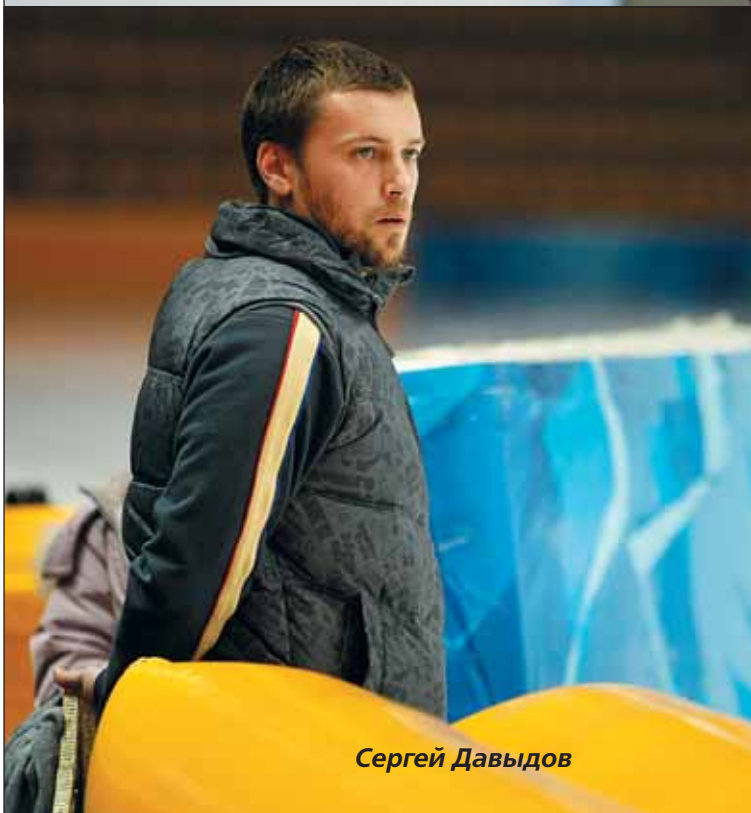
*Виктория Буцаева
(Волчкова)*



Юлия Солдатова

СПЕЦРЕПОРТАЖ

*Этери Тутберидзе
и Алексей Железняков*

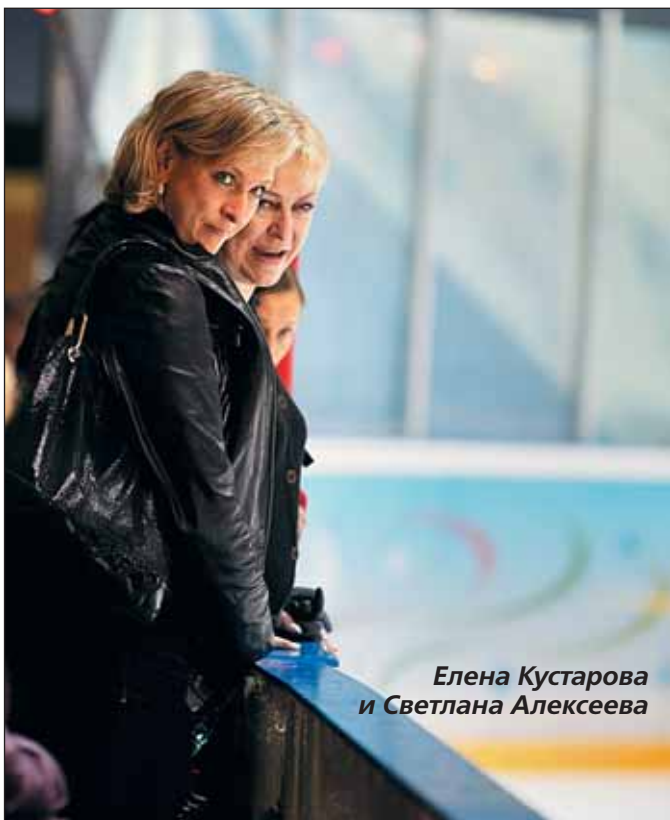


Сергей Давыдов

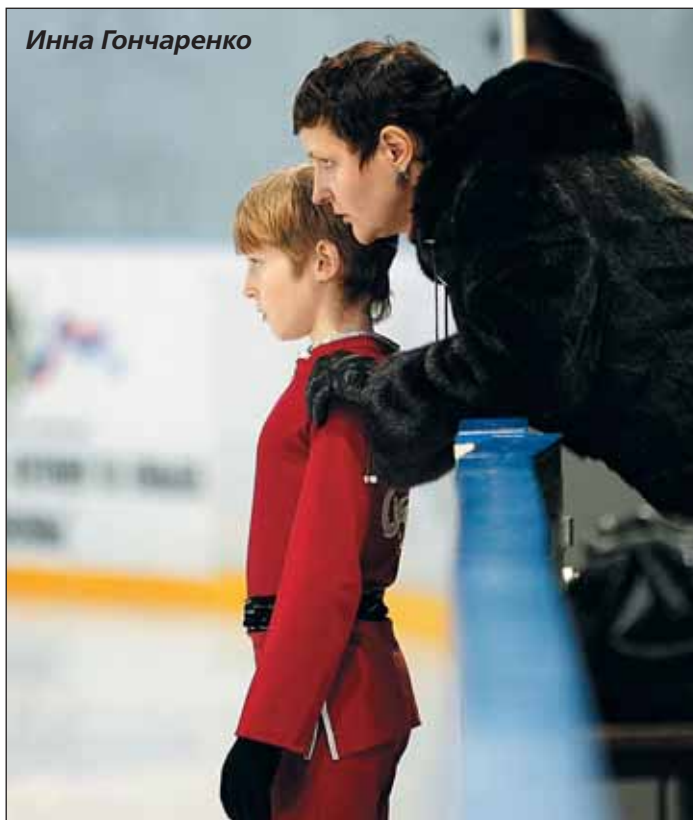
Марина Кудрявцева



СПЕЦРЕПОРТАЖ



*Елена Кустарова
и Светлана Алексеева*



Инна Гончаренко



Марина Австрийская и К°

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Когда родители приводят детей в детский спорт, то многие (и это правильно) делают это для того, чтобы поправить здоровье ребенка, приобщить его к здоровому образу жизни, сформировать навыки физической культуры. Однако если родители с самого первого дня нацеливают себя и ребенка на большой спорт, то, как правило, здесь уже речь идет о выдающихся результатах, о почетных местах на престижных соревнованиях. И мало кто из родителей задумывается о том, каков у его спортсмена функциональный потенциал, который, конечно, у всех разный в силу разных (в основном генетических) особенностей, а также воспитания, образования, среды проживания.



Елена Керимова, заведующая лабораторией биохимии и иммунологии ВНИИФК в спорте высших достижений

Сам себе медосмотр

Спасение катающихся — дело рук самих катающихся

Сейчас у нас в стране дети в своем большинстве рождаются с какими-то функциональными отклонениями и проблемами. Если еще совсем недавно тренеры циклических видов спорта брали детей из сибирской глубинки, потому что функциональные качества местных жителей очень сильны, то сейчас эта река также обмелела. Здоровых детей уже и там практически нет, потому что на генофонде нации сказывается наша общая жизнь: экология, питание, алкоголь, генетика и т.п.

Например, у нас в России каждому второму родившемуся ребенку ставится диагноз «пролапс митрального клапана», что является проявлением врожден-

ной патологии соединительной ткани, и никто особого внимания на это не обращает. А в Европе и мире, если у ребенка есть такая патология, то его никогда не возьмут заниматься циклическими видами спорта, и в футбол тоже. Все европейские клубы, перед тем как подписать контракт с игроком, проводят свои медицинские обследования, и если у того пролапс митрального клапана, то с ним не подпишет контракт ни «Реал», ни «Интер», ни «Милан» и никакой другой клуб. Потому что можно сколько угодно вкладывать деньги в такого игрока, но из-за своей патологии он все равно никогда не станет Пеле или Марадоной.

Отдавая в большой спорт ребенка, родитель должен понимать, что функциональный потенциал у всех разный, как впрочем, и талант, и трудолюбие, и что только сочетание генотипа и фенотипа дает тот сплав, из которого можно ковать определенный результат.

А еще надо учесть, что в силу того, что метаболические процессы идут у каждого в организме по-разному, один ребенок даст результаты в первой половине своего детства, а другой лишь после пубертатного периода начнет раскрывать свой потенциал. И тренеры вместе с врачами должны знать о каждом ребенке всю информацию, чтобы, объединив совместно свои усилия, посте-

ленно подвести своего спортсмена к результатам.

Спортивные амбиции государства

В течение последних 25 лет у нас в стране была разрушена налаженная система мониторинга здоровья населения. В советское время регулярно проводилась общая детская диспансеризация, на ее основе проводилась диспансеризация в спортивных учреждениях медицинского профиля, была общая преемственность, которая позволяла врачам давать рекомендации, как вести ребенка в спорте, как проходить подростковый возраст. Сегодня, к сожалению, отдавая в спорт своего ребенка, никто из родителей до конца не понимает всю бедственность ситуации.

Родители не знают даже ту платформу здоровья, с которой их ребенок стартует в спорт. Нет никаких тестирующих методик, выявляющих потенциал и предрасположенность к видам спорта. Например, раньше в ГДР детей тестировали с самого раннего детства, находили детей, способных к спортивным занятиям, причем дифференцированно: один будет заниматься прыжками, другой — циклическими видами спорта, третий — борьбой и т.д. На этих программах у них работали и генетики, и врачи, и тренеры. У них был очень популярный спортивно-развлекательный телевизионный проект для детей «Делай сам, делай как мы, делай лучше нас!», на котором детей со способностями тоже брали на заметку: один больше пробежал, другой быстрее проплыл, третий дальше бросил.

В Германии были разработаны программы по генетическому исследованию крови. Так, в клетке человека есть митохондриальный аппарат, и если сдать анализ на цитохимические показатели крови, то можно по потенциалу клетки спрогнозировать спортивный потенциал ребенка. То есть достаточно сдать один анализ, чтобы хотя бы предположить, кто может стать олимпийским чемпионом, а кто все равно будет чемпионом двора. По потенциалу клетки можно определить, будут ли еще расти результаты или уже наступил потолок, можно уз-

Досье

Елена Вячеславовна Керимова
Мастер спорта международного класса по плаванию.

Образование: высшее, окончила 2-й медицинский институт им. Пирогова.

Кандидат медицинских наук, 25-летний стаж работы в области медицины.

В настоящее время заведующая лабораторией биохимии и иммунологии ВНИИФК в спорте высших достижений.

нать клеточный возраст, а значит, биологический возраст спортсмена. Такие исследования в мире применяются повсеместно уже с 80-х годов прошлого века. Причем мы в стране вспомнили по цитохимические исследования после трагедии в Чернобыле, когда люди получали одинаковые дозы облучения, но кто-то умирал, а кто-то оставался жив. Таким же примером можно считать толерант-

Сегодня родители не знают даже ту платформу здоровья, с которой их ребенок стартует в спорт

ность к стрессу во время войны: кому-то глобальные потрясения укорачивали жизнь, а кому-то продлевали. Мы сейчас видим наших ветеранов Великой Отечественной, которым уже за 90 лет, а они в своем уме и твердой памяти. Наконец и наши медики задались вопросом «почему?» и тоже начали свои исследования.

Вообще, у каждой страны, которая имела спортивные амбиции, были свои методики. В США очень развита сеть школьных программ по оздоровлению детей, а в колледжах и университетах процветает студенческий спорт. Китайцы пошли по такому пути: они взяли лучшие советские спортивные методики, взяли немецкие наработки по генетике и биохимии крови, добавили к этому свою традицион-

ную китайскую медицину, и мы сейчас видим то, что видим. Зачем изобретать велосипед, когда лучше на нем ездить? Они добились высоких спортивных достижений даже в тех видах спорта, которые никогда не были для китайцев традиционными: женский биатлон, лыжи, баскетбол, плавание, фигурное катание, синхронное плавание, спортивная гимнастика и прочее. Благодаря своим конкретным усилиям за последние 25 лет они сделали огромный скачок вперед. Детей там тестируют с 4 лет, и если ребенок талантлив и одарен, то различные государственные программы не дадут ему пропасть. И мама, отдавая ребенка в систему спорта, уже понимает, что тот будет развиваться, потому что за его результаты, за дальнейшую социализацию в обществе отвечает государство. Когда спортивная карьера будет окончена, то государство выделяет ему большие гранты на обучение, трудоустройство, жилье, то есть весь соцпакет. У нас, к сожалению, этого нет.

В СССР тоже были методики, которые помогали тренеру в дальнейшем правильно выбрать путь, чтобы подготовить

ребенка к определенным результатам без форсированного влияния нагрузок на здоровье. К

сожалению, все эти методики были утеряны в силу разных объективных обстоятельств, причем не на уровне фундаментальных трудов, а на уровне институтов, которые занимались этими вопросами, то есть на уровне системы. А тем временем мир ушел вперед на той базе, которая у них была изначально, плюс они ее дополнили различными инновационными технологиями, такими как биохимия крови, генетика, что в совокупности позволило им давать стабильно высокие результаты.

Что касается нашей системы, то практически она в основном осталась потогонной системой «выпученных глаз». Иными словами, у нас в настоящее время нет ни селекции детей, ни системы, которая позволяла бы грамотно их вести. ➔

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

И если мы не вернемся к определенным методикам, не выстроим систему, то ничего и не будет.

Генетику не обмануть

Что касается фигурного катания, то в этом виде спорта очень важна селекция. Сколько можно вспомнить примеров, когда фигуристка в пубертате «вдруг» начинает расти, набирать вес и формы. А достаточно было при наборе посмотреть на маму и бабушку, чтобы понять, какой будет девочка. Ведь балетные школы до сих пор при наборе смотрят на семейную женскую линию, на высоту подъема и форму пятки. Конечно, это не дает стопроцентной гарантии, что девочка после пубертатного периода останется Дюймовочкой, но процент отсева все равно будет очень низким.

В фигурном катании особенно высокие нагрузки приходится именно на пубертатный возраст, а метаболические процессы в организме подростка текут по-другому, причем у девочек и у

мальчиков они проходят по-разному. Против генетики никакие диеты и методики не помогут: остановить вес и рост ничем невозможно. И идет постоянная травма: физическая — ребенок голоден, хочет постоянно кушать, психологическая — все годы тренировок, весь колоссальный труд ребенка, родителей, тренера идет насмарку, потому что организм возьмет свое.

За редким исключением бывает так,

**У каждой страны,
которая имела
спортивные амбиции,
были свои методики**

что спортсменка удерживает себя в форме путем постоянных волевых усилий, через трудолюбие и постоянный контроль своей жизни, но все эти демарши против собственной генетики будут разрушать здоровье, дадут дисбаланс в гормональном развитии, который потом очень тяжело годами придется собирать. Будут страдать мышечная и костная системы, сосуды и сердце, может нарушить-

ся репродуктивная функция, потому что высокие нагрузки у девочек на фоне холода и голода обязательно скажутся на этой системе. Другими словами, против генетики идти нельзя.

Начиная мечтать о большом спорте, каждый родитель должен отдавать себе отчет, на что он обрекает своего ребенка в наших сегодняшних условиях развития медицины и спорта. Каждый родитель вместе с тренером должны понимать, какой потенциал заложен в юном спортсмене, будет ли рост его результатов, не скажутся ли нагрузки на его здоровье и психическом развитии. Но мы все понимаем, что сегодня не каждый тренер может быть компетентным в этом вопросе и не каждый родитель захочет поставить эти вопросы перед собой.

Очень часто бывает, что ребенок достигает какого-то уровня в спорте, после чего его потенциал снижается, что больно ударяет по амбициям родителей и тренера, которые подчас просто не хотят признать себе, что наступил потолок. В этой ситуации спортсмен становится заложником, голос которого никем не будет услышан. Понятно, что в 4 года ребенок не может отдавать себе отчет в том, чем ему предстоит заниматься. Но уже в подростковом возрасте и старше решение о занятии большим спортом должно приниматься только им.

В мелочах скрывается дьявол

Итак, конституционные параметры можно предопределить уже при записи ребенка в школу фигурного катания, но этого практически никто не делает, никто не проводит селекцию не потому, что не знает как, а просто детский спорт стал коммерциализирован. Наша жизнь изменилась, и мы все, не только тренеры, стали поклонниками золотого тельца. Но когда во главу угла ставится финансовая составляющая, то тренерам остановиться уже невозможно. Поэтому круг тех людей, которым небезразлична судьба и здоровье детей, сужается до их родителей. И хотя бесконечное число раз говорилось о родительских амбициях, их тщеславии и че-



столюбии, все же родители, и только они, могут заботиться о здоровье собственных детей, потому что больше никому.

Не важно, говорим ли мы о спортивно одаренном ребенке или о том, который никогда не покажет высоких результатов, все равно и тот и другой усердно трудятся на льду. Родители и тренеры в своей массе очень заблуждаются, думая, что маленький спортсмен что-то не делает на тренировке, потому что ленится, халтурит и сачкует. Психологи уже давно выявили, что дети просто не умеют халтурить, и если у них что-то не получается, то этому есть другая причина. Но как часто родители встают на сторону тренера, когда тот требует выйти на соревнования, несмотря на температуру, или продолжать интенсивно тренироваться при наличии каких-то проблем со здоровьем, или выполнять немислимые нагрузки на фоне явной усталости, хотя за все эти требования спортсмен может заплатить не только здоровьем, но и жизнью.

Ребенок должен всегда знать, что за ним стоит стена, которая всегда будет на защите его интересов. И если родители хотят не только высокого спортивного результата, но чтобы после спорта была нормальная и счастливая жизнь, то тем более надо постоянно держать руку на пульсе. Наверное, кому-то смешно будет читать эти прописные истины, но мама должна каждый вечер и утро целовать ребенка, чтобы хотя бы понимать, повышена у него температура или нет. Многие мамы порой не знают, что происходит не только в душе их спортсмена, но и какое у него самочувствие. Это мелочи, но именно в мелочах, как говорит народная мудрость, скрывается дьявол. А если температура есть, то надо сразу же бить в гонг, потому что подростки и так болеют, а тут еще и спортсмен, перестройка организма которого в пубертате происходит на фоне высоких нагрузок, что всегда приводит к снижению иммунитета. Поэтому с температурой шутить нельзя: это может быть обычная простуда, а может быть воспаление почек, так как у фигуристов почки — это зона риска, может быть гайморит, может быть аднексит (воспа-

ление придатков. — *Прим. ред.*) да мало ли что. И раз диспансеризации нет как таковой, то родители должны сами в рамках детской или подростковой поликлиники приводить весной и осенью ребенка на обследование, но перед этим сдать на анализ кровь и мочу.

Кровь — наше все

Наша кровь — это главный показатель всех болезней, это такой маркер, который показывает сразу все сбои, произошедшие в организме. Поэтому прежде чем идти к врачу в поликлинику на прием или раз в полгода на диспансеризацию, сдайте общие анализы крови и мочи. Результаты этих анализов хотя бы в виде копий надо хранить дома всегда под рукой, чтобы в случае каких-то проблем врач мог поставить правильно диагноз, ведь выявить патологию можно только исследуя параметры, которые в определенном сочетании должны вызывать

Кровь — это такой маркер, который показывает сразу все сбои, произошедшие в организме

опасения. Каждый человек индивидуален, и физиология человека не знает понятия нормы, а есть лишь какой-то коридор, в котором норма у каждого своя.

В Москве в рамках УМО (углубленное медицинское обследование. — *Прим. ред.*) регулярно проводятся исследования крови у спортсменов — членов российской и московской сборных, в которых для анализа задействуют около 65 параметров крови в зависимости от текущих нагрузок на разных этапах подготовки. Но сейчас речь идет не о спортсменах высшего мастерства, а об обычных детях и подростках, которые находятся вне этих программ.

Дело в том, что у нас бытовая культура здоровья очень низкая. Слава богу, мы все чистим зубы и моем руки перед едой. Но в нашей повседневной жизни мало кого

посещает мысль просто сдать кровь и посмотреть, что там. Кроме общих анализов, раз в год, лучше весной, надо сдавать биохимию крови, в которую фигуристам желательно включить для исследования белковые фракции и кортизол, чтобы исключить какие-то проблемы с почками. За основной обмен веществ в нашем организме отвечает щитовидная железа. Если спортсмен много работал и активно стартовал в детском и юниорском возрасте и есть тенденция к истощению, то есть смысл регулярно в биохимии крови смотреть такие маркеры щитовидной железы, как тела к ТПО (тиреотропный гормон), ТТГ, Т3 и Т4. Эти маркеры надо обязательно сдавать в пубертатном периоде и мальчикам, и девочкам в возрасте с 12 до 14 лет хотя бы раз в год, а особенно девочкам, если они начинают стремительно набирать вес. Этот элементарный биохимический анализ крови позволит быстро выявить начало гипотериоза или гипертериоза щитовид-

ной железы, и при должном своевременном лечении можно нормализовать ее работу. Ни диетами, ни БАДами, а малыми дозами препаратов можно откорректировать вес. Если же ле-

чение запустить, то на фоне нагрузок да еще и голода могут начаться аутоиммунные заболевания, бороться с которыми совсем не так просто.

Коленками назад

Все, кто знаком с фигурным катанием не понаслышке, знают, что фигуристы в возрасте 8-10 лет и старше начинают жаловаться, что у них болят колени. Если подойти с этим вопросом к тренеру, то обычно можно услышать: «Ничего страшного, просто ваш ребенок начал расти». И все. Однако такой ответ — это путь в никуда, потому что на самом деле в вопросе с детскими коленками не все так просто.

Если в суставе возникают постоянные боли, то надо идти к артрологу, а не к →

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

хирургу-ортопеду широкого профиля. Перед тем как идти на прием, надо сделать рентген сустава и обязательно сдать анализ крови на биохимию, в котором исследовать такие маркеры, как кальцетонин, кальций, ионизированный кальций, кросслапс. Дело в том, что от регулярных тренировок у спортсменов в подростковом возрасте повышается уровень тестостерона, который в свою очередь вымывает кальций из костей. Маркер кальцетонин покажет начало этого процесса.

Если есть возможность, то можно еще сделать дорсометрию — исследо-

вание, которое покажет, насколько кальций вымывается из костей. Если этот процесс начался, то суставные боли могут быть объяснены именно этими причинами, и тогда надо принимать кальций, который, следует помнить, не усваивается без магния. То есть ни один метаболический процесс в организме: ни усвоение кальция, ни синтез белка и аминокислот — не идет без магния. На российском рынке есть хорошая вода Dopat, которая содержит в себе концентрат магния до 1000 мл на литр. Магний к тому же является нейропротектором и повышает лабильность психики спортсмена, особенно у детей в пубертате.

Однако диагноз спортсмену может поставить только врач, потому что боли в коленях могут быть вызваны другими причинами. Итак, фигурное катание, кроме всего прочего, еще и артрозотравматичный вид спорта, который активно нагружает все опорные суставы ребенка, связочно-суставной аппарат которого еще чисто физиологически не готов к таким нагрузкам. Поэтому проблема может заключаться в связочном аппарате.

Кроме того, не до конца сформировались метаболические процессы, которые идут в суставах. Например, в суставной сумке присутствует такое сма-

зочное вещество, как гиалуроновая кислота, количество которой может просто быть недостаточным, чтобы поддерживать сустав в рабочем состоянии, тем более что при больших нагрузках эта кислота становится вязкой и тем самым затрудняет подвижность сустава.

Таким образом, проблема систематических болей в коленях может быть либо в суставе, либо в связочном аппарате, либо в вязком и малом количестве гиалуроновой кислоты, поэтому только специа-

лист узкого профиля может это определить и наметить алгоритм лечения. Если этими проблемами не заниматься, запустить болезнь, то это приведет к деформации суставов, как это часто случается у людей, профессионально занимающихся танцами, балетом, гимнастикой и фигурным катанием. Такая деформация суставов есть следствие обменного, а не ревматоидного характера. Эти негативные последствия можно предвосхитить, если сразу обращать серьезное внимание на жалобы собственного ребенка.

Многие родители на диспансеризации стараются скрыть от врачей какие-то симптомы и недомогания своих детей

Молчание — золото?

Многие родители боятся, что на диспансеризации врачи найдут какие-то отклонения в здоровье их ребенка и в карте напишут: «Не допущен к тренировкам и соревнованиям», а поэтому стараются скрыть от врачей какие-то симптомы и недомогания.

Относительно недавно, в 2005 году, от аневризмы брюшной аорты скоропостижно скончалась мастер спорта международного класса, чемпионка мира и Европы по синхронному плаванию Ольга Л., которой было всего 20 лет. То, что у спортсменки аневризма аорты, врачи узнали на операционном столе, когда уже были не в силах что-либо сделать. Как потом показало следствие, у спортсменки с детства были постоянные боли в области живота, но она сначала по просьбе матери ничего не говорила на диспансеризации, а потом и сама упорно молчала на всех УМО. Если бы обследование проводилось со знанием этих симптомов, то девушка сейчас была бы жива.

Как бы кому ни хотелось достичь самых заоблачных высот в спорте, надо все равно трезво отдавать себе отчет в том, насколько здоров ваш ребенок. Ведь, обманывая врачей, мы в конечном счете все равно обманываем самих себя, не думая о фатальных последствиях. Иногда хотя бы надо остановиться и подумать: ради чего идти на такие жертвы? ■



Леонид Хачатуров, старший тренер сборной России по фигурному катанию
Ирина Абсалямова, профессор кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

Ф

игурное катание как никогда популярно в нашей стране. Но кроме популярности, этот вид спорта становится все более емким по количеству разыгрываемых олимпийских комплектов наград. На Олимпиаде в Сочи к четырем основным видам фигурного катания добавятся соревнования в командном зачете, что также усиливает внимание всех болельщиков к этому виду спорта.

Последние годы в России все больше оптимизма внушает активное строительство ледовых арен, в том числе и для фигурного катания. Но вместе с тем у многих специалистов вызывает беспокойство тот факт, что профессиональная подготовка тренерско-преподавательского состава не отличается высокой квалификацией, а обеспечение школ фигурного катания тренерскими кадрами происходит хаотично, почти вслепую. В регионах наблюдается открытый дефицит специалистов по фигурному катанию, а Москва в известной степени уже страдает от переизбытка тренеров, предлагающих свои частные услуги. О причинах и следствиях такого дисбаланса в кадровом вопросе, а также о путях выхода из него мы попросили высказать свое мнение старшего тренера сборной России по фигурному катанию на коньках Леонида Хачатурова и профессора кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) Ирину Абсалямову.

Поколение NEXT

Куда нас приведет
смена тренерских поколений?



Леонид Хачатуров,
старший тренер сборной
России по фигурному катанию

В последние годы начался строительный бум ледовых спорткомплексов в российских регионах, которые — об этом не раз говорилось в прессе — подчас строятся в тех городах и поселках, где нет никаких традиций фигурного катания, а значит, нет и специалистов. Например, в Татарстане практически в каж-

дом городе построили катки, которые там сегодня простаивают, так как некому тренировать. Из регионов в адрес Федерации приходит множество звонков, факсов, телеграмм с просьбами прислать тренеров по фигурному катанию, которых в регионах готовы обеспечить квартирами, дать приличные зарплаты, предоставить весь социальный пакет, создать идеальные условия для работы, но никто не хочет туда ехать.

В то же время только в Москве и об- ➔

МНЕНИЕ

ласти силами двух уважаемых в стране вузов — РГУФК и МОГИФК — ежегодно выпускаются подготовленные специалисты. Эти выпускники практически всю жизнь занимались фигурным катанием, затем поступили в институты на специальность «тренер», учились, окончили вуз с дипломами, а дальше в своем доминирующем большинстве по разным причинам не начали работать тренерами в школах фигурного катания по специальности.

Тот факт, что многие наши молодые тренеры, не найдя в Москве для себя работы в спортшколах, пополняют ряды подкатчиков на «Снежке», лично у меня вызывает огромное сожаление. Эти тренеры готовы бегать с катка на каток в поисках частных уроков, которые в целом проходят бессистемно и нерегулярно, но не готовы профессионально и ответственно работать в школах фигурного катания, например в тех же регионах. Удивляет, что у молодых тренеров не просыпается профессиональный интерес и азарт растить своих собственных спортсменов.

В прежние времена была налаженная система распределения выпускников вузов, когда молодой специалист должен был три года отработать в том регионе и на том предприятии, где он был нужен. У работодателей была налажена четкая связь со своими профильными вузами: заявки на трудоустройство присылались непосредственно в институт и выпускник гарантированно имел работу в течение трех лет. Даже в том случае, если студент выпускался с красным дипломом и получал свободное распределение, он приносил в институт документ, подтверждающий его трудоустройство. По истечении этого срока решение о дальнейшем продолжении работать в этом месте молодые специалисты принимали самостоятельно.

Сегодня мы находимся в таком положении, что заявки на трудоустройство присылаются в основном из регионов,

но никто напрямую не занимается этим вопросом, не отслеживает спрос и предложение на этом рынке труда, и в результате страдают все: выпускники, работодатели, фигурное катание.

Но с другой стороны, те специалисты из числа выпускников или опытных тренеров, которые хотят и могут работать на фигурное катание, тоже не могут тру-

Удивляет, что у молодых тренеров не просыпается профессиональный азарт растить своих собственных спортсменов

доустроиться по специальности, например в нашем мегаполисе. На мой взгляд, это связано с тем, что в Москве, которая является абсолютным лидером по количеству ледовых катков, уже много лет нет никаких вакансий. При этом у нас в той же Москве есть школы, которые не показывают никакого результата ни на каком уровне и никому до этого нет дела.

Это заколдованный круг. Федерация фигурного катания на коньках России, как и все региональные Федерации, — это общественная организация. Вот построили каток, и местный спорткомитет назначает туда директора безо всякой консультации с нами или рекомендации с нашей стороны, и никто нас не ставит в известность, кто эти директорами школ назначались люди, никакого отношения к спорту не имеющие. Сейчас по новому закону «О физической культуре и спорте» (от 4 декабря 2007 г.) директора спортивных школ должны иметь высшее физкультурное образование, что, безусловно, правильно.

Точно так же в школах формируется штатное расписание и так же идет набор тренерского состава: никто не знает этих тренеров, почему их берут на этот каток, почему им доверяют тренировать детей? В то время как у нас есть специалисты, которых мы могли бы рекомендовать и которые дали лучшие

результаты, готовя спортсменов, в силу своего энтузиазма, таланта, мастерства и образования. Но нас опять никто не спрашивает. К нам в Федерацию обращаются тренеры, о которых мы знаем, что эти люди хотят и умеют работать, с просьбой о трудоустройстве, но свободных ставок нигде нет.

А в некоторых школах фигурного катания подчас создается такой тренерский коллектив, который в большей степени заинтересован организовать как можно больше платных групп, не думая собственно о спорте. Или же администрация составляет расписание для спортивной школы с 8 утра до 8 вечера, а после 8 вечера и до утра, мы все знаем, там идет сплошная аренда льда, а также ночные дискотеки и массовые катания. Поэтому по большому счету начинать надо с руководителей школ, которые совершенно не контролируют учебный процесс. Кстати, многие наши директора и завучи упорно продолжают настаивать на том, что детей в школы фигурного катания можно зачислять только с 6 лет, а до этого возраста учить их фигурному катанию только в платных спортивно-оздоровительных группах. Это не так. Действующая с 2006 года программа обучения фигурному катанию разрешает и предписывает официально зачислять детей с 4 лет. В программе указано, что для зачисления детей с 4 лет в школу фигурного катания школа должна иметь программу обучения и подготовленный, то есть с высшим физкультурным образованием, тренерский состав. Все наши ДЮСШ и СДЮШОР такими ресурсами обладают. Данный раздел программы был подготовлен на основании методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, письмо от 12 декабря 2006 г. №СК-02-10/3685.

У нас сейчас идет смена тренерских поколений, и кто будут те наставники наших будущих олимпийских чемпионов, если сегодня у нас стоящих молодых специалистов, которые хотят и могут работать в школах фигурного катания, можно пересчитать по пальцам.

Ирина Абсаямова, профессор кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

В течение последних 9 лет мы совместно с Федерацией фигурного катания на коньках России каждый год проводим курсы повышения квалификации для тренеров. Все эти годы курсы оплачивал Олимпийский комитет России, но в этом году ФФККР вложила деньги в наш факультет повышения квалификации. На курсах в этом году генеральный директор ФФККР Валентин Писеев читал слушателям лекцию о развитии фигурного катания в нашей стране, о тенденциях, главных задачах и недостатках. Им, в частности, было сказано, что подготовка тренерских кадров в России и, в частности, в Москве «оставляет желать лучшего».

В этой связи хочется сказать несколько слов о нашей обучающей программе. Последние годы мы работали по пятилетнему стандарту обучения, который был рассчитан на подготовку специалистов. Это была полноценная программа, которой

было вполне достаточно, чтобы подготовить тренера хорошего уровня. Кстати сказать, Марина Зуева и Игорь Шпильбанд, как и многие-многие другие тренеры, окончили наш институт. Правда, это было еще в те времена, когда студенты учились по-настоящему. Наверное, мало кто знает, что наш институт уникальный, потому что нигде в Европе и мире такого вуза нет. С 1989 по 1992 год к нам на курсы повышения квалификации прилетали целыми самолетами тренеры и спортсмены из США и Канады, которым преподаватели и высококвалифицированные тренеры нашей страны, кроме основного курса, преподавали такие межпредметные дисциплины, как психология, фи-

**Если молодой специалист
рассчитывает
на профессиональную работу,
то ему необходимо продолжать
обучение в магистратуре**

зиология, спортивная медицина, гигиена спорта и прочее.

С этого учебного года наш университет перешел на Болонскую систему образова-

ния: четыре года обучения — бакалавриат, еще два года — магистратура, еще два года — аспирантура. Мы написали новую, четырехлетнюю программу для бакалавров, которая по срокам обучения, на наш взгляд, больше соответствует обучению в колледже или училище, что, может быть, в целом неплохо. Но проблема сегодняшнего дня состоит еще и в том, что, с одной стороны, мы на кафедре отчетливо понимаем, что обучаем не просто студентов, а действующих спортсменов, которые требуют индивидуального подхода. Наша преподавательская позиция в отношении студентов — членов сборной России по фигурному катанию такова: разрешить свободное посещение занятий этим студентам, потому

что совмещать тренировки и учебу невозможно. Мы для действующих спортсменов разработали систему дистанционного обучения, разработали но-

вые методики, позволяющие гибко координировать учебный процесс. Но с другой стороны, в последние годы очень сильно изменилась мотивация студентов на получение знаний. По общему мнению преподавателей всех кафедр нашего вуза, в лучшем случае мотивацию на обучение можно заметить лишь у 25-30% студентов, остальным нужно как можно скорее получить «корочку» и идти куда-то работать. Поэтому сокращение основного срока обучения на год нашими студентами только приветствуется.

Новая, четырехлетняя программа построена блоками по годам обучения: на 1-м курсе мы изучаем основы одиночного катания, на 2-м курсе — парного катания, на 3-м курсе — танцы на льду, на 4-м — синхронное катание. Таким образом, настоящая программа охватывает все виды фигурного катания на коньках, дает представление о специфике каждого вида, расширяет кругозор тренера, потому что каждый вид чем-то обогащает другие. За примерами далеко ходить не надо. Когда →



МНЕНИЕ

твиззлы включили как обязательный элемент в дорожки шагов, то парники и одиночники стали подробно изучать, как этот элемент делают танцоры; когда танцорам пришлось исполнять комбинированные вращения, они начали перенимать опыт и знания у одиночников и парников, и т.д.

Но если молодой специалист рассчитывает на серьезную профессиональную работу, то ему необходимо продолжать обучение в магистратуре. Что же касается аспирантуры, то обучение там будет требовать от студентов действительных знаний, а не только собственного спортивного опыта. Однако учитывая нынешнюю мотивацию студентов, можно представить, как «много» у нас заявок на продолжение обучения в магистрату-

ре, а тем более в аспирантуре.

В настоящее время на кафедре, которая теперь называется кафедрой лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания, работают 4 человека, из них только Ирина Абсалямова работает на полной ставке, еще два преподавателя — Елена Жгун и Асмик Варданян — на полставки и преподаватель Лариса Куз-

Когда наши выпускники приносят нам заявки на распределение, то в половине случаев это просто бумажки и не более

нецова — на почасовой оплате. При таком количестве ставок (всего две) расширить преподавательский состав просто невозможно, хотя задач ставится перед нашей специализацией много. На-

пример, перед нами была поставлена задача создать на кафедре (когда она существовала отдельно) комплексную научную группу (КНГ). Во время и после перестройки КНГ, которая функционировала во ВНИИФКе, не смогла сохраниться и выжить. Чтобы возродить комплексную научную группу, нужны подготовленные люди с научным складом мышления и, несомненно, энтузиасты, потому что эта работа предполагает очень много времени, соответствующей квалификации и сил. Итак, задача создать КНГ перед нами была поставлена, но при этом финансировать работу этой группы не предполагалось. И как в этом случае предлагать людям работу, за которую им платить не будут?

Что касается выпускников нашего вуза по специальности «тренер по фигурному

Статистика распределения выпускников РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) по запросам работодателей

Выпуск 2007 года:

тренер ДЮСШ — 3, учитель физкультуры — 1, спортсмен-инструктор — 2. Всего 6 человек.

Выпуск 2008 года:

тренер — 5, спортсмен-инструктор — 3, инструктор по физкультуре — 1. Всего 9 человек.

Выпуск 2009 года:

тренер ДЮСШ — 7. Всего 7 человек.

Выпуск 2010 года:

тренер ДЮСШ и СОГ — 5, тренер по фитнесу — 1, специалист по менеджменту — 1, спортсмен-инструктор — 4. Всего 11 человек.

Выпуск 2011 года:

тренер ДЮСШ — 1, инструктор по фитнесу — 2, спортивный менеджмент — 2, спортсмен-инструктор — 5. Всего 10 человек.

Запрос на распределение выпускников, 2010 год, РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

ЭШВСМ «Москвич» просит распределить Найденову Ольгу в качестве инструктора 11-го разряда.

ЭШВСМ «Москвич» просит распределить выпускника Гозеву Оксану для работы в должности спортсмена-инструктора 11-го разряда.

ЭШВСМ «Москвич» просит распределить Успенского Владимира для работы в должности спортсмена-инструктора 13-го разряда.

ШСМ «Конек Чайковской» просит распределить Журину Екатерину для работы в должности тренера.

Выдана справка Бутикову Виталию в том, что он работает в ЭШВСМ «Воробьевы горы» в должности спортсмена-инструктора 14-го разряда.

ЭШВСМ «Воробьевы горы» просит распределить Волобуева Александра для работы в должности тренера-преподавателя.

УОР №4 просит распределить выпускницу Столетову Веру на ставку тренера согласно штатному расписанию.

ДЮСШ №4 просит распределить выпускника Хлынина Антона для работы в должности тренера в СОГ.

Администрация Борского района, отдел спорта и туризма Нижегородской области просит распределить Фильченкова Павла на ставку тренера в физкультурно-оздоровительный комплекс.

ООО «Национальный лермонтовский центр «Середняково» просит распределить Макарову Дарью на работу в качестве менеджера.

Запрос на распределение выпускников, 2011 год, РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

Дирекция ШСМ «Конек Чайковской» просит распределить выпускника Горшкову Кристину на работу в должности тренера по фигурному катанию.

ЭШВСМ «Москвич» просит распределить выпускника Мартынову Арину для работы в должности спортсмена-инструктора 11-го разряда.

СДЮСШОР №37 г. Москвы просит распределить Бабкина Виталия для работы в должности спортсмена-инструктора 11-го разряда.

ДЮСШ №4 просит распределить выпускницу Хлынину Анастасию для работы в должности спортсмена-инструктора 10-го разряда.

РОО содействия проведению спортивных мероприятий «Спорт без границ» просит распределить Пахамович Надежду для работы в должности ассистента менеджера по рекламе и по совместительству в должности тренера-инструктора по фигурному катанию на коньках сети катков «Новая Лига».

катанию на коньках», то здесь тоже не все просто. Когда наши выпускники приносят нам заявки от работодателей на свое распределение, то в половине случаев это просто бумажки для нашего ректората, и не более. А в реальности, где и чем будут заниматься наши подготовленные кадры, нам неизвестно. А уж найти молодым тренерам после выпуска место для работы по специальности — это вообще задача (см. бокс «Статистика»). И с распределением в регионы не все так просто. Например, в этом году окончил университет и получил диплом с отличием мастер спорта России Денис Леушин, который за годы обучения показал себя с хорошей стороны как спортсмен (член сборной России, 5-е место на чемпионате России-2010) и как студент. Но так сложилось, что ни одна школа не прислала запрос на его трудоустройство по специальности. Практически перед самым выпуском нам посту-

пил запрос из Калининграда на тренера по фигурному катанию, по их словам, с отличными условиями по работе, заработной плате и проживанию. Денис Леушин вызвался уехать туда работать, а перед этим позвонил работодателям. Выяснилось, что каток не в Калининграде, как говорили об этом мне, а в 100 км от города, жилья нет — только общежитие, насчет зарплат было сказано: приедете — поговорим. Леушин передумал ехать, прежде всего потому, что условия работы менялись прямо на глазах.

Несмотря на то что катки продолжают строиться и в Москве, и в Подмосковье, и в России, все равно на работу устроиться очень трудно. Наша кафедра не сможет решить этот злободневный вопрос в одиночку, его надо решать только вместе с российской Федерацией фигурного катания, с региональными Федерациями, а также при поддержке Министерства спор-

та, туризма и молодежной политики. Мы, со своей стороны, готовы где-то в марте представить в Федерацию полный список студентов, которые будут завершать обучение в этом году, чтобы Федерация могла представлять поименно, какие специалисты получают дипломы и пополняют тренерские ряды. Федерация могла бы пересылать нам письменные запросы на трудоустройство, с тем чтобы мы могли предложить эту информацию своим студентам. Хотелось бы, чтобы каждая региональная Федерация обладала базой данных по тренерскому составу своих школ и секций, чтобы знать, где будут открываться вакансии. Если ФФКР и региональные Федерации будут заинтересованы в том, чтобы перспективные молодые кадры работали действительно по своей специальности, тогда и обучение станет для студентов более мотивированным, нежели сейчас, когда их в школах никто не ждет. ■

ООО «Сервисно-логистическая компания» просит распределить Китаеву Наталью для работы в должности менеджера по маркетингу согласно штатному расписанию.

ООО «Мегаполис» просит распределить выпускника Леушина Дениса для работы в должности инструктора по фитнесу.

ООО «Мегаполис» просит распределить выпускника Михайлова Ивана для работы в должности инструктор по фитнесу.

Областное автономное учреждение профессионального развития образования Липецкого института просит распределить выпускника Королькову Анастасию для работы в должности методиста по физкультуре.

Выпускники 2009-2013 гг. Фигурное катание на коньках

Выпуск 2009 года, куратор курса Е.В.Жгун

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Жидкова Елена | 5. Токарев Антон |
| 2. Кокора Екатерина | 6. Шипов Максим (продолжает обучение в очной аспирантуре, 2-й курс) |
| 3. Наумова Елена | |
| 4. Росляков Сергей | |

Выпуск 2010 года, куратор курса И.В.Абсалямова

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Бутиков Виталий | 7. Столетова Вера (продолжает обучение в заочной аспирантуре кафедры психологии) |
| 2. Волобуев Александр | 8. Успенский Владимир |
| 3. Гозева Оксана | 9. Фильченков Павел |
| 4. Журина Екатерина | 10. Хлынин Антон |
| 5. Макарова Дарья | |
| 6. Найденова Ольга | |

Выпуск 2011 года, куратор курса И.В.Абсалямова

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Бабкин Виталий | 5. Леушин Денис |
| 2. Горшкова Кристина | 6. Мартынова Арина |
| 3. Китаева Наталья (будет работать на полставки техника на кафедре) | 7. Михайлов Иван |
| 4. Королькова Анастасия (поступила в магистратуру в 2011 году) | 8. Пахамович Надежда |
| | 9. Степнова Ирина |
| | 10. Хлынина Анастасия |

Выпуск 2012 года, куратор курса Е.В.Жгун

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. Баранова Дарья | 6. Посохова Алена |
| 2. Батищев Валерий | 7. Степанов Александр |
| 3. Волобуев Иван | 8. Таганова Александра |
| 4. Глейхенгауз Даниил | 9. Чернышова Зоя |
| 5. Ковалев Станислав | 10. Чудин Игорь |

Выпуск 2013 года, куратор курса А.Н.Варданян

1. Васильева Ксения
2. Васильева Юлия
3. Гриненко Лиана
4. Губанов Алексей
5. Курдюков Максим
6. Кутыркина Наталья
7. Лучкина Яна
8. Перепёлкин Павел
9. Рябов Сергей
10. Синюк Екатерина
11. Страмнова Мария
12. Шакирова Анастасия



Голландская гравюра XVII века

Родительское собрание

Куда пойти учиться?

В Москве более полутора сотен детских спортивных школ — ДЮСШ и СДЮШОР разных видов спорта, в которых занимаются многие десятки, если не сотни тысяч детей. Не каждый из них станет чемпионом, и не каждый даже войдет в сборную хотя бы столицы, но каждый стремится добиться результата, а посему много и упорно трудится для достижения своей цели. Однако в наши дни уже никто не забывает об общем образовании, которое нельзя заменить специальным спортивным.

В каждом виде спорта занятия начинаются с разного возраста, где-то не поздно начать и в 7-8 лет, где-то — в 9-10, но в фигурном катании дети начинают тренироваться не позднее 4-5 лет. И к 6-7 годам, перед школой, тренеру и родителям уже более-менее понятно, есть ли у юного спортсмена перспектива и что делать дальше: идти учиться наукам в образовательную школу или начинать заниматься профессионально спортом.

Те дети, которые по совместному решению тренера и родителей остаются в спорте, сталкиваются с проблемой, как совместить интенсивные тренировки с обучением. Лучший вариант, когда спортивная и общеобразовательная школы находятся рядом с домом и расписания уроков и тренировок не пересекаются. Но такой идеальный вариант реализуется в единичных случаях. Как правило, если ребенок показывает успехи в спорте, родители переводят свое чадо в специализированную школу, где работают высококлассные тренеры, а это не всегда рядом с домом. Мало того, в спецшколе со временем увеличивается нагрузка: тренировки на льду, как правило, два раза в день по полтора-два часа плюс отдельные занятия

Родители как могут стараются совместить учебу и спорт своих детей, но часто вынуждены делать выбор в пользу чего-то одного, травмируя ребенка и негативно влияя на его судьбу. Между тем существуют (в том числе и в Москве) отработанные годами формы взаимодействия общеобразовательных и спортивных школ, позволяющие свести такие жертвы до минимума. Особенно если в таком взаимодействии заинтересовано руководство специализированных спортивных школ.



ОФП, СПФ, хореографией, — которую совместить с учебой чрезвычайно сложно. Родители в таких случаях скрепя сердце принимают решение перевести ребенка на экстернат или семейное обучение. И это в тот период, когда закладываются

основы знаний по базовым предметам.

Между тем жизнь спортом не ограничивается: никто не гарантирует ребенку 9-10 лет, что он станет чемпионом, потому что спортивная карьера может закончиться в общем-то в любой момент.

Школы общие — классы спортивные

Проблема совмещения профессиональных занятий спортом и получения полноценного среднего образования появилась не сегодня. В советское время к подготовке спортсменов подходили комплексно: в 70-80-х годах создавали школы-интернаты для иногородних спортсменов, где они жили и учились. А для москвичей в общеобразовательных школах, расположенных рядом с тренировочными базами спортивных школ, открывали спортивные классы, в которых учились юные представители одного вида спорта. Чаще всего такие классы объединяли команды игровых видов: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, гандбол. Обучение в спортивном классе — это серьезные интеллектуальные и физические нагрузки, ведь наряду с общеобразовательными предметами в расписание включены тренировки, а расписание составлено с учетом графика тренировок и соревнований.

Сотрудничество некоторых таких школ могло длиться много лет. Например, еще в начале 70-х годов прошлого века в средней школе №704 на улице Острякова у метро «Аэропорт» открылись первые спортивные классы, где учились спортсмены школы ЦСКА, представляющие разные виды спорта. В средней школе №613 на улице Чаплыгина в центре Москвы в спортивных классах (начиная с 5-го класса) учатся волейболисты СДЮШОР №21 и баскетболисты двух спортивных школ олимпийского резерва — СДЮШОР «Глория» и СДЮШОР №49 «Тринта». Другой пример эффективно работающих спортклассов — средняя школа №22 на Университетском проспекте, которая находится рядом с Городским дворцом детского (юношеского) творчества на Воробьевых горах, в составе которого работают 3 спортивные школы. Здесь учатся пловцы ДЮСШ №2, гандболисты и художественные гимнастки ДЮСШ №1. Спортклассы полного дня

обучения в этих школах создаются ежегодно по совместному решению Департамента образования и Москомспорта.

В Москве с фигуристами к началу 90-х годов работали 2 крупные специализированные школы МФСО профсоюзов — знаменитые СЮП и «Сокольники», и школа ЦСКА. Эти школы тоже думали об образовании своих воспитанников: фигуристы СЮПа и ЦСКА учились в спортивных классах школы №698 в 1-м Боткинском проезде, фигуристы «Сокольников» — в школе №1036 на Сокольническом Валу. В школе №1036, которая сегодня официально имеет спортивный уклон, по решению Департамента образования продолжают открываться спортклассы, однако фигуристов здесь последнее время стало меньше: СДЮШОР «Сокольники» далеко не в лучшей форме. В основном в спортклассах занимаются футболисты

Дети, которые остаются в спорте, сталкиваются с проблемой, как совместить интенсивные тренировки с обучением

СДЮШОР «Спартак», но и это сотрудничество под вопросом: с 1 сентября 2011 года школу объединяют с соседней школой №364.

Особенно удобно было учиться спортсменам СЮПа, так как их каток находился напротив школы №698 через дорогу. К сожалению, закрытие катка на СЮПе в 2006 году негативно сказалось на этом сотрудничестве: СДЮШОР «СЮП» переместилась в Ледовый дворец на Ходынке, который отделен от школы большой промышленной зоной. Сегодня школа №698, расположенная в окружении спорткомплексов «Динамо», ЦСКА, «Крылья Советов», хотя и ставит на первое место сотрудничество с авиационно-технологическим институтом, продолжает работать со спортсменами. При этом школа ищет новые формы сотрудничества: заключает договоры со спортивными обществами, предлагает разные формы обучения — классно-урочную, семейную и экстернат.

Возможность выбора привлекает сюда спортсменов, в том числе фигуристов, из других спортивных школ Москвы.

Надо заметить, спортивные классы в общеобразовательных школах — это не только старые традиции. Такие классы открываются и по инициативе новых спортивных школ. Например, созданная в 2000 году СДЮШОР №47 имеет тренировочную базу по плаванию в Царицыне в бассейне ФОК «Южный» на Лебедянской улице. С 2004 года СДЮШОР открывает спортивные классы пловцов на базе соседней школы №941, и сегодня там работает 6 спортивных классов в каждой параллели, с 5-го по 10-й класс.

По пути открытия специализированных спортивных классов пошла ДЮСШ «Борец», начавшая свою работу в 2000 году в Ново-Переделкине. Как сказано на сайте школы, «специализированный класс — это прогрессивная форма обучения, совмещающая в себе получение среднего образования и возможность углубленной спортивной подготовки в рамках единого педагогического процесса». Функционирование спецкласса подразумевает наличие договора между средней общеобразовательной и спортивной школами о совмещении расписаний учебы и тренировок, единство в подходе к методам и к форме обучения, распределение функций в подготовке ученика. Учащиеся спортивных классов обеспечиваются бесплатным двухразовым питанием в школе и имеют возможность находиться в группах полного дня общеобразовательной школы. В школе уверены, что «с точки зрения образовательного и воспитательного процессов, это идеальное решение для одаренных в спорте и нацеленных на достижение высокого спортивного мастерства детей и подростков». В настоящее время в спортивной школе «Борец» действуют два специализированных спортивных класса: 9-й (специализация — самбо, сумо) — на базе школы №1015 и 6-й (специализация тхэквондо) — на базе школы №1347.

Что касается фигурного катания, новые детско-юношеские и специализированные школы фигурного катания, к сожалению, не уделяют такого внимания об- ➔

ОБРАЗОВАНИЕ

щему образованию своих спортсменов, как это было принято в СДЮШОР советского образца, и, насколько нам известно, не выходят с инициативой создания спортивных классов в соседних школах. В лучшем случае тренеры следят за тем, чтобы спортсмен учился в школе достойно, но чаще предлагают родителям самим подстраивать учебные занятия под расписание тренировок, соглашаясь отпустить своих воспитанников для написания четвертных или полугодовых контрольных.

В одном флаконе

Между тем в Москве наряду со спортклассами существуют и более продвинутые формы совмещения профессиональных занятий спортом и получения полноценного образования. Это создание центров образования (ЦО) в системе Москомспорта, которые объединяют спортивную и общеобразовательную школы, где дают основное общее и среднее (полное) образование. В этом случае дети учатся и тре-

нируются на одной территории (или в расположенных неподалеку зданиях), а у педагогов обеих школ общая цель — растить чемпионов.

Идея создания таких центров тоже не нова, только до 2000 года такие центры назывались учебно-спортивными комплексами. Одним из инициаторов создания центров образования стал генеральный директор ЦО «Самбо-70» Ринат Лайшев, который в 2005-2007 годах работал заместителем председателя Москомспорта. Центр образования «Самбо-70» на улице Академика Виноградова в Теплом Стане объединяет в себе спортивную школу, которую возглавляет заслуженный тренер России кандидат педагогических наук Андрей Шашков, а также две общеобразовательные школы плюс загородную спортивную базу.

В спортшколе занимаются 3600 человек (122 группы начальной подготовки, 54 группы УТГ, ГСС и ВСМ по самбо, дзюдо и сумо, отделения спортивного танца и карате кёкусинкай). Занятия проходят

в 6 спортивных залах, оборудованных тренажерными комплексами и гимнастическими снарядами. Для восстановления в центре образования функционирует оздоровительный центр (сауна, бассейн, игровая комната).

В общеобразовательной школе №1 обучаются около 600 мальчиков в 26 классах (с 5-го по 11-й). С каждым классом работают классный руководитель и тренер. В школе изучают все общеобразовательные дисциплины по государственной программе и дополнительно идет углубленное изучение самбо и дзюдо на основе программы спортивной школы.

В школе №2 обучаются более 500 человек — мальчики и девочки — в 22 классах (с 1-го по 11-й), которые, помимо общеобразовательной программы, занимаются в отделениях спортивного танца, карате кёкусинкай, сумо по программе спортшколы.

Из других центров образования хочется отметить ЦО «Олимп» на улице Удаль-

Интернат со спортивным уклоном

В мае нынешнего года глава правительства Владимир Путин обратил внимание президиума Совета по развитию физкультуры и спорта, что 20 лет назад в России было порядка 300 спортивных школ-интернатов, а сейчас их осталось около 10. Премьер выразил пожелание возродить в России систему спортивных школ-интернатов. Трудно сказать, как быстро чиновники начнут исполнять это пожелание, однако хочется верить, что его позиция поможет тем интернатам, которые вопреки всему продолжают работать и воспитывать образованных спортсменов.

О том, как обстоят дела в Москве, согласился рассказать «МФ» директор единственной в Москве общеобразовательной школы-интерната №33 с углубленным изучением физической культуры Заравшан Исаев.

— Заравшан Яхьяевич, в чем особенность общеобразовательной школы-интерната со спортивным уклоном?

— Сегодня в Москве общеобразовательных школ-интернатов (я имею в виду не ориентированных на де-

тей с ограниченными физическими возможностями) не больше десятка. Как правило, это интернаты с углубленным изучением какого-то языка, например китайского или индийского, или с углубленным изучением физики или химии и т.п. Мы же сделали интернат с углубленным изучением физической культуры, который ориентирован на детей из социально незащищенных семей. Сейчас вся Москва переходит на 3 урока физкультуры в неделю, а мы давно работаем в таком режиме и теперь вводим 4 урока физкультуры в обычном образовательном классе. Но так как в интернате половина детей находятся круглосуточно, мы с ними «углубляемся» в физкультуру во второй половине дня. У нас работает профессиональный тренер по настольному теннису, 3 тренера профессионально занимаются футболом, идут занятия по русским и индийским шахматам.

— Кто ваши учащиеся?

— Прежде всего мы принимаем детей Северо-Восточного округа, но если в классах недобор, берем и из других округов. Кроме того, мы заключаем согла-

шения о сотрудничестве со спортивными школами: СДЮШОР «Витязь» — по вольной борьбе, СДЮШОР «Спартак» — по футболу, УОР №4 им. Гомельского — по фигурному катанию, Русским теннисным клубом. Спортсмены тренируются на основной базе своей спортшколы, а мы им обеспечиваем проживание, питание, транспорт. Они учатся в режиме полужестернаты: мы даем им задание, они его выполняют, если нужна консультация, мы ее даем. По выходным и во второй половине дня они в наших залах занимаются хореографией и ОФП.

— Расскажите подробнее о фигуристах, которые учатся в вашем интернате.

— У нас есть группа высшего спортивного мастерства, которая представлена фигуристами из группы парного катания УОР №4. Здесь мы им стараемся создать все условия, чтобы они нормально учились. И надо сказать, они молодцы, они всем показали, как надо учиться. Три года назад Люба Илющенко окончила школу с золотой медалью. В этом году Настя Мартошова закончила 9-й класс с отличием, она идет

цова, созданный в 1994 году в качестве учебно-спортивного комплекса на базе общеобразовательной школы №174 со специализацией: волейбол и вольная борьба. Центр образования №1422 «Спортивный клуб «Дзюдо-Печатники» на улице Шоссейной, созданный на базе средней школы №1146, работает при поддержке Федерации дзюдо Москвы. Помимо дзюдо, здесь юные спортсмены занимаются спортивной аэробикой и гимнастикой. В структуре центра образования «Муниципальная экспериментальная школа» (МЭШ) Москомспорта на Херсонской улице находятся 2 школы: общеобразовательная школа с углубленным изучением китайского и английского языков и ДЮСШ со специализацией по ушу. На базе ЦО «МЭШ» работает центр подготовки сборной команды России по ушу. В этом центре — 15 классов общей численностью 300 учеников. Школа располагает собственной кухней, столовой, 7 спортивными залами. Воспитанники центра ездят на стажировки в Китай, а его выпуск-

ники продолжают обучение в таких вузах, как ИСАА при МГУ, МГИМО МИД РФ, Академии ФСБ, МПГУ, Государственном лингвистическом университете, Российском университете дружбы народов, Университете физической культуры (РГУФКСМиТ).

В Кунцеве на улице Маршала Тимошенко работает спортивно-педагогический техникум (СПТ) «Спарта», созданный в начале 1990-х на базе средней школы №801, педагогического училища по специальности «физкультура» и СДЮШОР по греко-римской борьбе. Одним из вопросов, который решают преподаватели и учащиеся техникума, — как юному спортсмену облегчить совмещение тренировок и учебных занятий. Для решения этой проблемы в СПТ «Спарта» в 2010 году была создана экспериментальная площадка совместно с Московским педагогическим государственным университетом, разрабатывающая тему «Здоровьесберегающие технологии развития интеллектуальных способностей учащихся, мотивированных на спортивную

деятельность». Научным руководителем творческой группы, в которую входят руководители общеобразовательной школы, зам. директора СПТ по социальной защите учащихся и преподавателем социальной психологии является кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры МПГУ Галина Кузьменко.

Можно сказать, что опыт создания центров образования спортивной направленности слишком узок и, как правило, связан с игровыми видами спорта или различными видами борьбы и, возможно, не очень подходит для фигуристов. Но все же реализация подобных проектов в большей степени зависит от личной инициативы руководителя спортивной школы, который в полной мере осознает ответственность за своих воспитанников, за их настоящее и будущее и который готов выступить «локомотивом» процесса создания центра образования. ■

Олег КУЗЬМИН

в 10-й класс и тоже претендент на золотую медаль. Вообще, спортсмены очень мотивированные люди, а если человек устремлен, он и в учебе и в спорте ставит себе высокие задачи. И мы видим, сколько эти дети трудятся на льду и в классах. Я нынешней весной возил своих учеников на закрытие сезона в УОР №4 в Бибиреве, чтобы показать им, что наши фигуристы умеют делать. Мы их всегда ставим в пример: посмотрите, вот дети, которые физически просто пашут, да еще и учатся отлично. Это идеальная модель воспитания: дети из социально незащищенных семей, глядя на них, начинают о себе думать иначе, потому что нередко именно спорт дает возможность изменить свой социальный статус.

— Действительно, такую систему хорошо бы развивать, тиражировать...

— Что касается развития. У нас в интернате можно было бы сделать два футбольных поля, бассейн. Рядом с нами находится малокомплектная школа, а у меня уже сейчас перебор желающих. Детям из социально незащищенных семей мы никому не отказываем, а теперь и спортсмены стали приходить: информация о наших условиях распространяется. Так вот, если объединить две школы — убрать забор, в нынешнем здании интерната сделать полностью спальный корпус, — расширив до 1200 человек, а здание



Исаев Заравшан Яхьяевич

Родился 2 июня 1951 года в г. Душанбе. Кандидат в мастера спорта по футболу. Окончил геологический факультет МГУ. Был членом сборной команды МГУ по футболу и шахматам. В течение 15 лет работал в геолого-разведочном институте, занимался геологией, экологией. Участвовал в открытии месторождений природных цео-

Досье

литов и внедрении технологии их использования для очистки воды. В 1994 году, будучи генеральным директором концерна «Наука», начал преподавать химию в школе, куда пошел учиться сын. По предложению трудового коллектива был назначен директором школы №271 в Останкине, которую возглавлял в течение 12 лет. По договоренности с директором стадиона открыл в школе спортивные классы футболистов. В 2006 году возглавил школу-интернат №33 с углубленным изучением физкультуры.

соседней школы превратить в учебный корпус, была бы хорошая база.

Но, к сожалению, ситуация развивается в другом направлении. Речь идет о сокращении государственного финансирования, о том, что школа должна зарабатывать. Я хожу в рабочую группу, где нам сказали, что интернаты будут платными. Посчитали: каждый ребенок обходится государ-

ству в 15 тысяч рублей в месяц, а это 135 тысяч в год. Вы думаете, родители из социально незащищенных семей смогут платить такие деньги? А ведь сейчас они знают, что дети не на улице, что нам до каждого есть дело. И дети это чувствуют. Хочется надеяться, что после замечания премьер-министра отношение к спортивным интернатам изменится.

ДОКУМЕНТЫ

Утверждены
приказом Минспорта России
от 15 марта 2011 г. №194

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта фигурное катание на коньках

Таблица 1

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» (МСМК) Спортивное звание МСМК присваивается с 13 лет, в спортивной дисциплине синхронное катание — с 14 лет

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место	
			МС	КМС
Олимпийские игры	Мужчины, женщины	Одиночное катание, парное катание, спортивные танцы	1-8	
Чемпионат мира	Мужчины, женщины	Одиночное катание, парное катание, спортивные танцы	1-7	
		Синхронное катание	1-6	
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	Одиночное катание, парное катание, спортивные танцы	1-6	
Гран-при (финал)	Мужчины, женщины	Одиночное катание, парное катание, спортивные танцы	1-6	
Первенство мира	Юниоры (13-21 год), юниорки (13-19 лет)	Одиночное катание, парное катание, спортивные танцы	1	
	Особые условия	При этом занять 1-5 место на чемпионате России в календарном году		
Другие международные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	Одиночное катание, парное катание, спортивные танцы	1	
		Синхронное катание	1	
Общие особые условия	Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в сезон (с 1 июля по 30 июня) проведения соревнований			

Таблица 2

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» (МС) и спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (КМС)

Спортивное звание МС присваивается с 12 лет, спортивный разряд КМС — с 10 лет

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место	
			МС	КМС
Чемпионат России	Мужчины, женщины	Одиночное катание	1-10	
		Парное катание, спортивные танцы	1-8	
		Синхронное катание	1-2	
Кубок России (финал)	Мужчины, женщины	Одиночное катание	1-5	
		Парное катание, спортивные танцы	1-3	

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место	
			МС	КМС
Первенство России	Юниоры (12-21 год), юниорки (12-19 лет)	Одиночное катание		1-10
		Парное катание, спортивные танцы		1-8
		Синхронное катание		1-3
	Юноши (10-19 лет), девушки (10-17 лет)	Одиночное катание		1-6
		Парное катание, спортивные танцы		1-5
		Синхронное катание		1-3
Другие всероссийские соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	Одиночное катание	1-2	
		Особые условия: в спортивных соревнованиях, проводимых по регламенту Кубка России, 1-3		
		Парное катание, спортивные танцы	1-2	
		Особые условия: в спортивных соревнованиях, проводимых по регламенту Кубка России, 1-3		
		Одиночное катание		1-3
		Особые условия: в спортивных соревнованиях, проводимых по регламенту Кубка России, 1-5		
Юниоры (12-21 год), юниорки (12-19 лет)	Парное катание, спортивные танцы	Особые условия: в спортивных соревнованиях, проводимых по регламенту Кубка России, 1-3		
		Особые условия: в спортивных соревнованиях, проводимых по регламенту Кубка России, 1-3		
		Особые условия: в спортивных соревнованиях, проводимых по регламенту Кубка России, 1-3		
	Синхронное катание		1-2	

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место	
			МС	КМС
Чемпионат федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Мужчины, женщины	Одиночное катание, парное катание, спортивные танцы	1-2	
Первенство федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Юниоры (10-21 год), юниорки (10-19 лет)	Одиночное катание		1-3
		Парное катание, спортивные танцы		1-2
Кубок субъекта Российской Федерации (этап или финал)	Мужчины, женщины	Одиночное катание		1-3
		Парное катание, спортивные танцы		1-2
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Юниоры (до 21 года), юниорки (до 19 лет)	Одиночное катание		1-3
		Парное катание, спортивные танцы		1-2

Общие особые условия

1. В короткой программе в одиночном катании и парном катании средняя оценка бригады за качество исполнения всех прыжковых элементов, в парном катании также поддержек и выбросов, не ниже (-1).
2. Выполнение требований классификационной программы отдельно по короткой и произвольной программам.
3. Для присвоения спортивного звания МС по итогам других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, учитывается общее количество спортсменов в спортивной дисциплине данного соревнования.
4. Требования к составу судейских бригад для спортивного звания МС: бригада судей чемпионата России, Кубка России, других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, должна состоять не менее чем из 7 судей из утвержденного списка судей всероссийской спортивной федерации, аккредитованной по виду спорта: фигурное катание на коньках.
5. Требования к составу судейских бригад для спортивного разряда КМС: бригада судей первенства России, других всероссийских спортивных соревнований должна состоять не менее чем из 5 судей из утвержденного на очередной сезон списка судей всероссийской спортивной федерации, аккредитованной по виду спорта: фигурное катание на коньках.
6. Выполнить требования классификационной программы (раздельно в короткой и произвольной программах) на соревнованиях любого статуса (таблица 4 «Классификационная программа»).

Таблица 3

Нормы и условия их выполнения для присвоения 1-го и других массовых спортивных разрядов, 1-й спортивный разряд присваивается с 9 лет

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины в соответствии с ВРВС	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
		I		II		III		I		II		III	
		м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
1	Одиночное катание	Не менее 90 баллов	Не менее 80 баллов	Не менее 65 баллов	Не менее 60 баллов	+	+	+	+	+	+	+	+
	Условия выполнения норм	1. Выполнить требования классификационной программы (раздельно в короткой и произвольной программах) на соревнованиях любого статуса (таблица 4 «Классификационная программа»). 2. В 1-м и 2-м спортивных разрядах: бригада судей должна состоять не менее чем из 5 судей из утвержденного на очередной сезон списка судей всероссийской спортивной федерации, аккредитованной по виду спорта: фигурное катание на коньках. 3. 3-й спортивный разряд и юношеские спортивные разряды: выполнить требования классификационной программы на соревнованиях любого статуса. Бригада должна состоять из не менее чем из 3 судей любой категории. 4. К 3-му юношескому спортивному разряду допускаются спортсмены, сдавшие нормы «Юный фигурист».											
2	Парное катание	+	+										
	Условия выполнения норм	1. Выполнить требования классификационной программы (раздельно в короткой и произвольной программах) на соревнованиях любого статуса (таблица 4 «Классификационная программа»). 2. Спортсмены могут выступать по спортивному разряду одного из партнеров. 3. Требования к составу судейских бригад: бригада должна состоять не менее чем из 5 судей из утвержденного списка судей всероссийской спортивной федерации, аккредитованной по виду спорта фигурное катание на коньках на очередной сезон. 4. Средняя оценка бригады за качество исполнения всех поддержек, выбросов и прыжковых элементов не ниже -1.											
3	Спортивные танцы	+	+	+	+								
	Условия выполнения норм	1. Выполнить требования классификационной программы на соревнованиях любого статуса (таблица 4 «Классификационная программа»). 2. Спортсмены могут выступать по спортивному разряду одного из партнеров. 3. Требования к составу судейских бригад: 1-й, 12-й спортивные разряды – бригада должна состоять не менее чем из 5 судей из утвержденного на очередной сезон списка судей всероссийской спортивной федерации, аккредитованной по виду спорта фигурное катание на коньках.											
4	Синхронное катание	+	+	+	+								
	Условия выполнения норм	1. Выполнить требования классификационной программы на соревнованиях любого статуса (таблица 4 «Классификационная программа»). 2. Требования к составу судейских бригад: 1-й, 2-й разряды – бригада должна состоять не менее чем из 5 судей из утвержденного на очередной сезон списка судей всероссийской спортивной федерации, аккредитованной по виду спорта фигурное катание на коньках. 3. Команда, выступающая по 1-му спортивному разряду, должна состоять из 12-16 человек с максимальным количеством запасных – 4 человека. 4. Команда, выступающая по 2-му спортивному разряду, должна состоять из 12 человек с максимальным количеством запасных – 4 человека.											

ДОКУМЕНТЫ

Таблица 4

Классификационная программа

Спортивная дисциплина	Уровень исполнения	Программа	Пол, возраст	Время выполнения программ (мин., с). Кроме короткой программы плюс-минус 10	Коэффициент компонентов	Перечень элементов, подлежащих включению в программу
Одиночное катание	Мастер спорта России	Короткая программа	Женщины	2,50	0,8	В соответствии с требованиями международной федерации для взрослых на данный сезон
			Мужчины	2,50	1,0	
		Произвольная программа	Мужчины	4,30	2,0	В соответствии с требованиями международной федерации о сбалансированности программы для взрослых, мужчин, женщин, в том числе не менее 4 различных прыжков 3 оборота, не менее 1 каскада или комбинации прыжков, состоящей из 2 тройных прыжков.
			Женщины	4,00	1,6	В соответствии с требованиями о сбалансированности программы, в том числе не менее 3 различных прыжков в 3 оборота, не менее 1 комбинации или каскада двойного и тройного прыжков.
	Кандидат в мастера спорта	Короткая программа	Девушки	2,50	0,8	В соответствии с требованиями международной федерации для юниоров, юношей и девушек на данный сезон.
			Юноши	2,50	1,0	
Произвольная программа	Юноши	4,00	2,0	В соответствии с требованиями международной федерации о сбалансированности программы для юниоров, юношей и девушек, в том числе не менее 2 разных прыжков в 3 оборота, не менее 1 каскада или комбинации из тройного и двойного прыжков.		
	Девушки	3,30	1,6			
Одиночное катание (продолжение)	1-й спортивный разряд	Короткая программа	Девушки	2,50	0,8	В соответствии с требованиями международной федерации для юниоров на данный сезон с возможностью включения каскада из 2 двойных прыжков для юношей и любого двойного или тройного прыжка с шагов для юношей и девушек.
			Юноши	2,50	1,0	
		Произвольная программа	Юноши	4,0	2,0	В соответствии с требованиями международной федерации о сбалансированности программы для юниоров, в том числе каскад с двойным Акселем, не менее 4 разнообразных прыжков в 2 или 3 оборота. Для выполнения разрядов в сумме короткой и произвольной программ спортсмен должен набрать не менее 80 баллов для девочек, 90 для юношей.
			Девушки	3,30	1,6	
	2-й спортивный разряд	Короткая программа	Девушки	2,30	0,8	Прыжок Аксель или двойной Аксель.
			Юноши	2,30	1,0	
Одиночное катание (продолжение)	2-й спортивный разряд (продолжение)	Произвольная программа	Юноши	3,30	2,0	Максимум 6 прыжковых элементов для девочек и 7 для мальчиков, хотя бы 1 из которых должен быть прыжком типа Аксель. Не менее 4 разнообразных прыжков не менее чем в 2 оборота.
			Девушки	3,00	1,6	
	1-й юношеский спортивный разряд	Тест по скольжению	Юноши, девушки			К соревнованиям допускаются спортсмены, сдавшие тест, установленный на данный сезон Федерацией фигурного катания на коньках России для 1-го юношеского спортивного разряда (таблица №5 «Предписанные шаги для выполнения юношеских спортивных разрядов»).
		Произвольная программа	Юноши	3,00		
2-й юношеский спортивный разряд	Тест по скольжению	Юноши, девушки	Девушки	3,00		В программе может быть до 2 каскадов или комбинаций, 1 из которых состоит из 2 прыжков в 2 оборота. Каскад может состоять только из 2 прыжков. Комбинация может состоять из любого количества прыжков, но засчитываются 2 наиболее сложных. Только 2 прыжка с 2 оборотами и более могут быть повторены в каскаде или комбинации. Максимум 2 вращения, одно из которых должно быть комбинацией вращений со сменой ноги (минимум 10 оборотов в сумме) и одно – прыжком во вращение или прыжком с заходом прыжком (минимум 6 оборотов), максимум одна дорожка шагов. Для выполнения разряда в сумме короткой и произвольной программ спортсмен должен набрать не менее 60 баллов для девочек, 65 для юношей (таблица 3 «Нормы и условия их выполнения для присвоения 1-го и других массовых спортивных разрядов»).
			Юноши			

	3-й юношеский спортивный разряд	Произвольная программа	Юноши	2,50	2,0	Максимум 5 прыжковых элементов, хотя бы 1 из которых должен быть одинарный Аксель. Не менее 1 прыжка не менее чем в 2 оборота.
			Девушки	2,50	2,0	В программе может быть до 2 каскадов или комбинаций прыжков, 1 из которых может состоять максимум из 3 прыжков. Комбинация может состоять из любого количества прыжков, но засчитываются 2 наиболее сложных. Только 1 прыжок в 1 оборот и более могут быть повторены в каскаде или комбинации. Максимум 2 вращения, одно из которых должно быть комбинацией вращений со сменной ноги (минимум 10 оборотов в сумме) и одно – вращением в одной позиции без смены ноги, которое может быть заходом прыжком (минимум 6 оборотов). Максимум 1 хореографическая дорожка шагов или хореографическая комбинация спиралей. При судействе оцениваются только 4 компонента: мастерство катания, переходы между элементами, представление / исполнение программы, интерпретация музыки. Фактор компонентов 2.
		Тест по скольжению	Юноши, девушки			К соревнованиям допускаются спортсмены, сдавшие тест, установленный на данный сезон Федерацией фигурного катания на коньках России для 3-го юношеского спортивного разряда (таблица 5 «Предписанные шаги для выполнения юношеских спортивных разрядов»).
Одиночное катание (продолжение)	3-й юношеский спортивный разряд	Произвольная программа	Юноши	2,30	2,5	Максимум 4 прыжковых элемента, хотя бы один из которых должен быть одинарный риттбергер.
			Девушки	2,30	2,5	В программе может быть до 2 каскадов или комбинаций прыжков, 1 из которых может состоять максимум из 3 прыжков. Комбинация может состоять из любого количества прыжков, но засчитываются 2 наиболее сложных. Только 1 прыжок в 1 оборот и более могут быть повторены в каскаде или комбинации. Максимум 2 вращения, одно из которых должно быть комбинацией вращений (минимум 6 оборотов в сумме) и одно – вращением в одной позиции без смены ноги, которое может быть заходом прыжком (минимум 5 оборотов). Максимум 1 хореографическая дорожка шагов или хореографическая комбинация спиралей. При судействе оцениваются только 3 компонента: мастерство катания, представление / исполнение программы, интерпретация музыки. Фактор компонентов 2,5.
	Норма «Юный фигурист»	Произвольная программа	Юноши	2,20	4,0	Максимум 4 прыжковых элемента. В программе может быть 1 каскад или комбинация прыжков, которые могут состоять максимум из 3 прыжков. В комбинации засчитываются 2 наиболее сложных. Только 1 прыжок в один оборот и более могут быть повторены в каскаде или комбинации. Для этого разряда перекидной считается прыжком из списка (1W), с базовой стоимостью 0,2 (с GOE=-1, 0,1; GOE=-2, -3, 0; GOE=+1, +2, +3, 0,3). Максимум 1 любое вращение. Максимум 1 хореографическая дорожка шагов или хореографическая комбинация спиралей. При судействе оцениваются только 2 компонента: мастерство катания и представление / исполнение программы. Фактор компонентов 4.
			Девушки	2,20	4,0	
Парное катание	Мастер спорта России	Короткая программа	Мужчины, женщины	2,50		В соответствии с требованиями международной федерации для взрослых, мужчин и женщин (парное катание) на данный сезон.
		Произвольная программа	Мужчины, женщины	4,30		В соответствии с требованиями международной федерации для взрослых, мужчин и женщин (парное катание) о сбалансированности программы на данный сезон. В том числе 3 различные поддержки из групп 3, 4, 5 (в том числе: 2 не ниже второго уровня), одна двойная или тройная подкрутка.
	Кандидат в мастера спорта	Короткая программа	Юноши, девушки	2,50		В соответствии с требованиями международной федерации для юниоров, юношей и девушек (парное катание) на данный сезон.
	1-й спортивный разряд	Произвольная программа	Юноши, девушки	3,30	2,0	В соответствии с требованиями международной федерации для новисов, юношей и девушек (парное катание) на данный сезон. 2 различные поддержки (группы 1-4), 1 одинарная или двойная подкрутка, 1 одинарный или двойной выброс, одинарный или двойной параллельный прыжок, 1 параллельное вращение (минимум 5 оборотов) или парное вращение (минимум 5 оборотов), 1 тодес или обводка, 1 хореографическая комбинация спиралей, дорожка шагов. При судействе оцениваются только 4 компонента: мастерство катания, переходы между элементами, представление / исполнение программы, интерпретация музыки. Фактор компонентов 2.
Спортивные танцы	Мастер спорта России	Короткий танец	Мужчины, женщины	2,50		Ритм, содержание танца в соответствии с требованиями международной федерации для взрослых, мужчин и женщин (танцы на льду) на данный сезон.
		Произвольный танец	Мужчины, женщины	4,00		В соответствии с требованиями международной федерации для взрослых, мужчин и женщин (танцы на льду) на данный сезон.
	Кандидат в мастера спорта	Короткий танец	Юноши, девушки	2,50		Ритм, содержание танца в соответствии с требованиями международной федерации для юниоров, юношей и девушек (танцы на льду) на данный сезон.
		Произвольный танец	Юноши, девушки	3,30		В соответствии с требованиями международной федерации для юниоров, юношей и девушек (танцы на льду) на данный сезон.
	1-й спортивный разряд	Обязательные танцы (паттерн)	Юноши, девушки			4 обязательных танца. На соревнованиях исполняются 2 танца, по одному из группы 1 и группы 2, определяемые жеребьевкой. Танцы в группах ежегодно чередуются.
		Произвольный танец	Юноши, девушки	3,00		Обязательное включение в программу 2 коротких поддержек различного типа, кроме поддержки на одном месте, 1 танцевального вращения, 1 дорожки шагов в позициях любого типа, 1 серии синхронных твиззлов. Разрешена 1 дополнительная короткая поддержка любого типа. Комбинированное вращение запрещено. Вокальная музыка запрещена. При судействе оцениваются 5 компонентов. Фактор: мастерство катания – 0,75, переходы между элементами / связующие шаги – 0,5, представление / исполнение программы – 0,5, композиция / хореография – 0,5, интерпретация музыки – 0,5.
	2-й спортивный разряд	Обязательные танцы (паттерн)	Юноши, девушки			На соревнованиях исполняются 2 обязательных танца. Танцы ежегодно чередуются.
		Произвольный танец	Юноши, девушки	2,30		Обязательное включение в программу 1 короткой поддержки любого типа, кроме поддержки на одном месте, 1 дорожки шагов в позициях любого типа, 1 серии синхронных твиззлов. Разрешена 1 дополнительная короткая поддержка любого типа. Комбинированное вращение запрещено. Вокальная музыка запрещена. При судействе оцениваются 5 компонентов. Фактор: мастерство катания – 0,75, переходы между элементами / связующие шаги – 0,5, представление / исполнение программы – 0,5, композиция / хореография – 0,5, интерпретация музыки – 0,5.

ДОКУМЕНТЫ

Синхронное катание	Мастер спорта России	Короткая программа	Мужчины, женщины	до 2,50	В соответствии с требованиями международной федерации для взрослых, мужчин и женщин (синхронное катание) на данный сезон.	Произвольная программа	Юноши, девушки	4,00	5. Последовательность шагов без хвата. 6. Дорожка шагов в круге.	
					Группа А:				В соответствии с требованиями международной федерации для юниоров, юношей и девушек (синхронное катание) на данный сезон.	
					1. Блок. 2. Круг. 3. Пересечение. 4. Движение по поляне. 5. Последовательность шагов без хвата. 6. Последовательность шагов по кругу.				1. Блок. 2. Круг. 3. Пересечения. 4. Линия. 5. Колесо. 6. Движение в изоляции. 7. Последовательность шагов без хвата. 8. Элемент по выбору (движение по поляне или вращение). 9. Последовательность шагов в блоке. 10. Последовательность шагов в круге.	
Произвольная программа	Мужчины, женщины	4,30	В соответствии с требованиями международной федерации для взрослых, мужчин и женщин, синхронное катание на данный сезон.	Синхронное катание (продолжение)	1-й спортивный разряд	Произвольная программа	Юноши, девушки	3,00	1,0	Хорошо сбалансированная программа состоит из 7 элементов:
			1. Блок. 2. Круг. 3. Два различных пересечения. 4. Линия. 5. Колесо. 6. Движение по поляне. 7. Последовательность шагов без хвата. 8. Элемент по выбору (движение в изоляции, парный элемент или вращение). 9. Последовательность шагов в блоке. 10. Последовательность шагов в круге.						1. Пересечение. 2. Круг. 3. Колесо. 4. Блок. 5. Линия. 6. Движения в изоляции. 7. Последовательность шагов в круге или блоке (по выбору).	Предписано минимум 3 различных распознаваемых хвата.
			Судьями оцениваются 5 компонентов программы:						1. Скольжение. 2. Представление. 3. Связующие элементы. 4. Интерпретация. 5. Хореография / композиция.	Команда должна состоять из 12 человек, с максимальным количеством запасных 4 человека.
Кандидат в мастера спорта	Короткая программа	Юноши, девушки	до 2,50	В соответствии с требованиями международной федерации для юниоров, юношей и девушек, синхронное катание на данный сезон.	2-й спортивный разряд	Произвольная программа	Юноши, девушки	3,30	1,7	Хорошо сбалансированная программа состоит из 6 элементов:
				Группа А:					1. Пересечение. 2. Круг. 3. Колесо. 4. Блок. 5. Линия. 6. Движения в изоляции.	Предписано минимум 3 различных распознаваемых хвата. В программу могут быть включены другие элементы как связующие и должны быть оценены судьями в оценке за интерпретацию. Эти элементы необходимо прописать в программном листе как связующий элемент (TRAN).
				1. Блок. 2. Круг. 3. Пересечение. 4. Спираль. 5. Последовательность шагов без хвата. 6. Последовательность шагов в блоке.					Судьями оцениваются 3 компонента программы:	1. Скольжение. 2. Представление. 3. Интерпретация.
Группа Б:	1. Блок. 2. Колесо. 3. Пересечение. 4. Спираль.	Группа Б:	1. Блок. 2. Колесо. 3. Пересечение. 4. Спираль.							

MONDOR GRAF WIFA MK EDEA



ТД ФК
Торговый Дом Фигурного Катания

TRADE HOUSE of FIGURE SKATING
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР КОМПАНИИ **RISPORT** SKATES

**ВСЕ ДЛЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ.
С ПЕРВОГО ШАГА ДО ПОБЕДЫ В СОЧИ 2014!**

107076 Москва Колодезный пер., Д. 3, стр. 4. Адрес магазина: М «Сокольники», Сокольническая площадь, дом 4А, пав. 336
Тел.: (499)268 39 61, (499)269 89 72. www.ledosport.ru, www.TDFK.ru info@ledosport.com

на правах рекламы

GRAF
Made in Switzerland

EDEA

JACKSON ULTIMA

MK
SKATEWITHSTYLE

JOHN **WILSON**
Skates
PRACTICE MAKES Perfect

WIFA

NSC
Новая Спортивная Компания

НОВАЯ СПОРТИВНАЯ КОМПАНИЯ

Поставщик коньков №1 в России

ТЕЛ.: +7 (495) 955-4273/28 * ФАКС: +7 (495) 952-4300
E-MAIL: INFO@NSPORTC.RU * WWW.NSPORTC.RU

реклама



Московский
ФИГУРИСТ