

МОСКОВСКИЙ

№1 (37)/2015

ФИГУРИСТ

Вестник Федерации фигурного катания на коньках города Москвы

Электронную версию журнала читайте на сайте [www. figurist.ru](http://www.figurist.ru)



От первого лица

**Галина
Голубкова**

Диспансеризация

**Переходный
возраст**

Синхронное
катание

**Игра
на опережение**

Советы психолога

**Как преодолеть
конфликт**

Президиум Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы

Рабер

Ирина Яковлевна,
президент Федерации

Чайковская

Елена Анатольевна,
вице-президент

Коган

Александр Ильич,
вице-президент

Гаврилов

Сергей Николаевич,
вице-президент

Вереземская

Ольга Ивановна,
ответственный секретарь

Члены президиума:

Аксенов Эдуард Михайлович

Бутырская Мария Викторовна

Волкова Людмила Сергеевна

Жмулин

Александр Владимирович

Зайцев Вячеслав Иванович

Иванов Олег Александрович

Кандыба Светлана Петровна

Киташева Софья Николаевна

Кожемякина Ольга Алексеевна

Кудрявцев Виктор Николаевич

Моргуненко Ася Анатольевна

Овсянников

Олег Владимирович

Овчинников Юрий Львович

Уваров

Андрей Константинович

«Московский фигурист»

Бюллетень Федерации фигурного катания

на коньках г. Москвы за I квартал 2015 г.

Издатель: ООО «ММГ Принт»

Адрес издателя: 127560, Москва,
ул. Коненкова, 15, корп. 1

Главный редактор: Ольга Вереземская

Дизайн-проект: Татьяна Птухина

Бильд-редактор: Ольга Вереземская

Фото: Ольга Тимохова, Марина Евдокимова,

Выпускающий редактор: Алла Сушина

Верстка: Марина Сорокина

Цветокоррекция: Дмитрий Буряк

Корректур: Ирина Теплова,

Татьяна Журавская, Светлана Калужская,

Евгения Душацкая

Адрес Федерации:

ул. Лескова, 25а, офис 232

Тел./факс (499) 205-8018, доб. 108

Адрес редакции (для писем):

e-mail mosfigurist@mail.ru

Отпечатано в ОАО «Можайский

полиграфический комбинат»

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93

www.oaomprk.ru, www.oaomprk.ru

Тел.: (495) 745-8428, (49638) 20-685

Тираж 999 экз. Заказ №0877

Подписано в печать 17.04.2015 г.

Фото на 1-й обл. —

бронзовые призеры чемпионата

Европы-2015

Александра Степанова и Иван Букин

В НОМЕРЕ:

НОВОСТИ

1

ПОДРОБНОСТИ

3

Заседание президиума ФФКМ

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

8

Будущие легенды спорта

Галина Голубкова: «Конкуренция за места в юниорской сборной будет высочайшая»

ЗНАЙ НАШИХ!

12

From Russia

Евгения Медведева:
«Я работаю на максимуме каждую тренировку»



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

18

Барьерный риф фигурного катания

Переходный возраст: приговор отменяется

ДИСКУССИЯ

22

Быть или не быть?

Московские тренеры и специалисты высказали свое мнение о статусе чемпионата Москвы

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

26

Как получить позитивный результат от конфликта?

Не допустить его перерождения в склоку

МНЕНИЕ

30

Традиции vs инноваций

Отразится ли век технологий на методике подготовки фигуристов в России?

СИНХРОННОЕ КАТАНИЕ

36

Игра на опережение

Ольга Бадяева: «В России есть команды, которые могут бороться с брендами синхронного катания на равных».

НАШЕ НАСЛЕДИЕ

42

Начало эпохи

Чемпионат Европы в Москве: 50 лет как один день



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

46

Хвост, крылья... Главное — ноги!

Как правильно подобрать обувь

Школе ЦСКА по фигурному катанию присвоено имя Станислава Жука

25 января 2015 года в день 80-летия легендарного отечественного тренера Станислава Алексеевича Жука состоялась торжественная церемония открытия мемориальной доски с новым названием школы. Среди почетных гостей были именитые ученики Станислава Жука — Ирина Роднина, Елена Буянова (Водорезова), Алексей Уланов, коллеги по тренерскому цеху — Татьяна Тарасова, Виктор Кудрявцев, Анатолий Еремин, руководители Федерации фигурного катания на коньках России — президент Александр Горшков, генеральный директор Александр Коган, почетный президент Валентин Писеев, вице-президент Ирина Рабер, а также родные и близкие — супруга Нина Жук, дочь Марина и внучка. На церемонии присутствовали многочисленные воспитанники школы ЦСКА, ветераны спорта.

Торжественное открытие памятной доски было поручено ученице Жука, а также главному тренеру и начальнику СШОР ЦСКА Елене Буяновой (Водорезовой), ученица которой Аделина Сотникова стала первой олимпийской чемпионкой за всю историю России в женском одиночном катании.



Президиум ФФКМ назначил главного судью соревнований среди детских танцевальных коллективов

Президиум ФФКМ, заслушав председателя СТК Елену Чайковскую о ситуации с организацией и проведением ежегодных соревнований среди танцевальных коллективов и балетов на льду, согласился с решением СТК освободить главного судью и куратора этого направления деятельности Владимира Петрова от занимаемой должности. Президиум по рекомендации СТК утвердил назначение на должность главного судьи соревнований среди танцевальных коллективов Сергея Рослякова на текущий сезон.

Ряды Федерации Москвы пополнились

На заседании президиума ФФКМ **9 февраля 2015 года** были рассмотрены заявления о вступлении в члены Федерации фигурного катания на коньках города Москвы от Валентины Виноградовой и Максима Шипова. Президиум, рассмотрев каждую кандидатуру, проголосовал за них единогласно. Президиум рекомендовал Максима Шипова для работы в качестве секретаря СТК ФФКМ, а также администратора базы данных «Фигурист Москвы».

На заседании президиума ФФКМ **13 апреля 2015 года** были рассмотрены заявления о вступлении в члены Федерации от ряда ведущих тренеров и судей Москвы. Президиум единогласно проголосовал за принятие в ряды Федерации тренеров парного катания СШОР «Воробьевы горы» Павла Киташева, Арины Ушаковой, Владислава Жовнирского, тренера танцев на льду СШ №2 Елены Кустаровой, тренера парного катания СШ №2 Сергея Рослякова, тренера одиночного катания ФСО «Хоккей Москвы» СШ «Снежные барсы» Светланы Пановой, тренера танцев на льду СШОР №85 Светланы Ляпиной, судей международного класса Ольги Марковой, Марины Австрийской. Также президиум принял в члены ФФКМ тренера фигуристов-любителей Екатерину Шкляр.

В феврале состоялось заседание СТК ФФКМ

Заседание Спортивно-технического комитета Федерации состоялось **5 февраля 2015 года** в ледовом дворце «Янтарь» под руководством председателя СТК Елены Чайковской. На заседании СТК присутствовали председатель тренерского совета Мария Бутырская, руководитель комиссии по тестированию московских спортсменов Ася Моргуненко, руководитель аттестационной комиссии Юрий Овчинников, член тренерского совета Елена Жгун, секретарь СТК Максим Шипов, а также члены аттестационной комиссии Целина Николаичева, Евгения Богданова.

СТК ФФКМ рассмотрел вопросы, посвященные формированию составов тренерского совета СТК, комиссии по тестированию спортсменов, формированию состава аттестационной комиссии, а также формированию состава



спортивно-дисциплинарной комиссии. Председатель СТК Елена Чайковская сделала анализ выступлений московских спортсменов на чемпионатах России и Европы. СТК в ходе своего заседания

утвердил рейтинг значимости соревнований для создаваемой базы «Фигурист Москвы», а также утвердил положение об обязательных требованиях к организаторам календарных соревнований.

Светлану Алексееву поздравляем с юбилеем!

16 марта 2015 года заслуженный тренер России Светлана Алексеева отметила свой юбилей. Светлана Алексеева всю свою жизнь посвятила фигурному катанию, а именно танцам на льду. Свою тренерскую работу Светлана Львовна начала в 1977 году, когда ей было 22 года, практически сразу после окончания спортивной карьеры, приняв приглашение Татьяны Тарасовой начать работать у нее вторым тренером. Спустя 13 лет совместной работы Светлана Алексеева продолжила тренировать на СЮПе самостоятельно, поскольку Татьяна Анатольевна решила сосредоточиться на создании театра «Все звезды». В 1990 году подготовленный Алексеевой дуэт Елена Кустарова — Сергей Ромашкин стал серебряным призером на чемпионате мира среди юниоров. Начавшийся новый этап жизни нашей страны внес целый ряд изменений в привычный ход работы со спортсменами. Несмотря на все трудности со льдом, ее спортсмены Елена Романовская — Александр Грачев становятся чемпионами мира среди юниоров в 2004 году. Только с лета 2006 года группа Светла-



ны Алексеевой и Елены Кустаровой начала работать на постоянной основе сначала на катке «Синяя птица», а затем «Медведково». С 2007 года воспитанники группы начинают регулярно завоевывать медали на юниорском чемпионате мира: Екатерина Боброва — Дмитрий Соловьев (золото, 2007), Екатерина Рязанова — Джонатан Гурейро (бронза, 2009), Ксения Монько — Кирилл Халявин (бронза, 2010, и золото, 2011), Виктория Синицина — Руслан Жиганшин (золото, 2012), Анна Яновская — Сергей Мозгов (золото, 2015).

В сезоне 2014/15 года под руководством Светланы Алексеевой и Елены Кустаровой начал тренироваться новый дуэт Елена Ильиных — Руслан Жиганшин, который, дебютировав в этом составе, стал чемпионом России-2015.

Федерация фигурного катания на коньках города Москвы от всего сердца поздравляет Светлану Львовну с юбилеем, желает здоровья, творческих успехов и радостного настроения, а всем ее ученикам — наград и побед на самых престижных мировых турнирах!

В Москве состоялся турнир по синхронному катанию Novice Cup

29 марта в ледовом дворце «Мечта» прошел традиционный турнир по синхронному катанию Novice Cup, в котором приняли участие 29 команд со всей России, из них 18 команд по 2-му и 11 команд по 1-му спортивным разрядам. В соревнованиях приняли участие команды из 20 городов России: Архангельска, Брянска, Волжска, Губкина, Екатеринбургa, Зеленодольска, Казани, Курска, Лесного, Липецка, Москвы, Нижнего Новгорода, Новоуральска, Омска, Оренбурга, Санкт-Петербурга, Саранска, Сокольского, Твери, Перми. Победителем в разряде «пре-новисы» стала команда «Зилантики» из Казани, московская команда «Мечта» (УОР №4) заняла 7-е место. В разряде «новисы» победила команда «Санрайз-2» из Санкт-Петербурга, московская команда «Айс фентези» (УОР №4) заняла 2-е место, а команда «Созвездие» (СШ «Созвездие») — 15-е.

Заседания президиума ФФКМ



9 февраля 2015 года состоялось заседание президиума Федерации фигурного катания на коньках города Москвы по адресу: ул. Лескова, 25а (УОР №4 им. А.Я.Гомельского). На заседании присутствовали: президент Ирина Рабер, вице-президенты Елена Чайковская, Сергей Гаврилов, ответственный секретарь Ольга Веземская, члены президиума: Эдуард Аксенов, Мария Бутырская, Людмила Волкова, Александр Жмулин, Вячеслав Зайцев, Олег Иванов, Светлана Кандыба, Виктор Кудрявцев, Ася Моргуненко, Олег Овсянников, Юрий Овчинников, Андрей Уваров, а также генеральный директор ФФКМ Михаил Гончаров.

Президиум рассмотрел вопрос по внедрению инновационной технологии заточки коньков, предложенный специалистом Михаилом Федоровым, и постановил рассмотреть эту методику на тренерском совете ФФКМ с целью ознакомления с ней ведущих тренеров Москвы.

Затем члены президиума единогласно

приняли положение по присвоению звания «Почетный член Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы» (подробнее положение см. на сайте www.ffkm.ru). В положении, в частности, указано, что звание «Почетный член ФФКМ» может быть присвоено президиумом Федерации любому действующему члену Федерации по представлению президента или члена президиума Федерации за выдающийся вклад в развитие фигурного катания на коньках в г. Москве. При рассмотрении кандидатуры учитываются следующие факторы: личные спортивные результаты, укрепившие позицию Москвы в России и в мире; тренерская деятельность по воспитанию спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва; создание инновационных педагогических, научных и методических разработок, способствующих достижению высоких спортивных результатов; активная общественная деятельность, направленная на развитие

фигурного катания и укрепление авторитета ФФКМ в России и на международной арене; стаж членства в ФФКМ не менее пяти лет.

По вопросу о работе СТК за период декабрь 2014 — январь 2015 года слово взяла председатель СТК Елена Чайковская, которая рассказала президиуму об итогах состоявшегося 5 февраля заседания СТК, на котором был сформирован тренерский совет под руководством Марии Бутырской. Елена Чайковская отметила, что в Москве должен быть свой рабочий орган, поэтому в тренерский совет есть смысл приглашать тех людей, которые хотят и будут работать. Мария Бутырская как председатель тренерского совета предложила в его состав следующие кандидатуры: Марина Австрийская, Елена Жгун, Елена Кустарова, Владислав Жовнирский, Этери Тутберидзе, Инна Гончаренко, Ольга Бадыева, Олег Овсянников, Ася Моргуненко, Светлана Панова, Ольга Маркова и Максим Шипов. Так →

же были сформированы спортивно-дисциплинарная комиссия под руководством Веры Ткалиной и комиссия по тестированию спортсменов под руководством Аси Моргуненко. Составы аттестационной комиссии под руководством Юрия Овчинникова и судейской коллегии под руководством Светланы Кандыба предстоит доработать и утвердить. Президиум утвердил все вышеназванные комиссии и их председателей.

Затем Елена Анатольевна подробно остановилась на предложении СТК создать единую базу спортсменов города Москвы («Фигурист Москвы») для создания рейтинга по аналогии с рейтингом ISU, чтобы избежать обычных сложностей, с которыми сталкивается Федерация при формировании списков для участия в этапах Кубка России или других турниров. Как заметила Елена Чайковская, рейтинговая система должна будет внести аргументированное обоснование для включения спортсмена в сборную Москвы или России, а также в заявку на участие в этапах Кубка России. Члены президиума высказали пожелание более тщательно проработать таблицы по начислению очков за участие в соревнованиях различного уровня, чтобы рейтинг был справедливым и отражал реальную ситуацию. Ирина Рабер отметила, что это решение является важным шагом в работе школ фигурного катания и Федерации Москвы, так как делает эту работу более открытой, а также подчеркнула необходимость довести до всего сообщества фигуристов Москвы информацию о том, что планируется создание базы с целью установления текущего рейтинга спортсменов в каждом сезоне, в которой будут учитываться все результаты соревнований. В ходе обсуждения Елена Анатольевна подчеркнула, что «Положение о создании базы данных «Фигурист Москвы» предусматривает два статуса спортсмена: «активный» для действующего спортсмена с внесением в таблицу всех его результатов в течение сезона и «не активный», если по каким-то причинам спортсмен пропускает сезон, но его предыдущие результаты сохраняются в

базе данных какое-то время, чтобы по возвращении в строй эти данные можно было бы активировать. Таким образом, без прикрепления к базе данных «Фигурист Москвы» спортсмен не сможет претендовать на попадание в заявку на участие в отборочных соревнованиях Москвы и России. «Это делается для того, чтобы мы перестали жить в хаосе и все решения были бы ясны и прозрачны», — заключила она.

Следующим вопросом был отчет председателя судейской коллегии Москвы Светланы Кандыба об итогах выступлений московских спортсменов на Универсиаде-2015 и на Первенстве России среди юниоров. Светлана Петровна отметила, что результаты Универсиады можно признать удовлетворительными. Московскими спортсменами в парном катании завоевано серебро (Кристина Астахова — Алексей Рогонов), в мужском катании — бронза (Артур Гачинский), в других видах москвичи представлены не были. На Первенстве России среди юниоров в парном катании и мужском катании москвичи показали второй результат (Лина Федорова — Максим Мирошкин, Александр Самарин), в женском катании весь пьедестал достался москвичкам (Евгения Медведева, Мария Сотскова, Серафима Саханович), в танцах на льду золото и серебро выиграли также москвичи (Анна Яновская — Сергей Мозгов, Бетина Попова — Юрий Власенко).

Об итогах выступлений московских спортсменов на чемпионате Европы 2015 года президиум заслушал председателя СТК Елену Чайковскую, которая отметила, что результаты чемпионата Европы можно назвать замечательными, так как в женском одиночном и парном катании весь пьедестал почета был занят российскими спортсменами, в мужском катании завоеваны серебро и бронза, в танцах на льду — бронза. Однако было отмечено, что московские спортсмены могли бы привезти больше золотых медалей (женское и парное катание), также тревогу вызывают общие результаты российских танцоров на льду.

Президиум принял решение признать все выступления московских спортсменов удовлетворительными, однако рекомендовал СТК и тренерскому совету ФФКМ обратить внимание на работу групп танцев на льду Москвы.

Далее президиум рассмотрел вопрос о членских взносах. Президент ФФКМ Ирина Рабер отметила, что все годы работы Федерации под ее руководством членские взносы не собирали, так как хватало финансового обеспечения со стороны спонсоров, однако в последнее время этих средств нет, поэтому введение уплаты взносов жизненно необходимо для работы организации. Ирина Яковлевна напомнила, что в соответствии с Уставом ФФКМ президиум Федерации имеет право устанавливать уплату членских взносов и определять их размер. Президиум утвердил положение о членских взносах и установил на 2015 год размер основного взноса в размере 1500 рублей, льготного — 500 рублей, вступительного — 1000 рублей (см. документ на сайте www.ffkm.ru), а также принял решение рекомендовать вступление в ряды членов ФФКМ молодым ведущим московским тренерам, судьям, организаторам.

В заключение президиум принял проект документа «Рекомендации по организации и проведению спортивных мероприятий» и постановил довести его до сведения всех главных судей соревнований Москвы, а сам документ опубликовать на сайте ФФКМ (см. на сайте www.ffkm.ru в разделе «Документы», подраздел «Судьям»).

Заседание президиума ФФКМ от 13 апреля 2015 года

13 апреля 2015 года состоялось заседание президиума Федерации фигурного катания на коньках города Москвы по адресу: ул. Заповедная, 5, СШ №2, л/д «Медведково». В работе президиума приняли участие: президент ФФКМ Ирина Рабер, вице-президент Елена Чайковская, ответственный секретарь Ольга Вerezемская, члены президиума: Эдуард

Аксенов, Мария Бутырская, Людмила Волкова, Александр Жмулин, Ася Моргуненко, Олег Овсянников, Юрий Овчинников, Андрей Уваров, а также генеральный директор ФФКМ Михаил Гончаров, заместитель генерального директора Вера Ткалина, приглашенный на заседание президиума главный судья соревнований среди танцевальных коллективов Сергей Росляков.

Вице-президент ФФКМ Елена Чайковская рассказала об итогах выступлений московских спортсменов на чемпионате мира в Шанхае. Елена Анатольевна отметила, что, к сожалению, по разным причинам в чемпионате мира не смогли принять участие спортсмены — члены российской олимпийской сборной команды образца 2014 года, за исключением Елены Ильиных, которая в составе новой пары полностью прошла весь сезон 2014/15 года. Анализируя итоги, Елена Чайковская обратила внимание президиума, что главной задачей пост-олимпийского сезона является завоевание спортсменами позиций в первой пятёрке в каждом виде спорта, с тем чтобы уже с первого сезона нового цикла страна могла заявить о претензиях на лидерство. В этой связи самые лучшие перспективы у России открываются в женском одиночном катании, в котором питерская воспитанница Алексея Мишина Елизавета Туктамышева провела блестящий сезон, выиграв чемпионаты Европы и мира и показав исполнение прыжка тройной аксель. Также очень достойно провела сезон москвичка Елена Радионова (тренер Инна Гончаренко), завоевавшая бронзу чемпионата мира.

В мужском одиночном катании два московских спортсмена, Максим Ковтун (тренер Елена Буянова) и Сергей Воронов (тренер Этери Тутберидзе), не смогли стабильно откатать обе программы: каждый допустил существенные ошибки в одной из них, что привело к 7-му и 13-му местам соответственно, следовательно, к прежним двум квотам для страны на следующий турнир, значит, в этом виде российской сборной опять оказалась на прежней отметке.

Елена Чайковская выразила сожаление, что по итогам чемпионата мира ни одна наша спортивная пара не смогла пробиться на пьедестал, а дебютировавшие московские пары Евгения Тарасова — Владимир Морозов (тренеры Андрей Хекало, Робин Шолковы), Кристина Астахова — Алексей Рогонов (тренер Артур Дмитриев) заняли 6-е и 10-е места соответственно. «К сожалению, мы потеряли свои позиции в парном катании, — сказала Елена Анатольевна, — пропустив вперед канадскую пару Дюамель — Рэдфорд, которая имеет все шансы на победу на Олимпиаде в Корее. Уже сейчас они доказали, что сильнейшие в мире, и сдвинуть их с этой позиции будет сложно. Очень жаль, что ни одна из наших ведущих пар не рискнула с ними соревноваться, что стало серьезной сдвечей позиций с точки зрения стратегии».

В календаре теперь будут отдельно выделены спортивные классификационные соревнования

В танцах на льду Елена Чайковская отметила колоссальный прорыв французского дуэта Пападакис — Сизерон на мировую вершину прежде за счет внесения нового слова в этот вид фигурного катания. «Если же говорить о наших дуэтах, то мы в последнее время потеряли самое главное — свое лицо, — констатировала Елена Анатольевна, — поэтому нас легко обыгрывать, ведь мы теперь как все, а в техническом плане есть и получше нас. Особенно печалит тот факт, что в результате мы не только находимся на 7-м, 8-м, 9-м местах, но и потеряли третью квоту на участие в следующем чемпионате мира». В заключение Елена Чайковская высказала пожелание в адрес Федерации фигурного катания на коньках России более требовательно относиться к составлению индивидуальных планов

подготовки спортсменов-сборников и более жестко контролировать исполнение этих планов.

Затем президиум заслушал информацию заместителя директора ФФКМ Веры Ткалиной о принципах формирования календаря московских спортсменов на сезон 2015/16 года. Вера Николаевна отметила, что в конце текущего сезона планируется проведение совещания с представителями спортивных школ по вопросу формирования нового календаря московских соревнований, который в новом сезоне должен стать более сбалансированным по разрядам. «Каждая школа заявляет те разряды, которые интересуют их, — уточнила Вера Ткалина, — в результате чего одних разрядов стартует больше, других меньше. Поскольку мы делаем московский календарь, то видим своей задачей устранить эти перекосы». Кроме того, в календаре теперь будут отдельно выделены спортивные классификационные соревнования. Особую группу турниров составят соревнования массового сектора для фигуристов-любителей из так называемой группы «Б», а также соревнования, которые проводятся на нестандартных ледовых площадках. Было отмечено, что в следующем сезоне в календарь соревнований не смогут включить свои турниры те организации, которые не отчитались перед Федерацией за проведенные соревнования. Еще одним новшеством сезона станет введение по рекомендации Москомспорта единого положения с едиными стандартами организации соревнований, в том числе единых форм приема заявок и сроков подачи документов. Окончательно положение будет доработано и вынесено на утверждение президиума ФФКМ в мае сего года.

Что касается вопроса включения московских соревнований во всероссийский календарь ФФККР, то Дирекция ФФКМ подала в срок свой запрос на включение следующих соревнований по одиночному катанию: открытое Первенство Москвы (КМС), открытые соревнования «Приз первой российской чемпионки мира Марии →



Выступление балета «АМАС», 2012 год

Бутырской» (КМС, МС), открытые соревнования «Мемориал ЗМС СССР Сергея Волкова» (специальная программа), этап Кубка России — открытый Кубок Москвы (КМС, МС), открытый чемпионат и Первенство Москвы на призы президента ФФКМ (КМС, МС), открытые соревнования, посвященные памяти ЗТ СССР Татьяны Толмачевой-Гранаткиной (КМС), а также Кубок СК «Олимпийский» — финал Кубка России по синхронному катанию (1 сп. разряд, КМС, МС).

Подводя итоги проведения соревнований среди танцевальных коллективов в текущем сезоне, президиум заслушал главного судью соревнований Сергея Рослякова, который выразил общее мнение судей о том, что в настоящее время в этом виде фигурного катания сложилась непростая ситуация. «Мы столкнулись с полным отсутствием каких-то внятных правил и регламента проведения соревнований», — признался Сергей Сергеевич. — Первоочередной задачей мы видим создание новых правил, возможно, по аналогии с уже действующими международными». Елена Чайковская

отметила, что Федерация намерена развивать этот вид фигурного катания, так как огромное количество детей занимается в танцевальных коллективах и балетах на льду, что составляет почти 25% от общего количества фигуристов в Москве.

От имени дирекции и президиума ФФКМ выразила огромную благодарность за помощь в организации проведения соревнований среди танцевальных коллективов директорам и администраторам ледовых катков «Мечта», «Медведково», «Радужный». Отдельную благодарность за блестящую организацию соревнований с применением опыта проведения соревнований по синхронному катанию президиум выразил директору УОР №4 Александру Жмулину и заместителю директора по развитию фигурного катания Светлане Кандыба. Также президент ФФКМ Ирина Рабер поблагодарила главного судью соревнований Сергея Рослякова за проведенную работу.

В заключение президиум заслушал председателя СТК Елену Чайковскую о

внесенных членами президиума предложениях в проект положения «О базе данных «Фигурист Москвы». Елена Анатольевна согласилась с предложением Александра Жмулина обеспечить юридическую поддержку данного документа на предмет его соответствия действующему российскому законодательству, а также создать рабочую группу, которая проработает все конкретные аспекты, связанные с созданием базы данных. Президиум ФФКМ единогласно проголосовал за создание базы данных «Фигурист Москвы» и поручил Дирекции ФФКМ к следующему президиуму подготовить презентацию проекта базы данных. Закрывая собрание, президент Ирина Рабер отметила, что московская Федерация неоднократно стояла у истоков важных инициатив. «Эти инициативы не всегда всеми воспринимались на ура, хотя со временем они прочно вошли в повседневную жизнь и теперь кажутся неотделимыми от столичного фигурного катания», — подчеркнула Ирина Яковлевна. ■

Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ



Fit to Perform

ELITE 4500

Новейшие технологии теперь доступны для всех в модели Elite 4500!

- Специальные асимметричные точки сгиба для внешней и внутренней стороны ботинка
- Усовершенствованная система шнуровки, размещенные под углом крючки для превосходной фиксации ботинка
- Составной язык с набивкой из пены и мягкими краями
- Matrix Footbed System – основная стелька ботинка сделана из материала «memory foam», который, под действием человеческого тепла и веса, принимает анатомическую форму ноги и фиксирует её внутри ботинка



Модель:	Уровень жесткости:
DJ4500U	95 Ultimate
DJ4500	85 Premium
DJ4500S	75 Strong



www.jacksonultima.com



Будущие легенды спорта

Галина Голубкова:

«Конкуренция за места в юниорской сборной будет высочайшая»

Никто не станет спорить с тем, что спортивный успех каждой страны в будущем определяется тем, каков у нее юниорский резерв в настоящем, ведь насколько этот резерв многочислен и хорошо подготовлен, настолько можно надеяться на стабильное и успешное выступление страны на главных турнирах планеты. Возможно, это звучит немного пафосно, но нельзя отрицать, что юниоры — это будущие чемпионы мира и Олимпийских игр. Стоя на пороге нового витка олимпийского цикла, специалисты и болельщики с интересом поглядывают в сторону подрастающего поколения спортсменов, определенно сожалея о том, что в руках у них нет хрустального шара, предсказывающего будущее. Поэтому мы попросили старшего тренера юниорской сборной России Галину Голубкову рассказать читателям «МФ» о том, на кого из юных спортсменов стоит уже сегодня обратить наше пристальное внимание, потому что завтра они, возможно, станут новыми легендами спорта.

— Галина Петровна, иногда можно даже от очень известных тренеров услышать, что юниорский спорт — это как бы не совсем спорт, потому что спортсмены находятся только в начале пути и говорить о них как о сложившихся атлетах нельзя. Вы согласны с таким мнением?

— Я вообще не могу согласиться с такой точкой зрения. Возможно, в других видах спорта это так, но не в фигурном катании. В нашем спорте к этому моменту у спортсмена уже полжизни, если не больше, прошло на катке. В фигурное катание приходят детьми четырех-пяти лет, и к своим 14-16 годам юниоры уже сформированы как спортсмены и психологически, и технически. Многие к этому возрасту добиваются очень серьезных результатов. Как можно о них сказать, что они не спортсмены?

Если спортсмен заявляет о себе в юниорском спорте, то и во взрослом, как правило, карьера складывается. Бывает, конечно, что пары распадаются или кто-то заканчивает кататься, но это и со взрослыми происходит. Если же открыть результаты юниорских чемпионатов мира начиная с 1976 года (когда они начали проводиться), то почти все наши чемпионы и призеры стали потом олимпийскими чемпионами и чемпионами мира. Спортсмены во взрослую сборную команду страны с неба не падают, а приходят в нее из подготовленного юниорского резерва. Алексей Урманов, Илья Кулик, Алексей Ягудин, Евгений Плющенко, Ирина

Слущкая, Аделина Сотникова, Елизавета Туктамышева, Юлия Липницкая — наших спортсменов можно перечислять и перечислять по всем видам фигурного катания, но тенденция будет одна и та же.

— У вас были такие моменты, когда, глядя на совсем молодого спортсмена, вы в нем угадывали будущую звезду фигурного катания и в итоге не ошиблись?

— Конечно, такие примеры были. Из недавних юниоров на меня впечатление произвели Ксения Столбова и Федор Климов. Они впервые поехали на юниорский чемпионат в 2010 году и сразу же заняли 3-е место, что было совершенно неожиданно, потому что они только первый год катались вместе. О Евгении Тарасовой и Владимире Морозове тоже с юниорского возраста можно было сказать, что это будет интересная пара.

Такое же впечатление было от наших девочек — Сотниковой, Туктамышевой, Липницкой, Радионовой: как только у них появлялась возможность участвовать в юниорских этапах Гран-при (причем почти всегда в отсутствие наших судей в женских бригадах), они всегда доказывали, что они лидеры. Так же было и с Максимом Ковтуном: только начав тренироваться под руководством Елены Буяновой, он отобрался, а затем с ходу выиграл юниорский финал Гран-при в 2012 году. И хотя он так и не победил на юниорском чемпионате мира (просто потому, что он в нем не участвовал),

его потенциал специалистам был понятен сразу.

В танцах на льду практически все, кто в прошлом и нынешнем олимпийских циклах входил и входит в состав взрослой команды России, пришли в нее через победы на юниорском чемпионате. Боброва — Соловьев стали чемпионами в 2007 году, Ильиных — Кацалапов в 2010-м, Монько — Халявин в 2011-м, Степанова — Букин в 2012-м, Синицина — Жиганшин в 2013-м — и все они являются членами нашей сборной, правда, теперь несколько в других составах.

— Уже через — страшно сказать! — три года в Корее будет очередная Олимпиада. Кто, на ваш взгляд, заслуживает внимания как перспективный спортсмен или пара в новом олимпийском цикле? Кто, возможно, войдет в состав олимпийской сборной России?

Я думаю, что к Олимпийским играм в Корее мы подойдем с хорошими наработками

— Вот так напрямую на ваш вопрос я ответить не могу: только время это покажет. Но нашего внимания заслуживают все наши девушки, от которых мы можем ждать успеха все три года, и на Играх в Пхенчхане в том числе. У нас сейчас в категории юниоров катаются спортсменки, которые, как только позволят им возраст, поведут битву за места в сборной: Медведева, Саханович, Сотскова, Проклова, Цурская, Ющенко. Конкуренция будет сильнейшая. В складывающейся ситуации спортсменкам и тренерам придется думать, за счет чего они смогут выиграть у соперниц. Елизавета Туктамышева и Алексей Мишин нашли свой путь, который на чемпионате мира сразу же принес победный результат. В любом случае перед нами стоит задача определить свои сильные стороны и сделать их выигрышными, всем надо будет искать пути для победы, потому что

набор каскадов из тройных прыжков у наших девушек примерно одинаковый и все зависит от чистоты исполнения элементов, от качества скольжения, от постановки программ.

Эта задача относится ко всем видам фигурного катания, но в женском одиночном катании у нас сейчас такая высочайшая конкуренция, что, совершив подобный скачок внутри страны, мы подтолкнем к переменам весь мир. Я думаю, что к Олимпийским играм в Корею мы подойдем с хорошими наработками.

— Мне это напоминает ситуацию в нашем мужском катании около 10 лет назад, когда благодаря нашей внутренней конкуренции между Плющенко и Ягудиным мы побудили весь мир к исполнению четверных прыжков. Однако потом Эван Лайсачек показательно выиграл Игры в Ванкувере без четверного прыжка. А сегодня за счет чего можно выиграть в мужском одиночном катании?

— Да, после Олимпиады в Ванкувере мир решил, что можно пойти другим путем и обратить внимание на само катание, а не только на прыжки. На контрасте этих двух подходов акцент на скольжение оказался более выигрышным. Вспомним, как катался Патрик Чан, как сейчас катается Юдзуру Ханю или Джейсон Браун: скорость, реберность, мягкость скольжения, вся программа смонтирована на одном дыхании, — все это воспринимается совершенно по-другому. Плюс многооборотные прыжки никто не отменял, они стали неотъемлемой технической частью.

— У нас среди юниоров есть юноши, от которых можно ожидать в перспективе конкуренции с мировыми лидерами?

— Пока могу назвать только две фамилии: Максим Ковтун и Адьян Питкеев, которые уже вышли на взрослый уровень, хотя по возрасту пока еще юниоры. Адьян в прошлом году провел

Досье

**Голубкова
Галина
Петровна**

Заслуженный тренер России по фигурному катанию на коньках (с 1998).

Окончила Московский областной педагогический институт (МОПИ) им. Крупской (1978) и ГЦОЛИФК (1984).

Тренер-методист Управления зимних видов спорта Спорткомитета СССР (1976-1987).

Тренер сборной команды СССР по фигурному катанию Управления зимних видов спорта Госкомспорта СССР (1987-1991).

Старший тренер резерва сборной команды России (с 1992).



хороший сезон, заняв 2-е место на чемпионате мира среди юниоров. В этом году он на чемпионате России завоевал бронзу, но потом простуда помешала ему выступить в полную силу на чемпионате Европы, и к чемпионату мира среди юниоров он не успел набрать нужную форму, хотя потенциально это интересный спортсмен.

Что касается подрастающих ребят, то, безусловно, у нас есть способные фигуристы, но пока они значительно уступают по уровню подготовки не только юношам из Японии, Китая, Канады, США, но даже нашим девушкам. Нынешние наши соперники, такие как Шомо Умо, Натан Чен, Боян Цзинь, подкупают своим катанием, скоростным перемещением по площадке и чистым исполнением элементов. Например, катание того же чемпиона среди юниоров этого года японца Шомо Умо отличается от катания наших фигуристов тем, что совер-

шенно не слышно, как он скользит.

— **Чем можно объяснить наше отставание?**

— Не могу сказать. Возможно тем, что в фигурное катание мальчиков приходит на порядок меньше, чем девочек. На мой взгляд, популяризировать фигурное катание в глазах родителей мальчиков могут только выдающиеся результаты наших спортсменов. Когда есть успех, то и вид спорта воспринимается по-другому.

Но вообще в России интерес к фигурному катанию не падает. Лично для меня было неожиданностью видеть на последних наших турнирах фигуристов старшего и младшего возраста большое количество спортсменов из Екатеринбурга, Перми, Казани, Челябинска, Самары, Глазова, Кирова, Омска и других городов.

— **Какая ситуация у нас в юниорском парном катании?**

— Здесь тоже есть над чем работать. Долгое время нам казалось, что не так много в мире стран, которые развивают парное катание как вид, и что Россия здесь была и останется лидером. Однако мы уже достаточно давно, с 2009 года, не выигрываем золотые медали на чемпионатах мира, уступая в основном китайским парам, довольствуясь 2-3-ми местами. И хотя последние шесть лет наша страна все равно стоит на пьедестале, проблемы у нас определенно есть.

Дело в том, что современная система судейства позволяет выиграть соревнования за счет сложности исполняемых элементов, и этим своевременно воспользовались китайские и североамериканские пары. Я думаю, что наши тренеры, посмотрев, по какому пути идет парное катание, поняли, что надо разучивать тройные прыжки, четверные выбросы и подкрутки. Что касается наших пар, то они отличаются хорошо выученными парными элементами, но при этом у них изначально слабая прыжковая база. В лучшем случае наши юниоры показывают двойной Аксель и один тройной прыжок — тулуп или сальхов, но в большинстве своем наши

пары имеют в активе только двойной Аксель и двойные прыжки, и среди них пока не видно тех пар, которые могли бы исполнять тройные. Тренерам парного катания стоит уделять больше внимания многооборотным прыжкам с привлечением тренеров одиночного катания.

Наши специалисты уже говорили о том, что необходимо активнее привлекать в парное катание одиночников с хорошей прыжковой базой. Пришло время заниматься селекцией, но дело в том, что тренеры не передают детей в парное катание, предпочитая до последнего держаться за своих спортсменов, а сами фигуристы и их родители тоже не очень горят желанием осваивать этот вид. В результате огромное количество одиночников, имея в арсенале тройные прыжки, заканчивают

Необходимо активнее привлекать в парное катание одиночников с хорошей прыжковой базой

кататься, вместо того чтобы перейти в парное катание и там добиться успеха. Недавний хороший пример — это решение итальянской одиночницы Валентины Маркей перейти в парное катание, что буквально в первом же сезоне позволило ей в паре с Андреем Хотарекком занять 4-е место на чемпионате Европы.

Что касается наших задач и проблем, то уже в мае на учебно-тренировочной базе в Новогорске мы планируем провести большой трехдневный семинар для всех тренеров и спортсменов парного катания, чтобы определить, какие у нас есть перспективы в этом виде — как на ближайшее время, так и на следующие годы, потому что нельзя оставлять без внимания тот вид, который всегда выигрывал. Также пришло время поговорить о том, как выстроить систему передачи фигуристов из одиноч-

ного катания в парное, каких спортсменов рекомендовать, как наблюдать за ситуацией.

— **Какой расклад у нас среди танцевальных дуэтов? Какие у них перспективы?**

— В конце этого сезона только дуэт Анна Яновская — Сергей Мозгов переходит на взрослый уровень, где они составят конкуренцию тем шести-семи парам, которые будут биться за место в сборной. Надеюсь, что этот переход для ребят пройдет безболезненно, потому что, несмотря на свой титул чемпионов мира среди юниоров, им, по сути, придется начинать все с нуля среди взрослых и более опытных соперников.

Остальные юниорские дуэты будут продолжать соревноваться в прежнем ранге, потому что если им позволяет возраст, то есть смысл проявить себя на этом уровне: поучаствовать на этапах Гран-при, отобраться в финал, набрать себе рейтинг. У нас есть интересные пары, которые могут успешно бороться за медали этапов Гран-при и чемпионата мира. Как показал опыт, для достижения высоких результатов необходимо усовершенствовать подход к тренировочному процессу.

— **Вы уже знаете, каких спортсменов пригласите на контрольные прокаты в августе?**

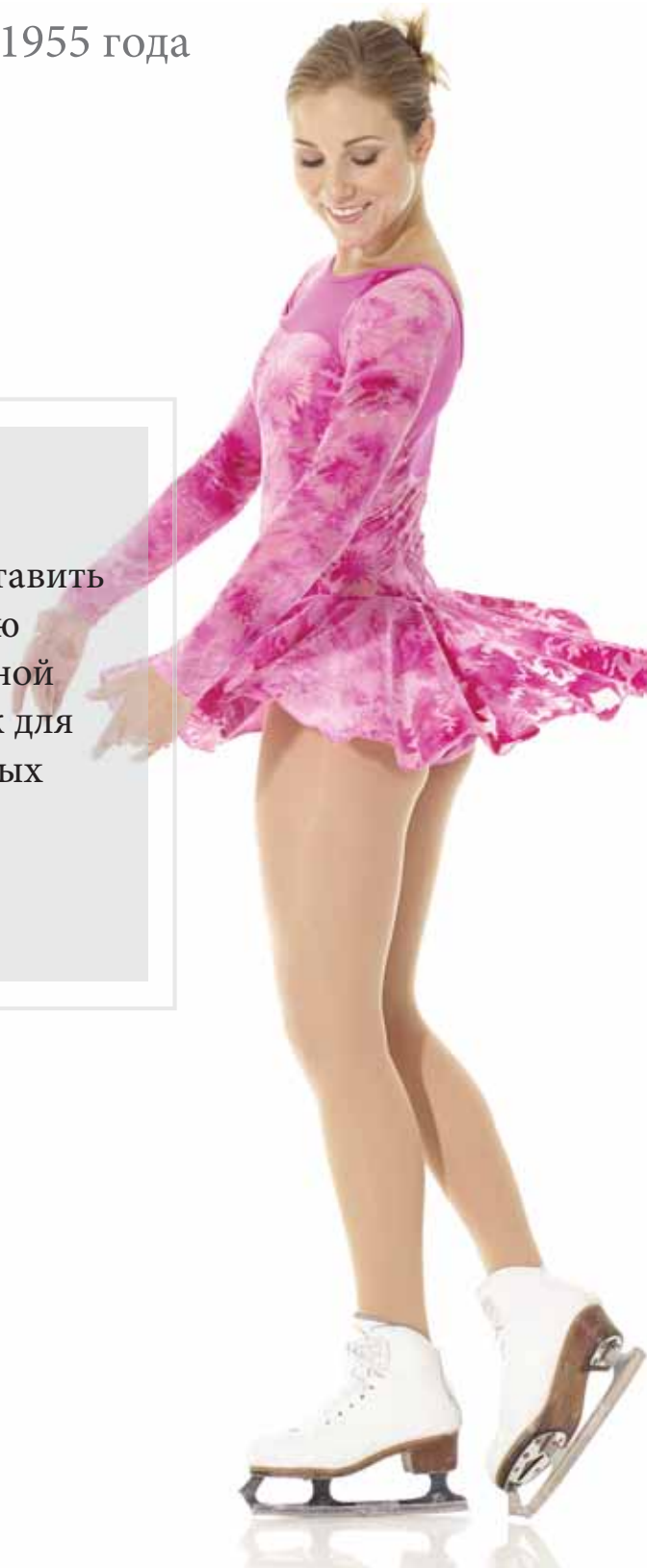
— Я думаю, что в этом году мы будем просматривать большое количество спортсменов. Прежде всего это будут фигуристы, вошедшие по результатам сезона в сборную России, но, кроме этого, мы планируем уже в июле выезжать со специалистами на места в группы, чтобы посмотреть по факту, в какой форме спортсмены подошли к новому сезону, как функционально и технически они готовы, какие программы поставлены. И если кто-то не смог проявить себя в уходящем сезоне, а в начале нового сезона обратит на себя внимание, мы его, безусловно, пригласим на контрольные прокаты юниорской сборной. ■

Беседовала Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ

MONDOR

с 1955 года

Мы рады Вам представить
нашу коллекцию
высококачественной
одежды и колготок для
профессиональных
фигуристов.



реклама

From Russia

Евгения Медведева: «Я работаю на максимуме каждую тренировку»

Н

ынешний сезон для московской фигуристки Евгении Медведевой

получился блестящим: две победы на этапах юниорского Гран-при и в финале серии, золото на чемпионате мира среди юниоров и бронза на чемпионате России среди взрослых заставили говорить об ученице Этери Тутберидзе как об одной из самых ярких российских юниорок, способной уже в ближайшее время составить конкуренцию нынешним лидерам сборной.

За огромными глазами и хрупкой внешностью угадывается сильный характер и умение идти к цели, не обращая внимания на то, что происходит вокруг. Не так уж мало для 15-летней девушки. Она уверена в себе и четко знает, для чего большую часть своей жизни находится в стенах катка «Хрустальный». Правда, когда я спросила ее, сколько точно времени она проводит на льду, ответ последовал неожиданный: «Это очень частый вопрос, на который я почему-то никогда не могу ответить».



— **Женя, что дал тебе этот сезон в плане опыта?**

— Уверенность в том, что, если выходишь на лед работать не жалея себя, результат обязательно придет. Я уже могу участвовать на взрослом уровне, так что мне предстоит непростой сезон. Но — выдержу, если так же продолжу работать.

— **Гимн, флаг — для тебя это важно?**

— Очень. Я же не только за себя выступаю, но и, как бы пафосно это ни звучало, для истории, для страны. Не просто там Женя Медведева какая-то. А Evgenia Medvedeva from Russia. За мной — страна, Российская Федерация.

— **Когда удается откатать программы безошибочно, на одном дыхании — как это у тебя не раз получалось в нынешнем сезоне, — нас, зрителей, охватывает восторг. А какие чувства при этом испытываешь ты?**

— Ой, я иногда заканчиваю прокат и не могу вспомнить, как именно откатала. *(Улыбается.)* Только потом по оценкам понимаю.

— **Так сильно уходишь в образ?**

— В себя ухожу скорее. Бывает, что на автомате катаюсь — так даже легче. Не думаю вообще ни о чем. А то вдруг мысль об игре какой-нибудь промелькнет или еще что-то в этом роде. Так что стараюсь ни на что не отвлекаться, чтобы не терять концентрации.

— **Мысли об игре, наверное, не случайны... Ты не фанат компьютерных игр?**

— Нет, в компьютерные игры я не играю. В телефоне, если что-то новое, интересное появляется, могу попробовать. Но очень редко. Я больше в социальных сетях провожу время. Со многими общаюсь, переписываюсь, сижу в группах «ВКонтакте»...

Это не только мои друзья, но и знакомые, болельщики. Есть такие, кто просто пишет слова поддержки, дети... Я со всеми свободно общаюсь на равных, не вижу в этом ничего плохого. Особенно



Автографы для российских поклонников

люблю выкладывать фото в «Инстаграме». Выложила что-то новенькое, и мне интересно, сколько людей мои фотографии посмотрят. У меня там практически 5 тысяч подписчиков. Знаю, что есть странички, которые и по 10 тысяч собирают, и под миллион. Но, с другой стороны, если представить себе даже эти 5 тысяч... Это ведь живые люди, которые тебя знают, которым ты интересна. Разве это мало?

Маленькие девочки пишут: «Женя, молодец! Поздравляем. Мы за тебя держали кулачки». Конечно, очень приятно. Или совета спрашивают, как, например, тренироваться, прыгать тот или иной прыжок. Такое тоже бывает.

— **И что ты отвечаешь?**

— Я не тренирую, тем более с перепиской. Считаю, что просто не имею права. У людей есть свой тренер, которого они должны слушать. А у меня нет тренерского образования, у меня даже среднего образования пока нет. Я сейчас только 8-й класс собираюсь оканчивать.

— **Учишься, кстати, удаленно или по-настоящему: ходишь в школу, сидишь на уроках?**

— У нас по пятницам не бывает тренировок, в этот день я, как все дети, в школе. У меня обычная школа, поэтому поблажек никто не делает. Пришла — работай наравне со всеми. Если надо подтянуть что-то — пожалуйста, есть дополнительные занятия. Нет такого: раз ты спортсменка, значит, тебе все можно.

С алгеброй и геометрией мне бабушка помогает, а русским языком занимаюсь с учительницей. Люблю биологию, но особенно алгебру. Не знаю почему. Это как на льду — заходишь на сложный прыжок и, если он у тебя получается, так классно себя чувствуешь после этого. Здесь то же самое: уравнение решила — ура! Когда учишь, вроде не так уж и интересно, а когда начинаешь понимать, что к чему, и щелкать примеры как семечки, самооценка поднимается очень.

— **А гляжу на твои программы — такие аккуратные, нежные, — и мне кажется, что ты влюблена в литературу, «Евгением Онегиным» зачитываешься...**

— Нет, я пока такие серьезные произведения не читала, хотя, думаю, наверное, уже пора. Дома люблю полежать на диване с книгой, но времени на это не хватает, если честно: учеба его отнимает. Во время сборов и соревнований читать, чтобы отвлечься? Потребности в книгах в такие моменты нет. Отвлекаюсь тем, что смотрю сериалы, я вообще фанатка этого дела. Видела уже все сезоны «Доктора Кто», «Теорию большого взрыва», «Шерлока», «Амери- ➔»

канскую историю ужасов»... «Шерлока» однажды шесть серий подряд посмотрела, не могла оторваться.

— **Какими качествами, по-твоему, должен обладать лидер?**

— Целеустремленностью и требовательностью к себе.

— **По-моему, ты про себя сейчас сказала.**

— Да. Я не такой человек, который думает: «Не получилось — ну ничего, в другой раз попробую». Я не успокоюсь, пока не сделаю. Буду бить и бить в одну точку.

— **Всегда была такой?**

— Да. Я характером в бабушку пошла. Бабушка по профессии инженер, а вот мама была фигуристой. Пишут, что поэтому меня и отдали в фигурное катание, но на самом деле я сама захотела: увидела соревнования по телевизору. Мама не стала сопротивляться, наоборот, всячески поддерживала. Мне кажется, я бы в любом случае им занималась. Зачем отдавать своего ребенка туда, где ему никто не сможет помочь? Мама не была моим тренером, но, когда совсем ничего не клеилось, помогала.

— **А сейчас?**

— Я, конечно, к ней прислушиваюсь. Но не так, как раньше. У меня есть тренер, я смотрю ей в глаза. Обсудить что-то с мамой, конечно, могу, но у нас с группой работает большая команда, в основном со мной: Этери Георгиевна, Сергей Дудаков, хореограф на льду Даниил Глейхенгауз и хореограф Галина Подтыкова.

— **Большие цели перед собой тоже с самого детства ставила?**

— Я просто работала. Никогда никому ничего не доказывала. И сейчас не доказываю. Я выхожу на лед и работаю для себя. И для своей страны. А сначала было желание научиться красиво двигаться на льду. В общем-то я и сейчас к этому стремлюсь. Я очень люблю эстетику. Не нравится, когда у фигуриста идет нагро-

мождение в движениях, в деталях костюма. Мне по душе образ сдержанный, утонченный, как фарфоровая статуэтка. Смотрю, как красиво, аккуратно двигаются партнерши в танцах на льду, и проस्कальзывает мысль: а что если соединить их шаги, скольжение с прыжками и вращениями?

Стремление к красоте у меня проявляется во всем. Я все время за собой ухаживаю. Маникюр, макияж — каждый

тренировок тоже все время тщательно подбираю. Если вижу — щиколотки слишком тощие, то надеваю гетры, чтобы немножко это сгладить, юбку. Перчатки, например, только с обрезанными пальцами, чтобы маникюр было видно...

— **Ты одна такая в группе?**

— У нас все девочки, даже самые маленькие, стараются следить за собой. Этери Георгиевна это всячески поощряет. Помню, когда сама была еще совсем ребенком, она постоянно нам напоминала: «Прическа кое-как или небрежность в одежде для вас недопустимы. У вас все должно быть аккуратно. Вы же публичные люди в какой-то мере, на вас все время смотрят...»

Она и сейчас может сказать, если ей не нравится: «Боже, Жень, что это?! Сними немедленно». Конечно же я слушаюсь. Считаю, у моего тренера очень хороший вкус, она сама одевается очень стильно, стараюсь не противоречить.

— **А во всем том, что касается тренировочного процесса, для тебя слово тренера — закон?**

— Когда как. Компромисс ведь можно найти. Но чаще все-таки, если тренер делает мне замечания, я не спорю. Иду и делаю. И не важно, противоречит это моему состоянию или нет. Если ты вышла на лед, должна работать. Пока никаких проблем у нас с Этери Георгиевной не было. Хотя бывает: как же, я чемпионка мира все-таки! И начинаю в ее сторону фыркать. Но внутренний барьер срабатывает. Этот человек меня всему научил, дал мне все, что я сейчас имею. Без этого тренера я была бы никем. Вспоминаю об этом и сразу успокаиваюсь.

Этери Георгиевна ругает меня тогда, когда нужно. Невозможно быть все время стойким оловянным солдатиком, хотя я и стараюсь. Меня тоже иногда приходится приводить в чувство. А я человек очень вспыльчивый: даже если



день. Даже на тренировке. Я должна быть красивой всегда! То же самое в одежде. Стараюсь одеваться стильно. Я люблю брендовые вещи, вот сейчас побаловала себя свитером от «Дольче и Габбана». Нет, вы не думайте, у меня нет такого: вот я звезда и что хочу, то и делаю. Внутренний фильтр есть. Просто я очень много тружусь и считаю, что сейчас могу себе это позволить, заслужила. *(Улыбается.)* Одежду для

ко мне с благими намерениями подойдуг, могу огрызнуться под горячую руку. В такие моменты просто не контролирую себя. Потом, конечно, всегда извиняюсь.

— Ты в разговоре обронила, что иногда говоришь сама себе: «Остановись! Ты

Некоторые смотрели на меня как на идиотку, когда видели, что я с гипсом на руке катаюсь

слишком заигрываешься». Что имеешь в виду?

— Слишком сильно поддаюся эмоциям. У меня настроение может по несколько раз за день меняться. Кстати, моя произвольная программа как раз об этом. И еще если я чем-то сильно увлекаюсь, то просто фанатею. Иногда в прямом смы-

сле слова приходится себя останавливать. Взять, например, те же сериалы. Нравится — так я в нем каждую деталь просмотрю, буду сидеть в группах, покупать себе разные тематические игрушки. На мне сейчас свитер с героем из моего любимого мультика. А есть еще шапка, сумка, майка... чего только нет. Думаю, что и маникюр-педикюр каждый день — из той же серии.

— А твои выступления на соревнованиях то со сломанной рукой, то со сломанным пальцем — разве не фанатизм? Может, все-таки стоит иногда пожалеть себя?

— Так это моя обязанность — выступать. Если бы я не вышла на старт на Первенстве России, то не попала бы в сборную, не заявила бы о себе. Осталась бы на том же уровне, даже ниже. А для меня важнее было показать, что я могу очень многое, что для меня не существует преград. Некоторые смотрели на меня как на идиотку, когда видели, что я с гипсом на руке катаюсь. Но многие и не подозревали, что гипс по самый

локоть и рука даже чуть наружу выгнута. Я катала вальс, прыгала и все сделала чисто. А в раздевалке, когда сняла платье, все ахнули: «Женя, что это?» Я еще удивилась, как можно было такой «костыль» не увидеть-то.

— А Этери Георгиевна не пыталась отговорить?

— Наоборот, мотивировала. Она считает, что, если даже в такой ситуации есть шанс побороться, надо его использовать. Не выйдешь на лед — для тебя это будет гораздо хуже. И мама меня не отговаривала, все понимали: останусь сидеть дома, только еще больше закопаюсь в своей травме. А для меня вообще очень важно — перебороть себя.

— В вашей группе сегодня сразу несколько сильных фигуристок. Такая конкуренция мотивирует или было бы комфортнее тренироваться одной?

— Мне без разницы. Я соревнуюсь сама с собой. И тренируюсь сама с собой. Ни на кого не обращаю внимания. Если взбрело что-то в голову новое — иду ➔

Этери Тутберидзе: «Трудолюбие и есть самый главный талант»

— Этери Георгиевна, говорят, что сила Жени в ее характере.

— Женя — трудолюбивая, отличалась этим, когда была еще ребенком. Помню, ей никогда не нужно было давать задание, она и так знала, что делать. Но характер — это другое. Пока те результаты, которые ею достигнуты, — итог проделанной огромной работы.

— Наверное, работать с ней всегда было легко?

— В какой-то степени мне удалось воспитать Женю под себя, я ведь тренирую ее практически с самого детства. Во всяком случае, у меня иногда возникает именно такое чувство. Мы друг друга понимаем, у нас одинаковые цели, одинаковое отношение к работе, к тренировкам, даже

юмор у нас одинаковый. Пока работать с ней не было тяжело.

— Спортсмены растут, как все дети, начинают проявлять характер...

— Да, и я нормально к этому отношусь. Это жизнь. Но, как правило, трудности возникают, когда у спортсмена и тренера разные цели. Вот тогда действительно очень сложно подводить ученика к тому результату, на который он способен. А когда жизненные позиции схожи, воспитание, которое от семьи идет, когда есть одни и те же задачи, точки соприкосновения между тренером и учеником найти гораздо проще. У нас, например, абсолютное взаимопонимание и с мамой Жени, мы с ней на одной



волне. Она сама бывшая фигуристка, каталась у того же тренера — Эдуарда Плинера, что и я. Это все сближает.

— Мамы в фигурном катании — отдельная тема.

— Нет, что касается мамы Жени

и пробую. Никогда не повторяю то, что делают другие, стараюсь быть индивидуальностью. Честно говоря, не понимаю тех, которые работают по принципу: «Ой, она сделала лучше, чем я. Пойду, убьюсь, но тоже сделаю!» Это не значит, что я не хочу ничему учиться у других. Идеала фигуристки у меня нет, но я смотрю: Каролина Костнер очень благородно выглядит на льду, у Юны Ким очень хорошие прыжки, Мао Асада — очень боевая девочка... То есть я вот так, кусочками, пытаюсь на себя примерить это все.

— А на тройной Аксель Лизы Туктамышевой нет желания ответить?

— Если будет сильная конкуренция и я пойму, что без этого прыжка уже не обойтись, — это одно. А просто тупо повторять за всеми — нет, не буду. Копировать и конкурировать — разные вещи. Ой, какое-то пафосное у меня интервью получается...

— Перестройку организма, связанную с переходным возрастом, тебе

Медведевой, она в процессе невидима, никогда не вмешивается. Если приезжает на каток и видит, что Женя в разобранном состоянии, у нас с ней не возникает противоречий — что и как. Видим причину одинаково. Знаем, что искать ее надо в первую очередь в себе, тогда это на 90% решение проблемы.

— У Жени ведь год назад было не все гладко. Мучили травмы...

— У нас были и положительные старты, и отрицательные. Были и такие, где мы не понимали вообще, какую позицию будем занимать. В прошлом году на финал Гран-при поехали в настолько разобранном состоянии, что основная цель была участие. И когда Женя стала третьей, это был верх совершенства на тот момент. Можно вспомнить, как два года

еще только предстоит пережить. Трудности не пугают?

— Думаю, что это не так уж сложно. У меня и сейчас бывает: могу поправиться очень сильно, но ограничивать себя тоже умею. Да, я люблю сладкое, люблю

Иногда заканчиваю прокат и не могу вспомнить, как именно откатала

сытно поесть, но когда ты понимаешь, что это мешает твоей карьере... Нет, менять то, к чему стремилась с детства, на еду я не готова. Лучше откажусь от ужина на вечер-два и буду дальше добиваться цели. А цель у меня одна — стать олимпийской чемпионкой.

Если честно, я считаю все старты, кроме Олимпиады, проходящими. Олимпиада — это пик. А на всех остальных соревнованиях ты просто показы-

назад на чемпионате России она каталась с гипсом на руке. Или прошлогодний ЧР, когда произвольную программу она исполнила, катаясь в новых ботинках всего четвертый день, и никто этого не знал. Ботинки сломались накануне отъезда, нужно было решать — едем или снимаемся с соревнований. Женя сказала: «Мы едем».

— Сама сказала или под вашим нажимом?

— У меня всегда даже самые глобальные решения принимает в первую очередь сам спортсмен. А я следую за ним, даже если речь идет о том, чтобы сняться с соревнований, к которым готовились полсезона. Кататься все равно спортсмену. Четвертый день в новых ботинках — нужно обладать характером, чтобы принять такое решение.

— А какой у Медведевой характер: тяжелый, легкий?

ваешь, как можешь кататься, насколько высокий у тебя уровень, что еще можешь сделать. А на Олимпиаде ты выходишь и просто это подтверждаешь. Мне кажется, что Олимпиада — обычные соревнования, ничего особенного. Такие же люди кругом. Крутизны только побольше, публика...

— А быть в числе тех, кому не удалось завоевать титул олимпийского чемпиона, но их все знают, любят и помнят, может быть, даже больше медалистов Игр, — это не для тебя?

— Хотела бы и то и другое. Я, если что-то не сделаю, буду все время об этом думать. Буду пытаться. Не успокоюсь. Когда допускаю ошибки, проигрываю, то грызу себя очень сильно, но никогда не занимаюсь этим долго. У меня в прошлом сезоне на финале Гран-при было 3-е место и на чемпионате мира тоже самое. Я для себя решила: все! Буду выходить работать на максимуме каждую тренировку. Я просто знаю, что я могу. ■

Беседовала Оксана ТОНКАЧЕЕВА

— Я не разделяю: тяжелый или легкий. Характер просто бывает разный. Для нее сейчас самое главное — сохранить это умение трудиться. Порой трудолюбие и есть самый главный талант, потому что без него ничего не будет. Я уверена: научить, вывести на самый высокий уровень можно любого. Главное, чтобы ребенок работал и был с тобой на одной волне. Она хорошая девочка и с хорошим чувством юмора, это тоже очень важно. Недавно у нас был такой случай. Ехала на прыжок, еле-еле. И я ей крикнула вдогонку: «Ну давай, давай, Женя, что ты ползешь как корова!» На что она повернулась и протяжно так замычала. Все! Не обиделась, не стала фыркать, а разрядила ситуацию. Засмеялась и поехала дальше. Тут же и я засмеялась. Мне с ней легко.

За один сезон
профессиональный
спортсмен выполняет



104000
вращений

146000
прыжков

208000
подде

Пробегаёт
21000 км

Тренируется
1500 часов



Мы предоставляем
правильный инвентарь



edeaskates.com

Нажмите для
дальнейших
подробностей

Барьерный риф фигурного катания

Переходный возраст: приговор отменяется

Тамара Абрамова, доктор биологических наук

«Э

то сейчас у нее все хорошо, а вот что будет, когда она войдет в пубертат?»

— частенько мы

задаемся таким вопросом, видя восходящую звездочку фигурного катания или с беспокойством поглядывая на свое чадо, которому предстоит скоро вступить на непростые дороги переходного возраста. Что тут сказать, пубертатный

период стер с ледовых арен немало перспективных фигуристок, которые могли бы, да не смогли. О том, что делать с этим барьерным рифом фигурного катания и как сквозь него без потерь провести спортсменок, рассказала журналу «МФ» заведующая лабораторией спортивной антропологии ВНИИФКа доктор биологических наук Тамара Абрамова.

Так сложилось в фигурном катании, что время начала выступления на взрослом международном уровне у девочек (в основном у одиночниц, но также и у парниц) совпадает с периодом их полового созревания. Этот период сам по себе манифестируется естественным развитием половых гормонов, которые активируют в женском организме ферменты и другие вещества, способствующие накоплению жира. Все эти естественные физиологические характеристики сформировались в процессе эволюции в целях обеспечения материнства. Жир является хранилищем гормональных веществ, а также в перспективе служит для защиты плода во время его развития. У юношей в период их полового созревания формируются другие гормоны, которые активируют ферменты, способствующие сжиганию жира и наращиванию мышечной массы.

Во время пубертата подготовка фигуристок должна включать в себя боль-

шое количество аэробных нагрузок, чтобы раскатать жировое депо и включить жировой субстрат в суммарное энергообеспечение. Благодаря этому суммарное энергообеспечение увеличивается и не позволит спортсменке в период полового созревания начать значительно повышать массу тела за счет увеличения жировой ткани. Аэробные нагрузки как главный враг жировых отложений во всех проблемных зонах могут быть представлены хорошо известным набором циклической работы: бег на длинные и средние дистанции, спортивная ходьба, прыжки со скакалкой, велотренажер, плавание, танцы. Главное, чтобы во время этих занятий пульс и дыхание находились в зоне аэробной нагрузки, то есть не выходили за рамки 70-80% от максимальной частоты пульса. Пульс является очень хорошим маркером нагрузок, который всегда дает понять, в каком режиме

(аэробном или анаэробном) проходит тренировка.

Сразу после начала аэробной тренировки включается активный процесс сжигания накопленного за день гликогена, который длится около 20-30 минут, после чего организм переходит на сжигание белков и жиров. Если занятие длилось не менее 40-50 минут, то процесс сжигания жира будет продолжаться в течение двух часов и после тренировки. Однако если в течение этого времени выпить безобидный стакан сока или съесть яблоко, то процесс будет остановлен: организму незачем запускать сложный процесс расщепления жира, если он получил внешнее питание, поэтому в течение двух часов после аэробной нагрузки рекомендуется пить только воду и есть только белковую пищу.

Устоять после взрыва

Итак, в период полового созревания девушки получают взрыв увеличения массы тела. В фигурном катании этот взрыв может исчисляться прибавкой всего-навсего двух-трех килограммов. В обычной жизни этого никто и не заметит, но для спортсменок и тренеров это катастрофа, так как начинает рушиться техника исполнения прыжков и других элементов. Этот неизбежный скачок массы тела тренеры обычно связывают не с биологическими закономерностями, а с нарушением режима питания, соответственно, требуя быстро снизить вес и больше его не набирать. Масса тела — это сложная интегральная характеристика,

динамика которой в условиях спортивных занятий в основном обеспечивается изменением лабильных компонентов (мышечный и жировой), которые отражают баланс между тратами и восполнением, а также преимущественный характер обеспечения, в совокупности позволяя оценивать адаптацию организма спортсмена к тренировочным нагрузкам и уровень его подготовленности.

На основании многолетних комплексных обследований спортсменов высокой квалификации различных видов спорта было выяснено, что спортсмены-мужчины высокой спортивной квалификации должны иметь 53-54% мышечной и 8-10% жировой массы от общей массы тела, а у спортсменок эта пропорция должна составлять 52-53% мышечной и 11-13% жировой массы. Однако юные фигуристки даже самого высокого спортивного ранга отличаются более низкими значениями мышечного компонента (46-48%) и более высокими значениями жирового компонента (15-16%), что свидетельствует в основном о не совсем адекватной структуре подготовки, а именно: о приоритете специальной работы при явном недостатке общей физической подготовки и нехватке восстановительной работы с использованием тренировочных средств. Следствием этого является недостаточная силовая и функциональная подготовленность при высокой технической подготовленности, что проявляется в виде недостаточной устойчивости реализации технического навыка в условиях соревнований, а это является предпосылкой травматизма. Однако тренеры, как правило, связывают сбой техники при выполнении сложнокоординационных элементов только с увеличением массы тела, совершенно забывая, что во время полового созревания происходит структурная и регуляторная перестройка всех внутренних систем организма.

Например, в этом возрасте уже точно следует обратить внимание на состояние позвоночника и суставов, в частности коленей и ступней, потому что переходный возраст дает ощутимую

Досье

Тамара Федоровна Абрамова

Дата рождения:
1952 год.

Образование:
МГУ им. М.В.Ломоносова,
биологический факультет,
кафедра антропологии.

Место работы и должность:
ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК);
руководитель Центра инновационных технологий комплексного сопровождения в спорте высших достижений и спортивном резерве.

Звание:
доктор биологических наук.



прибавку веса и смещение центра тяжести. Учитывая, что в этом возрасте спортсменка занимается фигурным катанием серьезно, контролировать состояние опорно-двигательного аппарата просто необходимо. Дело в том, что каждый вид спорта накладывает свой отпечаток на организм спортсмена. К слову, художественная гимнастика с ее упором на растяжку и переизгибание деформирует позвоночный столб спортсменок, формируя кифоз в поясничном отделе и лордоз в грудном. Лыжники, которые на первый взгляд

Работа над выносливостью позволит девушке с минимальными потерями пройти переходный период

занимаются естественной деятельностью — бегом на лыжах, — приобретают грудной кифоз за счет очень сильной работы грудных мышц при отталкивании палками и не компенсированной силой мышц разгибательной функции

спины. Плавание, которое обычно рекомендуют врачи для исправления осанки и для лечения заболеваний спины, у спортсменов разных специализаций (брасс, кроль, баттерфляй) вызывает специфические деформации позвоночника и таза. Что же говорить о фигурном катании, в котором спортсмен постоянно скручивает позвоночник и таз в одном направлении, асимметрично наращивает мышцы, постоянно нагружает позвоночник и все суставы компрессией при выполнении прыжков. Огромное количество юных фигуристов страдает разными видами плоскостопия, которые с годами формируют устойчивые заболевания позвоночника и суставов, способные помешать не только спортивным результатам, но и дальнейшей здоровой жизни вообще.

Нижняя граница нормы

Спортивная жизнь устроена так, что соревнования проходят ежегодно и результат надо показывать регулярно, независимо от того, в каком переходном периоде находится спортсменка. А при наличии длинной скамейки запасных и возможности выбора тренеры предоставляют спортсменам и их родителям самим выбирать из этого кризиса, пуская все на самотек. Можно лишь сожалеть, сколько потенциально перспективных спортсменок закончили свою карьеру, сломавшись на этом барьерном рифе, и можно столь же искренне восхищаться примерами того, как профессионально работающие тренеры успешно проводили своих воспитанниц через эти сложности. Ярким примером такой профессиональной работы можно считатьхождение пубертатного периода Елизаветой Туктамышевой под руководством тренера Алексея Мишина.

В этот непростой для девочек период во время тренировок акцент нужно делать на работе над выносливостью и на улучшении восстановительных про-

цессов. Тренеры заблуждаются, думая, что одного выходного дня в неделю хватит на восстановление. Гораздо важнее включить восстановление в ежедневную подготовку спортсмена. Говоря о восстановлении, я имею в виду аэробную работу, а также сон — восемь часов ночью и по часу между тренировками. Работа над выносливостью позволит девушке с минимальными потерями пройти переходный период. Подключение силовой работы должно происходить с учетом энергетических затрат, необходимых для выполнения упражнений. Упражнения на развитие максимальной силы выполняются в режиме анаэробно-алактатного энергообеспечения, тогда как упражнения на развитие скоростно-силовой и силовой выносливости — в режиме анаэробно-гликолитического энергообеспечения с накоплением молочной кислоты, что при длительных упражнениях у девушек в пубертатном периоде с неизбежностью провоцирует лимитирование включения жирового субстрата в энергообеспечение, приводя на фоне неготовности к повышению массы тела за счет жировой массы и к снижению мышечной. В результате тренеры и родители начинают недоумевать, почему вес увеличивается, хотя спортсменка так много

тренируется и сидит на диете. Безусловно, это очень трудное время для каждой спортсменки не только физиологически, но и психологически, ведь она ощущает себя так, будто у нее из-под ног выбили почву. Тело перестает слушаться и ничего не получается, хотя прикладываются невероятные усилия, а бесконечная сосредоточенность на строгой диете, которая при неправильно спланированных тренировках не приносит ощутимого результата, может спровоцировать у спортсменки такие заболевания, как булимия или анорексия.

«Это очень трудное время для каждой спортсменки, ведь она ощущает себя так, будто у нее из-под ног выбили почву»

Фигурное катание не только сложнокоординированный вид спорта, но также и визуальный, в нем большую роль играет внешний вид спортсменов, особенно спортсменок. При этом, чтобы кататься и прыгать, у спортсменки должны быть мышцы и сила. Тренеры это понимают,

но иногда не знают, как соблюсти этот баланс, и часто выбирают именно визуальную составляющую, требуя от спортсменки быть еще более «тонкой и звонкой», не основываясь ни на каких расчетах. Для определения сбалансированности длины и массы тела обычно применяют вычисления, принятые во Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), — по индексу Кетле (см. приложение). Индекс массы тела рассчитывается как отношение массы тела к квадрату длины тела. В фигурном катании, художественной гимнастике, синхронном пла-

вании часто применяют еще более простое вычисление: арифметическая разница между длиной тела и массой должна составлять 120 единиц, что и будет являться оптимальным весом для девушки в этих видах спорта.

В настоящее время все спортсменки, которые выступают за честь России на международных аренах в одиночном фигурном катании, отличаются сбалансированными характеристиками длины и массы тела, причем вес у наших фигуристок абсолютно нормальный, но ближе к нижней границе нормы. ■

Индекс массы тела по Кетле

Индекс массы тела — величина, позволяющая установить соответствие массы тела человека его росту и оценить, является ли масса тела недостаточной, нормальной или избыточной. Индекс массы тела был разработан бельгийским социологом Адольфом Кетле в 1869 году и рассчитывается по формуле: m/h^2 , где m — масса тела в килограммах, h — рост в метрах.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ разработана следующая интерпретация показателей ИМТ.

16 и менее — выраженный дефицит массы тела
 16-18,5 — недостаточная масса тела
 18,5-24,99 — норма
 25-30 — избыточная масса тела (предожирение)
 30-35 — ожирение 1-й степени
 35-40 — ожирение 2-й степени
 40 и более — ожирение 3-й степени

Для людей старше 18 лет нормальным считается ИМТ от 19 до 25, для тех, кто старше 40 лет, — от 19 до 30. Эти рамки предусмотрены для нормостенического телосложения.

Возраст (лет)	Индекс массы тела (масса тела, кг, квадрат длины тела, м ²)			
	Ожирение	Выше нормы	Норма	Ниже нормы
5	18,3	18,2-16,8	16,7-13,7	< 13,7
6	18,8	18,7-17,0	16,9-13,6	< 13,6
7	19,7	19,6-17,6	17,5-13,5	< 13,5
8	20,7	20,6-18,3	18,2-13,7	< 13,7
9	21,8	21,7-19,0	18,9-13,8	< 13,8
10	23,0	22,9-20,0	19,9-14,1	< 14,1
11	24,1	24,0-20,9	20,8-14,5	< 14,5
12	25,2	25,1-21,8	21,7-14,8	< 14,8
13	26,3	26,2-22,6	22,5-15,2	< 15,2
14	27,2	27,1-23,3	23,2-15,9	< 15,9
15	28,0	27,9-24,2	24,1-16,3	< 16,3
16	28,8	28,7-24,8	24,7-16,8	< 16,8
17	29,6	29,5-25,3	25,2-17,2	< 17,2
18	31,0	30,9-25,8	25,7-17,7	< 17,6



CAROLINA
KOSTNER/

БРОНЗОВЫЙ
ПРИЗЕР
ОЛИМПИЙСКИХ
ИГР 2014
В СОЧИ



GRAF



БЫТЬ или не БЫТЬ?

Московские тренеры и специалисты высказали свое мнение о статусе чемпионата Москвы

На 5-м этапе Кубка России – открытом чемпионате Москвы, проходившем со 2 по 6 декабря 2014 года на катке «Мечта», журнал «МФ» спросил у тренеров и специалистов Москвы, нужен ли москвичам свой отдельный чемпионат Москвы. Их мнения, а также мнения ряда школ фигурного катания на этот счет представлены в данном материале.

■ **Заслуженный тренер России Виктор Кудрявцев:** Чемпионат Москвы как официальный турнир нам нужен, и его надо проводить отдельно от этапа Кубка России, чтобы более высоко поднять его

статус. Я уверен, что все московские спортсмены станут стремиться к тому, чтобы поучаствовать в чемпионате Москвы, потому что звание чемпиона будет очень престижным: сегодня уровень фигурного катания в Москве настолько высокий, что этот титул совершенно не будет уступать титулу чемпиона России.

■ **Тренер СШОР «Москвич» Виктория Будаева:** Если на этом чемпионате Москвы можно будет выполнить разряд «Мастер спорта», то его надо обязательно проводить, потому что тогда не потребуются ездить по России с этой целью; если же это будет невозможно, тогда чемпионат не нужен. Действующая классификация требует, чтобы количество участни-

ков в разряде по мастерам спорта было не менее 10 человек — иначе разряд выполнить нельзя, — так что тренеры всегда между собой договариваются об участии своих спортсменов на таких стартах, чтобы соблюсти требования ЕВСК. Но все равно выполнить разряд мастера спорта в нынешних условиях труднее, чем раньше, и вовсе не потому, что спортсмены плохо подготовлены, а потому, что слишком много отягощающих условий кем-то придумано.

■ **Тренер СШ №23 Елена Соколова:** Я считаю, что чем больше турниров, тем лучше, ведь тогда больше у спортсмена возможностей проявить себя, а особенно по мастерам, потому что этих сорев-

нований во всероссийском календаре очень мало, а в московском — вообще нет. И я думаю, что для фигуристов Москвы важно, чтобы они могли соревноваться не только с ребятами из других городов, но и между собой. И было бы здорово, если бы чемпионат Москвы проходил в рамках календаря ФФККР.

■ **Тренер УОР №4 Илья Климкин:** Москвичам сложно выполнить мастерский разряд, потому что очень мало турниров в календаре соответствующей классификации. У москвичей реально только два шанса в году, чтобы получить звание мастера спорта. Это этапы Кубка России, причем на один из них, хотя он и проходит в Москве, приезжают сильные спортсмены из регионов, например из Питера, так что мастером спорта можно просто никогда не стать, несмотря на отличный протокол и выполненные элементы. Поэтому я считаю, что проводить чемпионат Москвы определенно надо и проводить в начале сезона как отборочный на чемпионат России или на этапы Кубка России. Я не думаю, что это значительно удлинит московский календарь соревнований.

Сложилась такая ситуация, что с ужесточением правил получения звания мастера спорта очень много хороших спортсменов его никогда не получают, что несправедливо. Хотелось бы иметь такой порядок вещей, что даже если ты не станешь звездой мирового фигурного катания, то закончишь свою карьеру, имея разряд «Мастер спорта», особенно если ты этого достоин. В России проще получить звание «Мастер спорта международного класса», чем «Мастер спорта». У спортсменов должна быть мотивация, а у нас многие заканчивают по той причине, что не понимают, зачем им продолжать ходить на каток тренироваться, если даже мастерский разряд выполнить они не могут. Норматив мастера спорта дает не только возможность поступления в институт физкультуры или в другой вуз, но и возможность просто быть уважаемым человеком, который достиг уровня мастера в

своем виде спорта. Я думаю, что если мы заинтересуем тренеров и спортсменов реальностью выполнения разряда «Мастер спорта», то желающих участвовать в чемпионате Москвы мы точно найдем.

■ **Судья ISU Ольга Маркова:** Чем больше стартов, тем лучше, даже если это показательные выступления. Я знаю, что многие московские тренеры пытаются, выезжая в регионы, выполнить там разряд на мастеров спорта, что странно: ведь если спортсмены действительно способны выполнить этот разряд, то мы должны в Москве дать им эту возможность. И для этого совсем не надо отказываться от этапа Кубка России, потому что Россия Россией, а Москва — Москвой.

■ **Генеральный директор ФФККР Александр Коган:** Если вы хотите знать мое мнение, то я не думаю, что Москве нужен отдельный турнир. Объясню почему: потому что отдельный турнир не будет нести в себе возможности отбора и попадания на чемпионат России. Если

Ольга Маркова: «Если спортсмены действительно способны выполнить разряд «Мастер спорта», то мы должны в Москве дать им эту возможность»

речь идет о спортивной составляющей, то не очень понятно, в чем будет смысл, если чемпион Москвы не попал на чемпионат России, потому что не отобрался с этапов Кубка России. Вот выиграл пятый этап Кубка России в Москве — и ты будешь чемпионом Москвы. Если говорить о выполнении разрядов, то москвичи их выполняют на этапах Кубка России. Мы допускаем большое количество московских спортсменов: сейчас допустили 13 спортсменов в одном виде, а на свой чемпионат Москва допустила бы 18. Это что-то изменило бы?

Конечно, если Москва хочет поднять статус своего чемпионата, потратить деньги на это — тогда да. Если вы хотите провести закрытый чемпионат Москвы и получить звание мастера спорта, то надо думать, в какое время его проводить. Я согласен, что вопрос в цели. Но сейчас, на мой взгляд, я не вижу особого смысла в этом.

■ **Тренер СПОР ЦСКА Денис Леушин:** Я думаю, что нужен, так как москвичи вынуждены ехать в регионы, чтобы выполнить разряды КМС и МС, а там им не рады, потому что у них свои спортсмены есть. По ЕВСК для выполнения разряда нужно 10 человек, и если это будет статусный турнир, то нужное количество участников мы наберем: быть чемпионом Москвы — это престижно. Везде, где есть фигурное катание, есть чемпионаты городов, а у нас почему-то нет. Это неправильно и странно.

■ **Главный секретарь всероссийских соревнований Кирилл Устинов:** Суть вопроса в том, что нашим спортсменам и тренерам реально неудобно, когда чемпионат Москвы проводится вместе с этапом Кубка России. Вот сейчас были желающие поучаствовать в московском этапе, но их не допустили, потому что они уже выступали на двух этапах и в третий раз не могут стартовать. А почему нет, если есть возможность, если они московские спортсмены и если это наш чемпионат? Но положение таково, что каждый спортсмен может участвовать только в двух этапах Кубка. А если, например, на этап приехал суперсильный спортсмен и первое место забрал, значит, остается только одно место для всех? А если их приехало двое таких, скажем, чтобы размяться перед этапами Гранпри, то они оба места и забрали? И всё — все остальные свободны.

Если это будет чемпионат Москвы, то участников мы наберем 10 и более человек. Может быть, танцевальных дуэтов столько не наберем, потому что и на →

этапах Кубка России их стартует по две-три пары, но у нас большой резерв кандидатов в мастера спорта, думаю, что многие будут готовы соревноваться по мастерам спорта через пару-тройку лет.

■ **Судья всероссийских соревнований Дарья Баранова:** У московских спортсменов сейчас альтернативы нет никакой: либо ты выигрываешь первые два места на этапах Кубка России, либо ты остаешься без разряда «Мастер спорта». Хотя лично я не считаю, что если спортсмен не занимает призовое место на этапе, то это плохой спортсмен. Это разные вещи. У нас действительно много спортсменов, которые мастерски катаются, которые всю жизнь этому посвятили и всё могут, но конкуренция слишком большая и нет возможности пробиться.

Нам в Москве нужны хорошо организованные турниры, чтобы наши достойные спортсмены могли на них выполнять разряды КМС и МС. Не каждый станет олимпийским чемпионом, но, отдав 15-20 лет своей жизни фигурному катанию и освоив всю технику, спортсмен должен иметь

возможность завершить карьеру в звании «Мастер спорта». У нас многие спортсмены сразу же после КМС заканчивают карьеру, потому что понимают: разряд мастера они не выполнят никогда. А тренироваться, не видя цели, вообще невозможно. У нас в Москве совсем нет соревнований по мастерам, да и по кандидатам тоже. И календарь соревнований устроен так, что если тебе 15 лет и более, то тебе негде выступать и вообще это глубокая старость и пора заканчивать.

■ **Тренер УОР №4 Минеева Людмила:** Я выигрывала чемпионат Москвы, и тогда это были очень значимые соревнования, которые проводились во дворце спорта «Лужники» в присутствии множества зрителей. Я думаю, чемпионат Москвы нужно проводить, потому что у нас, во-первых, гораздо больше интересных фигуристов, чем мы можем выставить на этапы Кубка России, а им тоже нужны старты. Во-вторых, это должны быть классификационные соревнования с присвоением разряда «Мастер спорта». А езда по регионам в поисках нужных соревнова-

ний — эта лишняя трата средств и времени. Поскольку я общаюсь со многими московскими тренерами, то знаю, какой это большой вопрос. Готовим детей, а выполнить разряд «Мастер спорта» просто негде. И мотивация исчезает не только у детей, но и у тренеров. Даже если это будут просто классификационные соревнования, где можно выполнить разряд, будет уже хорошо.

■ **Тренер ШСМ «Конек Чайковской» Павел Черноусов:** Вот сейчас идут соревнования, а я, честно говоря, вообще не ощущаю, что это чемпионат Москвы, скорее мы все ощущаем, что это этап Кубка России, с которого отбираются на чемпионат России.

Отдельный чемпионат обязательно нужен, ведь мы являемся одним из крупнейших регионов, субъектом Федерации, где фигурное катание представлено самыми сильными школами. Чемпионат Москвы даст возможность не только выполнить разряд, но и просто выступить на престижных соревнованиях, показать себя. Это еще и мотивация для

■ **СШОР №85 «Синяя птица»**

Открытый чемпионат Москвы как отдельное соревнование нужен; срок проведения — в конце сентября или в начале марта.

■ **Секция фигурного катания на коньках Московской городской организации «Динамо»**

(старший тренер Е.А.Александрова)
Звания «Мастер спорта» заслуживают спортсмены, выступающие на всероссийских соревнованиях.

■ **ФСО «Юность Москвы» (Ходынка)**

Проведение открытого чемпионата г. Москвы нужно; срок проведения — за три-четыре недели до чемпионата России.

Календарные соревнования по присвоению звания «Мастер спорта» нужны; срок проведения — март-апрель.

■ **СШ №10 «Орбита»**

Открытый чемпионат Москвы нужен; срок проведения — ноябрь-декабрь.

■ **ФСО «Самбо-70», отделение «Хрустальный»**

Открытый чемпионат Москвы как отдельное соревнование нужен; срок проведения — февраль-март.

Необходимо включение в московский календарь соревнований, дающих право присвоения звания «Мастер спорта»; срок проведения — апрель-май.

■ **ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта**

(старший тренер ЗТР Н.М.Мозер)
Есть необходимость проводить чемпионат Москвы (не открытый), так как на основании результатов этого соревнования формируется состав сборной команды Москвы на следующий сезон; срок проведения — весна.

Календарные соревнования, дающие право присвоения звания «Мастер спорта», проводить нужно; срок проведения — весна.

■ **СШОР ЦСКА**

Не видим необходимости проведения открытого чемпионата Москвы как отдельного соревнования. Соревнования, дающие право присвоения звания «Мастер спорта» нужны; срок проведения — март.

спортсменов более низкого уровня посоревноваться с более опытными и сильными спортсменами, потому что если ты варишься в своем болоте, в своей группе, то никогда не научишься бороться. При высоком уровне работы школ мы в Москве наберем по 10 человек в каждом виде, по крайней мере в одиночном катании и парах точно. Другой вопрос, будут ли лидеры участвовать? Думаю, это будет зависеть от статуса соревнований. Если чемпионат Москвы будет включен во все-российский календарь соревнований и будет являться для нашего региона отборочным турниром, пусть даже в зачете будет учитываться только 1-е место, тогда они будут участвовать. Если это будут просто классификационные соревнования с присвоением звания мастера спорта, то сильнейшие вряд ли будут выступать, но остальные точно станут соревноваться.

■ **Технический специалист ISU Лебедева Наталья:** Москве однозначно надо проводить свой чемпионат, потому что здесь очень много успешных школ фигурного катания, которые готовят спортсменов. И надо организовать такой турнир, чтобы это был именно чемпионат для москвичей, а не открытый чемпионат Москвы. Тогда будет возможность посмотреть всех, кто есть, какие школы, как работают, какие спортсмены по протоколам готовы выполнить разряд мастера спорта. Это серьезная проблема, потому что при нынешних требованиях к выполнению разряда спортсмен имеет практически один или два шанса за целый сезон: если он нашел классификационные соревнования, то должен не только сам идеально откататься и занять место не ниже 2-го, но и количество участников должно быть более 10 человек. Если какой-то из этих параметров не совпал, спортсмен должен пробовать свои силы уже в следующем сезоне по той же схеме.

■ **Тренер УОР №4 Артур Дмитриев:** На мой взгляд, отдельный чемпионат Москвы для парного катания неактуален, потому что нам интереснее, когда

приезжают пары из других городов. Если же речь идет об одиночниках, то есть смысл Федерациям Москвы и России что-то придумать, если думать о том, что фигурное катание должно развиваться, а спортсмены выполнять разряды мастеров спорта.

■ **Тренер УОР №2 Мария Бутырская:** Я считаю, раз у юниоров есть свое Первенство Москвы, то такой же турнир мы должны проводить для мастеров спорта, иначе спортсмены Москвы, желающие выполнить этот разряд, будут вынуждены ездить по регионам в поисках турниров с возможностями классификационных

Алексей Четверухин:
«Федерация должна давать своим спортсменам возможность соревноваться, а не только проводить отборочные соревнования»

соревнований. Речь не идет о топ-спортивных мастерах, которые не задумываются об этом, но у нас в Москве много фигуристов, очень хорошо подготовленных, и это просто несправедливо не дать им возможность выполнить разряд мастера спорта. Школа и тренеры работают, и их мотивация постепенно умирает, потому что у хороших спортсменов даже документов нет, что ты мастер в своем деле. Не все будут чемпионами Олимпийских игр, но мастерами спорта при наличии способностей могут быть очень многие. Почему бы нам не сделать чемпионат Москвы отборочным на чемпионат России как дополнительное место?

■ **Тренер СШ №10 Елена Эйсмонт:** Очень обидно, что Москва, в отличие от других городов, для своих спортсменов не проводит соревнования такого уровня и статуса, как чемпионат.

■ **Тренер ШСМ «Конек Чайковской» Алексей Четверухин:** Нужен! У нас вообще нет соревнований в Москве по

мастерам и по КМС. Федерация должна давать своим спортсменам возможность соревноваться, а не только проводить отборочные соревнования. Если Федерацию интересуют только отборочные соревнования, тогда давайте возьмем пять-шесть фигуристов, а остальных разгоним, если смысл только в Олимпийских играх. Посмотрите, в Москве негде соревноваться по старшим разрядам, негде их выполнить, а ездить без конца по разным городам — это себя не уважать.

■ **Технический специалист ISU Александр Кузнецов:** Я считаю, что этап Кубка — это одно дело, а чемпионат Москвы — это другое. Пять этапов Кубка могут проходить в любых местах России. Это то же самое, что этапы Гран-при, которые могут менять название и страну, но это же не исключает того, что каждая страна проводит свой национальный чемпионат. Москва заслуживает отдельное соревнование такого уровня. Детали его организации, открытый или закрытый — это надо обсуждать.

Когда я катался, то чемпионаты Москвы проводились вообще в «Лужниках», и это были замечательные мероприятия, на которых мы выполняли разряды и отбирались на чемпионат России.

■ **Тренер СШ №2 Сергей Росляков:** Я помню, что четыре-пять лет назад Москва проводила турнир сильнейших фигуристов, где можно было выполнить разряд «Мастер спорта». Но потом изменилась ЕВСК, и турнир перестал быть актуальным. Я думаю, что надо включить в календарь какие-то соревнования, но чтобы они были классификационными и спортсмены могли выполнить разряд. Почему мы этого не делаем для самих себя? Этот турнир можно проводить в конце сезона, где-нибудь в начале апреля, чтобы те, кому это интересно, могли заявиться на эти соревнования. Проводить закрытый или открытый чемпионат Москвы? Навскидку, особо не думая, — закрытый. Хотя по мастерам 10 пар вряд ли придут, но по кандидатам точно наберем нужное количество.

Как получить позитивный результат от конфликта?

Не допустить его перерождения в склоку

Мария Красильцева, психолог

Острый треугольник

Говоря о фигурном катании, любители этого вида спорта обычно подразумевают красивые и сложные программы, эффектные костюмы; оценки, места, рейтинги. Но за этими внешними атрибутами, такими важными для зрителей, стоят каждодневный тяжелейший труд тренеров, спортсменов, родителей и — неизбежно — их взаимоотношения. Симпатии и антипатии, соперничество и неприязнь, сплетни и слухи, а также конфликты — все это подчас сопровождает человеческие отношения в обычной жизни, в том числе и в спортивной среде. Но именно в спорте сознательное игнорирование конфликта или неумелое его разрешение грозит наиболее драматичным поворотом, подчас крахом всей карьеры.

На консультациях у спортивного психолога конфликтные ситуации редко бывают основным запросом, но трудности, с которыми обращаются клиенты, зачастую являются прямым следствием затяжного или острого конфликта. Стоит заметить, что дети и подростки редко жалуются на конфликты, они чаще бывают свидетелями или жертвами конфликтных ситуаций между взрослыми. Именно взрослые — тренеры или родители спортсменов — приходят на консультацию с этой проблемой.

Увы, хотим мы этого или не хотим, конфликт — постоянный и необходимый спутник нашей жизни. Наиболее часто конфликтные ситуации возникают из-за неверных представлений об интересах друг друга и степени ответственности за

результат. В психологии есть такое понятие, как социальная роль, которая определяет права, обязанности и границы ответственности каждого участника тренировочного процесса. Беря на себя ту или иную роль, человек знакомится с ожиданиями окружающих от него в этой роли и начинает строить свое поведение в соответствии с этими ожиданиями. Таким образом, он начинает более или менее четко представлять свои задачи и последовательность действий. Это могут быть, например, роли спортсмена, тренера, родителя спортсмена или директора (администрации) спортшколы. До тех пор пока все участники тренировочного процесса удерживаются в рамках своей социальной роли, сложно создать неразрешимую ситуацию. Проблемы начинаются тогда, когда роли смешиваются и человек начинает брать на себя сразу несколько ролей, которые могут противоречить друг другу. Смешение ролей вызывает недопонимание и дезориентирует всех участников процесса в их обязательствах и правах в отношении друг к другу, дает почву для необоснованных ожиданий и часто является причиной конфликтов. Эту ситуацию ясно описал Иван Андреевич Крылов в одной из своих басен: «Беда, коль пироги начнет печи сапожник, а сапоги тачать пирожник...»

Смешение ролей

В теории все роли можно четко прописать. Но что же происходит на практике? Почему конфликты случаются так часто? В реальности смешение ролей и, как

следствие, возникновение так называемых двойных отношений часто происходит неосознанно по причинам на первый взгляд далеким от фигурного катания. Например, когда родители выбрали для своего ребенка профессиональные занятия фигурным катанием, это потребовало от них серьезных вложений — как финансовых, так и физических, эмоциональных: занятия в разных концах города, дорогие костюмы, неудобное расписание. Получается, что родители часть своей жизни отдают в жертву занятиям спортом своего ребенка. Но чем больше жертва, тем больше ожидание отдачи — иначе, казалось бы, зачем все это затевалось? И тогда, забывая о том, что когда-то они сами сделали выбор в пользу карьеры своего ребенка, родители полностью погружаются в спортивную жизнь и начинают активно влиять на тренировочный процесс.

С этого места начинаются пути развития конфликтных ситуаций. Первый — когда мама или папа начинают подозревать тренера в недостаточном профессионализме, что выражается в недостаточно высоких, по их мнению, результатах их спортсмена. Тогда родители начинают либо давать советы тренеру, либо искать варианты дополнительных занятий, например «подкатки» у другого тренера, или же самостоятельно дорабатывать с ребенком то, что, по их мнению, недоработал тренер. Рано или поздно тренер замечает вмешательство третьей стороны в процесс, отношения со спортсменом и его родителями осложняются и, как пра-

вило, выливаются в конфликт. Какие роли тут пересеклись? Очевидно, что в данном случае родитель пытается играть одновременно две роли по отношению к своему ребенку — родителя и тренера, а по отношению к тренеру — родителя спортсмена и конкурента тренера.

Другой вариант развития конфликта, когда родитель пытается дополнительно замотивировать тренера к занятиям с их ребенком с помощью подарков, услуг и т.д. Таким образом родитель как бы покупает расположение тренера. Развитие отношений подобным образом чаще всего приводит к конфликтам и недоразумениям. Например, тренер может стать менее критичным по отношению к спортсмену или, наоборот, быть чрезмерно требовательным, отрабатывая «оказанное доверие». В данном примере родители с помощью услуг строят еще один пласт отношений — дружеский. Сочетание ролей друга тренера и родителя спортсмена дезориентирует всех участников процесса — и тренера, и спортсмена, и родителей; рождает необоснованные ожидания и в итоге — претензии друг к другу.

Нередко встречается третий вариант: когда наставник становится инициатором двойных отношений, сам того не подозревая. Это происходит в случае чрезмерной заботы тренера о спортсмене как о собственном ребенке, ожидание от него большей заинтересованности и признательности. Не получая желаемого, тренер испытывает много сложных чувств. Часто встречается и противоположный способ — воспитание в спортсмене особых бойцовских качеств с помощью насильственных методов — унижения, оскорблений или угроз. При непохожести этих методов воздействия они имеют под собой общее начало — смешение тренером роли наставника и родителя. Беря на себя ответственность воздействовать на личные качества спортсмена, тренер фактически начинает конкурировать в этом с родителями. Воспитывать — это функция семьи, потому что ребенок в семье родился, живет, развивается, на ее ценности ориентируется и ее ожиданиям пытается соответствовать.

Досье

Мария Красильцева

Кандидат в мастера спорта (одиночное катание).

Мастер спорта по фигурному катанию (парное катание).

Тренеры: Жанна Громова, Сергей Доброскоков, Владимир Захаров.

Клубы: СДЮШОР «Сокольники», ЦСКА.

Образование: Окончила Российский новый университет (2004), факультет психологии и педагогики, специализация: психологическое консультирование.

Курсы: Московский Гештальт-Форум, образовательная программа по гештальт-терапии (2003-2004) (160 часов).

Мастерская Б. Новодержкина (2005), (56 часов).

МИГИП (Московский институт гештальта и психодрамы), гештальт-консультант, сертификат (2007-2010).

«Гештальт-терапия в работе с детьми и подростками», сертификат; «Психодрама в работе с детьми и подростками», сертификат (2010).

МИГИП, образовательная программа, сертификат гештальт-терапевта. Диплом на тему «Специфика работы со спортсменами в гештальт-подходе (на примере сложнокоординационных видов спорта)» (2010-2012).

Опыт работы со спортсменами с 2003 года.



Попытка постороннего человека взять на себя эту роль создаст потенциально конфликтную ситуацию, так как видение «воспитывающего» может не совпадать с ожиданиями семьи, а новые свойства личности, например заниженная самооценка

ребенка, может вызвать у родителей бурю негодования.

Ну и наконец, вариант, когда один или несколько участников отказываются от выполнения задач, предписанных ему социальной ролью. Рассмотрим ситуацию, когда администрация уклоняется от предоставления спортсменам и тренерам комфортных условий для тренировок. В таком случае вакантное место сразу занимает, но не теми, кому это предписано: родители или спортсмены, отстаивая свои права, начинают конкурировать с администрацией в организации тренировочного процесса, объясняя, как эта работа должна выполняться. Если участникам сразу не удастся разобраться в границах своей ответственности и выполнять только свои задачи, конфликт, увы, неминуем.

Таким образом, зная права и обязанности социальной роли, которую человек на себя принимает в той или иной группе, можно предотвратить или безболезненно разрешить многие трудные ситуации, возникающие в спортивном коллективе.

Шесть шагов к мирной жизни

Но если все-таки спорную ситуацию не удалось предупредить и конфликт разгорелся, для того чтобы он не перерос в склоку, а вылился в позитивный результат, есть правила, придерживаясь которых, можно конструктивно его разрешить.

1 Помните о цели, которую хотите достичь. Важно не просто выпустить пар или пожаловаться на несправедливость, а именно разрешить проблему. Не вспоминайте старые обиды, решайте только актуальную проблему. Избегайте обобщающих фраз, начинающихся с «Вы всегда...», «Вы как обычно...», «Вы никогда...» и т.д., чтобы конфликт не разросся до большой ссоры.

2 Не вовлекайте в конфликт посторонних людей.

3 Контролируйте свои эмоции, не повышайте тон, помните о чувстве собственного достоинства. Сделайте всё, чтобы придерживаться конструктивного разговора, не дать ему превратиться в бытовую свару. Чтобы успокоиться, ➔

сосредоточьтесь на своем дыхании, сделайте полный глубокий вдох и медленный выдох. Не спешите, взвешивайте свои слова, старайтесь говорить спокойно, медленно и негромко. Во-первых, это поможет более четко формулировать мысли. Во-вторых, негромкая речь успокоит вашего собеседника, если он возбужден, и вынудит его прислушаться к вам.

4 Возьмите паузу, если чувствуете, что ситуация «перегрета» и эмоции захватывают вас или вашего оппонента, иначе прояснение конфликта перерастет в скандал.

5 Используйте «я-сообщения». Это мягкий способ сообщить другому о своем отношении к проблеме, не обвиняя его. «Я-сообщение» начинается со слов «Я волнуюсь, когда вы поступаете таким обра-

зом...» или с констатации факта, а потом своего отношения: «Когда вы опаздываете, я огорчаюсь / раздражаюсь...», а завершается пожеланием: «Я бы хотел, чтобы вы поступали иначе / предупреждали, если задерживаетесь...». Разница с привычным

Хотим мы этого или нет, но конфликт — постоянный и необходимый спутник нашей жизни

для нас «ты-сообщением» (например: «Вы опять опоздали!») в том, что, начиная фразу с «ты / вы», мы как бы обвиняем другого. Тогда у него закономерно появляется ощущение, что на него нападают, после чего он начинает защищаться, нападая в

ответ. В итоге такая «беседа» грозит создать конфликт или усугубить уже имеющийся.

6 Внимательно выслушайте вашего оппонента, дайте ему высказать свою точку зрения, задайте уточняющие вопросы. Лучший способ разрешить конфликт — понять, чего именно хочет другой и почему для него это так важно, в чем ваши разногласия; чего вы хотите достичь; какие у вас общие цели (а они есть всегда: если бы общих целей не было, не было бы и конфликта). Так как наиболее успешным разрешением конфликта является компромисс, вы, поняв ход мысли вашего собеседника, легче найдете решение, устраивающее все стороны конфликта. Может оказаться, что ваш собеседник прав. Найдите в себе силы признать это. ■

Границы социальных ролей

□ Чтобы оставаться в рамках своей социальной роли, необходимо ясно представлять себе ее границы и задачи. Опишу некоторые из них.

□ **В компетенцию тренера входят:**

- знание особенностей физического и психоэмоционального развития спортсмена;
- знание методики преподавания;
- постановка спортсмену целей, адекватных его способностям;
- составление тренировочного плана и графика соревнований;
- определение физической нагрузки и т.д.

Однако следует понимать, что в задачи тренера не входит решение личных, финансовых и семейных проблем, проблем, связанных с обучением в общеобразовательной школе, а также воспитание ребенка.

□ **В компетенцию родителей спортсмена входят:**

- выбор спортшколы и тренера для своего ребенка;
- оплата занятий, если это требуется;
- приобретение личного спортивного инвентаря;
- обеспечение условий для отдыха и здорового образа жизни своего ребенка;
- уведомление тренера о возникающих трудностях в процессе тренировок и выступлений.

Но в компетенцию родителя не входят:

- планирование тренировочного процесса;
- создание особых условий для работы тренера;
- решение личных, финансовых и прочих проблем

тренера.

Таким образом, идеальная ситуация выглядит следующим образом: родитель отдает свое чадо тренеру на время тренировок, доверяя его профессионализму, периодически интересуясь ходом тренировочного процесса, а также тем, как и чем он может этот процесс поддержать.

□ **В свою очередь, задачами администрации спортивного комплекса будут:**

- обеспечение условий подготовки спортсменов;
- предоставление спортивной (материальной) базы;
- предоставление необходимого инвентаря для тренировок;
- осуществление контроля спортивной деятельности.

Но никак не решение материальных и личных проблем тренеров, воспитание спортсменов, родителей спортсменов или тренеров, планирование тренировочного процесса.

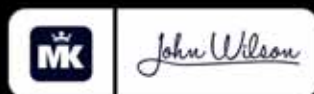
□ **А сам спортсмен отвечает за:**

- выполнение требований тренера на тренировках, сборах и соревнованиях;
- выполнение требований спортивной дисциплины;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- уведомление тренера о трудностях, возникающих в тренировочном процессе.

Но спортсмен не может отвечать за финансовое состояние, планы и намерения тренера и родителей относительно него самого.



**САМЫЕ ЛУЧШИЕ ЛЕЗВИЯ СТАЧИВАЮТ
САМЫЕ ЛУЧШИЕ ФИГУРИСТЫ**



реклама

Традиции VS ИННОВАЦИЙ

Отразится ли век технологий на методике подготовки фигуристов в России?

Борис Драбкин

Сегодня никого не удивить словосочетанием «спортивные инновации» или «современные спортивные технологии». Только ленивый не употребляет в речи или в тексте эти термины. Даже становится неприличным в спортивной среде не блеснуть этими словами. Не напоминает ли это феномен летающих тарелок? Ведь про них тоже все без конца говорят, но мало кто видел. Итак, существуют ли в реальности эти технологии и насколько они применимы в отечественном спорте, журналу «МФ» рассказал заслуженный тренер России Борис Драбкин.

«Технология (от греч. «техно» — искусство, мастерство, умение, и «логос» — мысль, причина, способ производства) — совокупность методов, процессов и материалов, используемых в какой-либо отрасли деятельности, а также научное описание способов технического производства». Если мы говорим о «современности» технологий, то они должны соответствовать следующим критериям: 1) быть

ресурсосберегающими; 2) быть наукоемкими; 3) базироваться на автоматизации процесса производства; 4) широко использовать информационные технологии; 5) быть восприимчивыми к быстрому переходу на производство новых видов продукции. Давайте рассмотрим реально существующие методики спортивной подготовки через призму этих критериев.

Сберечь ресурсы

Важнейшим ресурсом, который мы используем в тренировочном процессе, является собственно спортсмен, а также те интеллектуальные знания и умения, которые использует тренер; финансовые ресурсы государства или частных лиц, инфраструктурные ресурсы (спортивные сооружения), материально-технические ресурсы (спортивный инвентарь и оборудование) и другие. Известно, что если мы направим ресурсное обеспечение процесса производства (в нашем случае — процесс подготовки спортсмена) на выпуск уникального продукта, а исходное сырье не будет соответствовать необходимому качеству, то мы не получим конечный продукт с заявленными характеристиками качества. В спортивной практике это означает, что в рамках многолетнего тренировочного процесса чрезвычайно

важно на определенной стадии развития организма ребенка (подростка) определить уровень его физических качеств и двигательных навыков. Если, например, мы знаем, что для достижения топ-уровня в одиночном фигурном катании будущий чемпион должен обладать высоким уровнем развития ловкости, взрывной силы, гибкости; надежным опорно-двигательным аппаратом (связки, сухожилия и т.д.); достаточным уровнем развития функциональных систем, способных удовлетворять потребности организма в производстве энергии для обеспечения необходимой скорости передвижения в течение двух-пяти минут, то мы должны иметь четкие количественные значения всех показателей и, ориентируясь на них, проводить многолетний отбор этих спортсменов.

Именно многолетний, потому что существуют так называемые сенситивные периоды в развитии физических качеств. Так, например, ловкость в основном развивается в возрасте 6-8 лет, быстрота и скорость — в 9-11 лет, сила — в 10-14 лет, выносливость — в 15-17 лет, гибкость — с рождения до 14 лет. Если мы начинаем с 6 лет привлекать детей к занятиям фигурным катанием, то в первую очередь из всех желающих мы должны

выбрать самых ловких; затем, по мере их подготовки, в 9 лет из самых ловких мы должны выбрать самых быстрых и скоростных; в 11 лет из самых быстрых и скоростных мы должны выбирать самых сильных, а уже в 15 лет из отобранных на предыдущих этапах мы должны выбрать самых выносливых. И вот только тогда можно рассчитывать, что мы действительно имеем дело с нужным нам «сырьем». Понятно, что для фигуриста важны музыкальность, артистичность, а также надежная психика, но здесь я ограничиваюсь рассуждениями лишь о физических задатках. А что же делать с теми, кто не самый-самый? А им на каждом из этапов отбора надо находить свою нишу: рекомендовать другой вид фигурного катания, другой вид спорта и прочее. Но для этого необходима разнообразная структура спортивных организаций, где каждый найдет возможность для самореализации. При таком подходе наше «производство» практически станет «безотходным», поскольку каждый, кто решил заняться спортом (фигурным катанием в частности), не уйдет в никуда. Единицы станут олимпийскими чемпионами; десятки, насколько это возможно, разовьют свои профилирующие качества и будут являться соревновательной и спарринг-средой (а без этого невозможен спорт); отдельные спортсмены найдут себя в других видах спорта; сотни будут заниматься любимым хобби; тысячи просто станут крепкими и здоровыми. При таком подходе все вложенные ресурсы (финансы, материальная база, эксплуатационные затраты и др.) сработают на 100 процентов, так как мы не только получим одного олимпийского чемпиона, но и создадим несколько крайне важных продуктов (спарринг, соревновательная среда, досуг, здоровье), что по факту и есть реализация принципа ресурсосбережения.

Спорт для детей

Сегодня реальная практика такова, что ребенок, пришедший заниматься фигурным катанием, стремится как можно быстрее стать «самым-самым». К сожалению,

Досье

Драбкин Борис Федорович

Родился 8 января 1942 года.

Заслуженный тренер России
Конькобежным спортом начал заниматься в 1954 году.

Образование: Окончил ГЦОЛИФК, педагогический факультет (1963), затем аспирантуру, кафедра конькобежного спорта (1967).

Карьера: Тренер по конькам ДСШ Первомайского р-на г. Москвы (1961-1966).

Старший тренер СДЮШОР МГС «Динамо» по конькам (1966-1969).

Старший тренер ЦС ДСО «Труд» по конькам (1969-1971).

Тренер молодежного и основного состава сборных команд СССР по конькам (1971-1980).

Заведующий научно-методическим отделом ЦСК ВС ДСО Профсоюзов (1980-1985).

Старший тренер сборной команды СССР по конькам (1985-1988).

Директор ФОК ИБХ АН СССР (1988-1990).

Директор спортивной школы ледовых видов спорта г. Метулла, Израиль.

Старший тренер сборной команды Израиля по шорт-треку

(1990-2005).

Тренер по физической и функциональной подготовке в ЦСК Москомспорта (2008 по настоящее время).

Награды: Медалист ВДНХ СССР, победитель конкурса Спорткомитета СССР в номинации «Лучшая научно-методическая работа».

Общественная работа:

Член Президиума Федерации конькобежного спорта СССР (1964-1988).

Секретарь научно-методического совета ВС ДСО профсоюзов (1980-1985).

Член аттестационной комиссии Спорткомитета СССР (1985)

Вел семинар в Высшей школе тренеров (1986).

Член Главного тренерского совета Спорткомитета СССР (1985-1988).

Председатель технического комитета Федерации ледовых видов спорта Израиля (1993-2005).

Автор 15 печатных работ.



и родители этих детей тоже хотят всего и сразу, нагружая четырехлетних детей так,

«Мы в своей работе следуем принципу «дети для спорта», а лучше бы все-таки наоборот — «спорт для детей»

будто бы это уже члены сборной команды России. Подавляющее большинство тренеров игнорируют предварительную крайне необходимую подготовку опорно-двигательного аппарата к большим нагрузкам: стремятся как можно раньше

обучить многооборотным прыжкам, всеми силами желают увеличить количество ледовой работы и обязательного участия в соревнованиях, ведь от количества разрядников и «высоты» занятого спортсменами места зависит заработная плата тренеров. Правда, в настоящее время все эти упреки могут показаться глазом вопиющего в пустыне, потому что в протоколах крупнейших международных соревнований на первых позициях сплошь российские спортсмены, а в спорте конечный критерий истины — результат. Но, глядя в эти протоколы, мы обычно не задаемся вопросом, сколько спортсменов получили серьезные травмы опорно-двигательного аппарата из-за несоизмерных нагрузок в раннем →

возрасте, потому что тренеры занимались форсированием процесса подготовки ребенка вместо того, чтобы следовать за нормальным возрастнo-физиологическим развитием. Мы не имеем четких данных, у какого количества спортсменов пострадала их неокрепшая психика и вера в то, что спортивные достижения зависят лишь от их собственного трудолюбия. Все это зачастую приводит к тому, что, посвятив фигурному катанию по 10 и более лет, дети в 13-15 лет вообще уходят из спорта, причем иногда уходят больными и разочарованными.

На мой взгляд, самым драматичным здесь является тот факт, что многие спортсмены по своим природным задаткам вообще никак не подходили на роль чемпионов в фигурном катании, а немногие другие подходили, но их не заметили в общей массе желающих. Так что если рассматривать ситуацию в спорте с позиций ресурсосбережения, то вывод напрашивается сам. Ради справедливости хочу сказать, что подобное положение вещей характерно не только для фигурного катания, но и для нашего спорта вообще, потому что мы в своей работе следуем принципу «дети для спорта», а лучше бы все-таки наоборот — «спорт для детей».

IT-технологии в спорте

В своей долгой спортивной жизни мне довелось и по долгу службы, и по природному любопытству с разной глубиной погружения изучать опыт подготовки спортсменов во многих видах спорта: циклических, прикладных, игровых, единоборствах, а также сложнокоординационных, связанных с искусством движения, к которым относится и фигурное катание на коньках. Из моего личного общения с тренерами и опыта работы со спортсменами, а также из знакомства с методическими материалами по фигурному катанию могу сказать, что наука в большом долгу перед этим видом спорта, потому что методику подготовки фигуристов никак нельзя отнести к ряду высокотехнологичной.

Сегодня наличие или отсутствие высо-



Суй Вэньцзинь — Хань Цун (Китай). Четверной выброс

ких технологий в методике проведения спортивной тренировки имеет очень большое значение. Осуществляя воздействие на человеческий организм с помощью физических нагрузок, мы имеем

Тренер должен превратиться в конструктора-технолога, способного создать спортсмена по заранее заданным параметрам

дело с так называемой системой с открытым контуром. Особенностью этой системы является то, что любое воздействие на нее может иметь достаточно точные параметры, а вот результат может оказаться очень далеким от наших ожиданий. Организм человека как своеобраз-

ный черный ящик: мы знаем, что туда закладываем, но не знаем, что получим на выходе, потому что не всегда понимаем, что же там происходит внутри. Для того чтобы реально знать, какой спортивно-технический результат мы получим, необходимо постоянно фиксировать показатели работы спортсмена и с помощью обработки и анализа информации соединять все в один комплекс, после чего на этой основе принимать те или иные решения по изменению выполняемых спортсменом физических нагрузок. Важно, чтобы процесс получения информации протекал в реальном времени воздействия как физической нагрузки, так и во время отдыха.

Поскольку число информационных показателей огромно, их получение, обработка, анализ и хранение невозможно без

использования современных IT-технологий. Понимание этого подвигло многих наших западных спортивных конкурентов в рамках своих национальных систем подготовки спортсменов организовать национальные центры, способные всеобъемлюще использовать современные информационные технологии. Эти центры уже работают в США, Великобритании, Германии, Италии, Франции, Норвегии, Голландии, Испании, большая часть из них уже носит международный статус.

Использование этих технологий уже сегодня приводит к изменению традиционных функций тренеров. Если буквально 15-20 лет тому назад еще существовало представление о спортсмене как об абсолютно «черном ящике», то это было до эпохи компьютерных технологий, портативных видеокамер, которые могут в автоматизированном режиме провести анализ отдельных технических параметров; до эпохи применения целого арсенала достаточно простых приборов для экспресс-анализа отдельных биологиче-

ских параметров; до всевозможных датчиков и чипов, с помощью которых можно фиксировать параметры скорости, темпа движений, частоту сердечных сокращений и т. д. Сегодня всего этого в достатке, поэтому практически не существует проблемы получения огромного объема информации. Понятно, что тренер не может, да и не должен в оперативном порядке заниматься ее анализом, в отличие от сотрудников специализированных центров, располагающих базой данных по огромному числу спортсменов как из профильного вида спорта, так и из смежных, что, несомненно, обогащает возможности аналитической работы икратно увеличивает ее объективность. Сегодня тренер и спортсмен в идеале должны собрать во время тренировочного и соревновательного процессов исходную информацию, передать ее в соответствующий аналитический центр, а оттуда получить результаты ее анализа и рекомендации по дальнейшему проведению подготовки спортсмена.

Конструирование результата

Сегодня современные технологии позволяют перейти от традиционного планирования учебно-тренировочного процесса к конструированию подготовленности спортсменов к тем двигательным действиям, которые позволяют гарантированно достигать рекордных результатов.

В наши дни при желании можно было бы давно оснастить все катки оборудованием и датчиками, чтобы знать, сколько километров проехал фигурист, с какой скоростью он двигался при заходе на прыжок, какая у него была скорость вращения в воздухе или при исполнении твиззлов, и прочее. С помощью этих приборов можно было бы анализировать причины подъемов и спадов в физической и функциональной подготовке, понять, почему вчера получилось, а сегодня нет, почему снизился эмоциональный фон спортсменов и т. д. В большинстве видов спорта без наличия →

**Реклама в журнале
«МОСКОВСКИЙ
ФИГУРИСТ»**

**По вопросам размещения рекламы в журнале «Московский фигурист»
обращайтесь по телефону: 7-916-187-24-46, figurist.ru@mail.ru**

подобной информации сегодня уже нельзя подготовить чемпионов. К счастью, все эти технологии уже существуют не только в мире, но и у нас в стране, только, к сожалению, они не востребованы, потому что тренеры в своем большинстве не знают, что с этой информацией делать. Если же современные технологии все же придут в наш спорт, тогда тренер из средневекового мастерского превратится в конструктора-технолога, способного создать спортсмена топ-уровня по заранее заданным параметрам.

Проиллюстрирую свою мысль на примере конькобежного спорта. Допустим, мы хотим, чтобы российский спортсмен выиграл золото на Олимпиаде-2018 на дистанции 5 тысяч метров. Учитывая, что действующий мировой рекорд на этой дистанции составляет 6,03,32 минуты, мы можем предположить, что для 1-го места будет достаточно показать результат шесть минут ровно. Чтобы подступить к решению этой задачи, мы должны мыслить и действовать как конструкторы. Чтобы спортсмен мог достичь нужной скорости, он должен обладать некоторыми характеристиками, которые позволят ему набрать необходимую суммарную механическую мощность в беге на коньках, и благодаря этому развивать требуемую скорость бега. Для этого организм спортсмена должен будет выполнять за единицу времени работу, составляющую столько-то ватт, а значит, в его мышцы должно поступать определенное количество «топлива» в виде глюкозы, жиров, белков, а также необходимый для их окисления кислород. Так как все эти вещества в мышцы поставляет кровь, необходимо, чтобы сердце спортсмена работало с определенной частотой, например в диапазоне 180-190 ударов в минуту, и тогда через кровеносное русло в мышцы будет поступать необходимое количество субстратов окисления и кислород. Но прежде чем кислород попадет в кровь, он должен поступить в легкие, которые должны иметь нужный объем,



Лина Федорова —
Максим Мирошкин
(Россия)

чтобы за единицу времени прокачать определенное количество воздуха. И вот когда все исходные параметры нами определены, мы начинаем тести-

Сегодня, например, стало ясно, что без четверных выбросов и подкруток наше парное катание не сможет выстоять в конкурентной борьбе

ровать уже физически сформировавшихся конькобежцев с целью поиска нужных нам спортсменов, потенциально способных выполнить поставленную задачу. Этот пример — лишь схематическая иллюстрация сути рассматри-

ваемого подхода. На самом деле все намного сложнее и для подобного конструирования нужно привлечь к работе специалистов, которые владеют необходимой информацией. Самое парадоксальное, что такие специалисты в России есть, но сегодня тренер сам не может поставить им задачу.

Как достичь конкурентного преимущества?

Фигурное катание сегодня стало уже достаточно сложным видом спорта, при этом ближайшее будущее продолжает требовать от фигуристов исполнения сложнейших элементов. Не за горами тот день, когда женское одиночное катание начнет штурмовать тройные Аксели и четверные прыжки, а парное катание массово будет показывать четверные подкрутки и выбросы. Учитывая, что любая оборонительная (консервативная) стратегия ведения конкурентной борьбы никогда не дает конкурентного преимущества, мы должны думать о наступательной стратегии (использование высокотехнологичных систем подготовки), если хотим оставаться лидерами в фигурном катании. Сегодня, например, стало ясно, что без четверных выбросов и подкруток наше парное катание не сможет выстоять в конкурентной борьбе, а значит, у нас есть впереди три с половиной года, чтобы понять, кто из наших пар будет способен делать четверные выбросы (подкрутки) и что надо делать, чтобы обеспечить такую возможность. Скорее всего, уже сейчас Федерация фигурного катания на коньках России понимает, что пришло время ставить эти задачи перед своими тренерами и спортсменами, чтобы иметь конкурентное преимущество на Олимпиаде 2018 года в Корее. На мой взгляд, выполнение этих элементов возможно в трех очевидных случаях: либо партнерша быстрее совершает вращение за одну и ту же единицу времени, либо на выбросе и подкрутке она летит

выше или дальше, что увеличит время ее нахождения в воздухе. В любом случае произойдет серьезное увеличение ударной нагрузки при приземлении на суставы и связки партнерши. Следовательно, прежде чем приступать к освоению ею этих элементов, ее опорно-двигательный аппарат надо подготовить так, чтобы он был способен выдержать компрессию при приземлении. Затем, если мы хотим обеспечить новую высоту или дальность полета партнерши, необходимо подготовить партнера к этой задаче: создать дополнительный мышечный корсет, укрепить связки и сухожилия суставов, повысить его скоростно-силовые качества, чтобы на скользящей поверхности спортсмен был способен совершить это действие



в кратчайшие промежутки времени. То есть в любом случае мы опять говорим о конструировании результата. Тренер должен обратиться к различным специалистам в области биомеханики, анатомии, спортивной медицины, чтобы выяснить, насколько реальные возможности действующих спортсменов соответствуют поставленной задаче. Словом, должна быть проведена экспертная оценка, ведь, по сути, все специалисты у нас есть, просто необходимо поставить перед ними подобные задачи.

В рамках действующих сегодня традиционных подходов думаю, что тренеры будут решать задачу четверного выброса или подкрутки исключительно через снижение веса партнерши, справедливо рассуждая, что чем меньше масса «снаряда», тем легче будет партнеру и самой партнерше выполнить элемент. Скорее всего ее посадят на диету, разрешая есть только низкокалорийные овощи и зелень, не задумываясь о том, за счет каких сил она будет кататься и терпеть повышенную физическую нагрузку.

Когда мы хотим, чтобы фигурист

Тренер должен обратиться к специалистам по биомеханике, анатомии, спортивной медицине, чтобы выяснить, соответствуют ли возможности спортсменов поставленной задаче

начал кататься на большей скорости, или исполнять четверной прыжок, или делать два полных проката подряд и прочее, то в каждом случае надо знать, за счет чего он это будет делать, потому что всему есть своя цена. Другими словами, если, например, тренер требует выполнить два полных проката произвольной программы, то организм спортсмена, выполняя это задание, заплатит свою цену, а именно: а) будут частично разрушены митохондрии; б) частично произойдет надрыв мельчайших мышечных волокон; в) значительно истратится гликоген мышц и печени; г) серьезно будет напряжена и снижена мощность гормональной и ферментативной систем; д) будут задействованы резервы иммунной системы — это все пластические

затраты организма на выполнение задачи «два проката полностью». Понятно, что эти прокаты всерьез могут поднять уровень общей тренированности спортсмена, но на полное восстановление всех затрат организму понадобится от 4 до 20 дней, а тренеру надо все повторить еще раз уже завтра. И это не вина тренера, что его требования не отвечают естественным биологическим механизмам восстановления организма и возможностям спортсмена, а беда, потому что по большому счету их самих так тренировали, а потом так учили.

В заключение я хочу познакомить читателя с принципиальными выводами, сделанными Национальным олимпийским комитетом США о дальнейших перспективах развития олимпийского спорта и о достижении конкурентного преимущества в борьбе за лидерство, сформулированными при подведении итогов Олимпийских игр-2012 в Лондоне. Их суть сводится к тому, что для завоевания лидирующего положения американских спортсменов в олимпийском спорте нужно:

- повышать уровень конкуренции среди американских спортсменов;
- повышать квалификацию тренерских кадров;
- повсеместно внедрять в процесс подготовки спортсменов достижения науки;
- осуществлять поиск современных методик тренировки, не базирующихся на росте количественных показателей физических нагрузок.

Я не хочу здесь делать вывод о том, насколько сегодня традиционная система подготовки российских фигуристов соответствует критериям современности — высокотехнологичности и инновационности. Пусть сам читатель, прежде всего для себя самого, сделает свой вывод. ■

Команда *Crystal Ice* (УОР №4)



Игра на опережение

Ольга Бадяева: «В России есть команды, которые могут бороться с брендами синхронного катания на равных»

Ю

ниорский чемпионат мира по синхронному катанию на коньках, проходивший в Загребе в марте сего года, преподнес неожиданный сюрприз любителям и знатокам отечественного синхронного катания. Дело в том, что московская команда *Crystal Ice* (УОР №4 им. А.Я.Гомельского), впервые

принимавшая участие в турнире такого ранга в качестве *Team Russia 2*, заняла сенсационно высокое для себя 4-е место, обойдя на девять баллов не только более опытную команду из Екатеринбурга, выступающую как *Team Russia 1*, но и таких мэтров синхронного катания, как команды *Canada 2*, *United States of America 1 и 2*, *Sweden*

1 и 2. Другими словами, наша московская команда оставила позади себя те страны, которые в этом виде спорта считаются законодателями моды. О том, как удалось юниоркам из *Crystal Ice* достичь этого результата, а также о том, какие впечатления они привезли с чемпионата мира, мы попросили рассказать тренера команды Ольгу Бадяеву.

— **Ольга, помните свои первые эмоции, когда на чемпионате России в Йошкар-Оле стало понятно, что ваша команда выиграла путевку на юниорский чемпионат мира?**

— Мы так долго шли к этому результату, все эти годы мы хотели, чтобы нас оценили по достоинству, мы старались от раза к разу прогрессировать, удивлять, показывать что-то новое. Когда на табло зажглось, что мы набрали больше 100 баллов по произвольной программе, то поняли, что добрались до того уровня, к которому шли все это время. Так что все мы испытали сильнейшие эмоции радости и счастья.

— **А в какой момент пришло осознание, что сезон, собственно, только начинается, потому что следующий шаг, который вам предстоит, — в качестве второго номера российской сборной представлять Россию на мировом первенстве?**

— Да сразу же, как только увидели оценки. Но я по своей природе максималистка, поэтому без ожидания значимого результата мне работать не интересно, так что морально мы готовились именно к этому. Самой большой сложностью при подготовке к Загребу было то, что нашим спортсменкам пришлось удерживать пик формы до середины марта, притом что обычно соревновательный сезон у нас заканчивался в январе. В этот раз нам пришлось откататься на чемпионате России, затем буквально через три дня выступать в Зальцбурге на Кубке Моцарта, куда мы ездили проверять свои силы, потом весь февраль держать себя в рабочем состоянии и даже набрать форму в марте для чемпионата мира, где предстояло показать все, что мы умеем. Надо сказать, что я очень благодарна директору нашего училища Александру Жмулину и заместителю директора по развитию фигурного катания на коньках Светлане Кандыба, которые нашли для нас лед, что позволило нам выйти в режим двух тренировок в день с 1 по 11 марта. Нам надо было грамотно провести

детей через этот период, что, видимо, удалось, хотя девочкам было сложно, и мы это понимали.

— **В вашей тренерской карьере это первый такой результат?**

— Да. Хотя я, когда работала в Новоуральске, уже ездила со своей командой «Ника» на юниорский чемпионат мира в 2004 году. Но тогда мы попали на этот турнир не по результатам чемпионата страны, а как запасные, потому что вторая команда не смогла по каким-то причинам поехать. Мы тогда заняли, если мне память не изменяет, 14-е место.

— **Ощущения и впечатления были похожими?**

— Нет. Тогда это была просто поездка (так сложились обстоятельства), а сейчас мы ехали показывать себя и свою работу совершенно сознательно. Было очень сильное желание сравнить наш уровень с уровнем элитных команд со всего мира. И хотя мы ехали в качестве Team Russia 2 и понимали, что мы дебютанты, и не рассчитывали на высокие места, мы хотели произвести хорошее впечатление. Так же важно для нас было увидеть, какие оценки нам выставят техническая бригада и судьи ИСУ.

— **За какие элементы в программах вы больше всего волновались?**

— Мы в команде вообще очень много работаем над техникой скольжения и

Когда мы набрали больше 100 баллов по произвольной программе, то поняли, что добрались до уровня, к которому шли

техникой элементов. Мы постоянно разбираем с девочками каждый элемент, чтобы у них было понимание того, как их оценивают судьи, за что ставят уровни, чтобы спортсменки осознавали, к чему приводит та или иная ошибка, неточное исполнение. В короткой программе сложным для нас

элементом является угловое пересечение, на котором бывают падения, так что на каждом старте я с облегчением выдыхаю, когда они чисто делают этот «прочес». Все другие технические элементы для нас не очень сложны, наверное, потому, что мы ими хорошо овладели. Хотя технический комитет ИСУ довольно часто меняет требования к некоторым элементам, так что всегда есть над чем работать.

— **Вы довольны своим протоколом?**

— Мы показали лучший прокат сезона не только по результатам международных соревнований, но и с учетом российских стартов. Надо заметить, что буквально через неделю после чемпионата России на турнире в Австрии мы улучшили свой результат на 10 баллов. А когда за компоненты программы судьи на чемпионате мира уже ставили в среднем 8 баллов, то в этот момент мы понимали, что с такими оценками уже можно бороться с лидерами. Когда за короткую программу тебе ставят на 4 балла больше, чем дома, ты не знаешь, смеяться тебе или плакать. И когда после тебя выступают еще восемь команд, то уже не важно, какое место ты займешь, просто потому, что ты уже показал лучший результат в сезоне.

— **Вы долго держались первыми на табло?**

— Пока не вышла последняя разминка. Мы стартовали не в самой сильнейшей группе, потому что жеребьевка проходила по результатам предыдущего чемпионата мира, но мы настраивались на то, чтобы показать, что умеем. А потом мы сидели на трибуне и видели, как по мере прокатов других команд мы поднимаемся все выше, и по нашим спинам бежали мурашки. Мы все болели за первую команду России, и когда вдруг она заняла 9-е место, то в этот момент на душе стало очень тревожно, потому что морально мы не очень были готовы к такому повороту. Вроде бы ты рад, что твой результат превзошел все самые смелые ожи- ➔



дания, но когда ты едешь второй командой, то до конца не можешь понять, как такое возможно.

На жеребьевке произвольной программы нам досталось выступать сразу же после Team Finland 2, а это законодатели моды в синхронном катании и лидеры турнира. И вот когда их команда выходит со льда, а наша выходит на лед, то испытываешь очень сильные ощущения гордости от того, что ты стоишь рядом с элитой мирового синхронного катания и будешь сейчас бороться не с кем-то, а с ними. Мы ощущали свою задачу — показать, что в России есть команды, которые могут бороться с брендами синхронного катания.

— **Какое настроение было у вашей команды?**

— Мы дышали в унисон и все были настроены на максимально чистый прокат. Мы принципиально делали два элемента (круг и колесо) не 4-го уровня, а только 3-го, чтобы сделать их хорошо и оказаться в плюсовой судейской зоне,

потому что лучше сделать на уровень меньше, но уверенно, чем пойти на максимально сложный уровень и сорвать его. Я настраивала девочек на то, чтобы они получили удовольствие от своего выступления и подарили радость людям, которые пришли на них посмотреть. В этом году в Зальцбурге предсе-

Мы дышали в унисон и все были настроены на максимально чистый прокат

датель технического комитета по синхронному катанию ИСУ Кристофер Бьюкенен сказал, что наша произвольная программа очень впечатлила судей, и задача стояла просто с настроением ее откатать. И когда по окончании программы на поклоне команды зал встал, это были еще те ощущения, потому что встают с мест зрители, собравшиеся со всего мира, потому что эти люди — ценители синхронного катания, а не

просто случайная публика. Я была счастлива от того, что счастливы мои девчонки, у которых перехватывало горло от эмоций, когда к ним подходили с поздравлениями люди на трибунах, когда им писали и звонили друзья и знакомые. Как бы мы ни готовились, но такой высокий результат был для нас все-таки неожиданностью.

— **Какая была атмосфера на чемпионате мира? Как отреагировали соперники на то, что вторая команда России в шаге от пьедестала?**

— Атмосфера любого чемпионата по синхронному катанию отличается приподнятым настроением, которое создается многочисленными болельщиками и самими командами. Мы уже много раз участвовали в различных международных турнирах, но если их сравнивать с чемпионатом мира, то ощущения и впечатления совсем другие. Я уверена, что чемпионат мира в Загребе останется в нашей памяти незабываемым просто потому, что он был

первым. Для нас он останется особенным, хотя мы надеемся, что он будет не единственным.

Атмосфера на этом чемпионате мира была очень приветливая и доброжелательная. К нам подходили представители команд Канады, США, Испании, Германии и поздравляли с хорошим выступлением. Даже без особого знания английского языка между девочками было активное общение без всяких барьеров. Ко мне подошли тренеры команды Team Canada 1, которая выиграла бронзу юниорского чемпионата мира, и поблагодарили нас за интересное соперничество.

— **Чего сейчас не хватает, по вашему мнению, команде Crystal Ice, чтобы быть в тройке лидеров?**

— До этого на соревнованиях такого высокого уровня я была три года назад и поймала себя на мысли, что если тогда я смотрела на выступающие команды и думала: «Боже мой, как это круто!», то в этот раз со мной уже этого не произошло, потому что такого отставания, как было в те годы, сейчас уже нет. Я себе сказала, что нам еще чуть-чуть и мы сможем с ними всеми соревноваться на равных, тем более когда у нас появится какой-то рейтинг. Пока, быть может,

Досье

Бадяева Ольга Николаевна

Родилась 25 октября 1969 г.

в г. Новоуральске (Свердловская область).

Спортивный разряд: кандидат в мастера спорта в одиночном катании.

Образование: Московский областной государственный институт физической культуры (МОГИФК), куратор курса — Элла Торунова.

Ученики: команда «Ника» (г. Новоуральск), команды «Ренессанс» (МС), «Кристалл» (МС), «Кристалл Айс» (КМС) (все г. Москва).

Результаты: команда «Кристалл Айс» (КМС) (2015) — 2-е место Первенства России, 1-е место на Кубке Моцарта (Зальцбург, Австрия), 4-е место на юниорском чемпионате мира (Загреб, Хорватия), победитель финала Кубка России (2014).



нам не хватает уверенности, точнее сказать, наглости показать себя во всем блеске, а именно так катаются канадцы, американцы, финны, шведы. Они очень раскрепощены, заражают своим настроением, шиком. Именно этому нам надо у них учиться, потому что все остальное у нас уже есть. Мы заметно прогрессируем: например, в прошлом году на Mozart Cup в Зальцбурге мы были вторыми вслед за канадцами, а в этом году мы у них выиграли, причем с большим отрывом. Наша команда юниоров очень молодая (средний возраст — 15 лет), так что до 19 лет спортсменки еще много чему успеют научиться.

— **Этот результат, на ваш взгляд, как то повлияет на вашу дальнейшую жизнь?**

— Я уверена: то, что мы остановились в шаге от пьедестала, повлияет на желание членов команды прогрессировать и совершенствоваться. Это был бурный на эмоции соревновательный сезон, очень для нас успешный, но он закончился. Теперь надо вновь с холодной головой начинать думать, какие программы будем ставить, какие элементы усложнять, над чем работать. Мы только в начале пути, и мы даже не призеры чемпионата мира среди юниоров, ➔

Юбилей Ольги Бадяевой

— **Ольга, а как началась ваша любовь к синхронному катанию?**

— Внезапно. После окончания МОГИФКа я работала тренером одиночного катания в Новоуральске, и однажды в 1995 году я со своими спортсменами поехала на соревнования в Липецк, где в то время тренировалась сильная команда «Виктория», которая с показательным номером открывала наши соревнования. Меня это зацепило. Я вернулась домой с обучающими кассетами по синхронному катанию, которые внимательно посмотрела. Потом я познакомилась с судьей

международной категории по синхронному катанию Ольгой Алексеевой, которая дала мне толчок к пониманию этого вида спорта. Затем сдала экзамены на судью, стала обслуживать чемпионаты России по синхронному катанию и создала в Новоуральске команду «Ника». В 2000 году, когда впервые в программу Первенства России был включен 1-й спортивный разряд, мы приняли участие в нем и победили. С этой командой я работала больше 10 лет. Моя дочь Даша (Кобазева. — Прим. ред.) тоже стала заниматься синхронным катанием и даже каталась в Санкт-Петербурге

в команде Paradise, которая является сборной командой России по синхронному катанию. А потом в 2010 году я решила уехать работать за границу: моя жизнь требовала изменений, и мне как тренеру хотелось совершенствоваться. Рассказала о своих планах Светлане Кандыба, которая вскоре после нашего с ней разговора вдруг позвонила и пригласила работать в УОР с командой «Ренессанс». Вот так все началось для меня в Москве. В этом году у меня сплошь интересные юбилеи: 20 лет — как занимаюсь синхронным катанием, пять лет — как работаю в Москве.



так что гордиться особо нечем. Надеюсь, что, как только в новом сезоне мы выйдем на лед, новые задачи и новые трудности помогут всем нам сориентироваться правильно в этом вопросе.

— **Как сейчас определяется статус вашей команды? Вы в России юниорская Team Russia 1 или 2?**

— Мы не знаем. Хотелось бы, чтобы учитывались результаты не только чемпионата страны, но и чемпионата мира, потому что если мы по его результатам будем считаться первой командой, то, возможно, что-то изменится в финансировании, ведь до сих пор все костюмы и поездки оплачивают родители. Даже на чемпионат мира мы ездили за счет родительских средств. Мы все очень надеемся, что МОК уже в июне этого года рассмотрит заявку ИСУ о включении синхронного катания в олимпийскую семью и примет соответствующее решение, которое расставит все точки над *i*.

— **Кто вместе с вами работает с командой Crystal Ice?**

— Можно сказать, что с нашей командой работает весь YOP №4, потому что

всегда (так было и так есть), если нам нужна какая-то помощь, никто из тренеров школы никогда не откажет. Например, буквально в тот момент, когда мы были на чемпионате мира в Загребе, нашу команду мастеров пригласили

Мы надеемся, что МОК примет заявку ИСУ о включении синхронного катания в олимпийскую семью

выступить с показательным номером на чемпионате мира по шорт-треку в Крылатском. Наш методист Зоя Симбирская взяла на себя недельные тренировки по этой программе, и 14 марта, когда мы катали произвольную программу, команда успешно выступила в Крылатском.

А если говорить о нашем тренерском коллективе, то он у нас очень молодой и творческий, и я считаю, что все тренеры — фанаты синхронного катания. Кроме меня, с командами работают

молодой специалист по синхронному катанию Дарья Кобазева, хореограф Василиса Гоголева, с шагами и постановками программ помогает Сергей Плишкин, который раньше катался в группе танцев на льду у Ирины Жук и Александра Свинина. Тренер Илья Климкин всегда по возможности нам помогает в работе над элементами. Словом, если нам нужна помощь, то никогда никто не отказывает. И я очень благодарна коллективу всей нашей школы за то, что в трудную минуту все с нами рядом.

— **Как вы планируете завершить текущий сезон?**

— Мы будем много работать над качеством скольжения, над новыми связками, повышать свой уровень мастерства. Возможно, примем участие в показательных выступлениях. Как только мы вернулись с чемпионата мира из Загреба, мне позвонил Илья Авербух и пригласил нас выступить 20 апреля в своем шоу в Сочи. Сезон был сложным и радостным одновременно, так что хотим закончить его красиво. ■

Беседовала Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ

Итальянская одежда класса LUX для фигурного катания

Платья
для выступлений
Платья
для тренировок
Юбки

Тренировочные
костюмы
Брюки
Перчатки
Аксессуары




SAGESTER
SPORTWEAR

Новая коллекция одежды Sagester в магазинах «Фигурист».
По вопросам оптовых закупок обращайтесь по тел.: +7 495 955-42-28

Начало эпохи

Чемпионат Европы в Москве: 50 лет как один день

В Москве 50 лет назад прошел первый и единственный в истории столицы чемпионат Европы, который стал сильнейшим катализатором развития фигурного катания в нашей стране. Интерес, пробудившийся на том чемпионате к этому виду спорта, дал такой мощный подъем, что старушка Европа до сих пор не знает, куда ей деваться от наших чемпионов. Даже развал СССР и последовавшая в начале 1990-х деградация отечественной спортивной индустрии с массовой утечкой тренеров за рубеж не смогли переломить эту тенденцию.



Строительство в Москве первых современных крытых ледовых катков в конце 50-х — начале 60-х годов прошлого века совпало по времени с развитием отечественного телевидения, благодаря которому в феврале 1965 года советские зрители увидели фигурное катание во всей красе — музыка, костюмы, прически, улыбки. Прямые трансляции из дворца спорта «Лужники» выступлений лидеров мирового фигурного катания произвели прямой эффект: родители массово повели своих детей на катки, где к этому времени усилиями старшего поколения, прежде всего Татьяны Толмачевой, Петра Орлова, Самсона Глязера, Ларисы Новожиловой, Георгия Фелицына, Константина Лихарева, уже появились молодые и энергичные тренеры.

Особенно стоит отметить роль выдающегося тренера Станислава Жука, которому в то время только исполнилось 30 лет. Работая в ЦСКА, он за год до чемпионата начал тренировать свою сестру Татьяну в

паре с Александром Гореликом, которые в Москве завоевали бронзу Европы. В мужском одиночном катании его ученик, трехкратный чемпион СССР Валерий Мешков, отчаянно конкурировал с Сергеем Четверухиным (тренер Т.Толмачева. — *Прим. ред.*), который и получил право

Прямые трансляции произвели прямой эффект: родители массово повели своих детей на катки

представлять страну на чемпионате Европы, где в итоге смог войти в десятку сильнейших. Талант Станислава Жука не обошел и танцы на льду. Он активно помогал существовавшему в то время дуэту Людмила Пахомова — Виктор Рыжкин, которые

под его присмотром трижды выигрывали чемпионаты СССР с 1964 по 1966 год, однако проиграли отбор на чемпионат Европы в Москве, уступив воспитанникам Юрия Невского Надежде Велле и Александру Трещеву, сумевшим занять лишь 13-е место из 15.

Нельзя забыть еще про одного зубра отечественной школы, а именно про Игоря Москвина. Работая в Ленинграде, он руководил подготовкой пары Людмила Белоусова — Олег Протопопов — первых наших олимпийских чемпионов в парном катании на Играх 1964 года и безусловных лидеров на чемпионате Европы в 1965 году. Также он много лет тренировал Тамару Братусь (в замужестве Москвину) — трехкратную чемпионку СССР в одиночном катании, а также двукратную чемпионку СССР в парном катании, которая в паре с Алексеем Мишиным еще завоеует серебряные награды чемпионатов Европы (1968) и мира (1969).

Вспоминая тот турнир, хочется сказать

не только о том, как кропотливо и внимательно советские тренеры изучали международный опыт, чтобы вывести своих учеников на самый высочайший уровень, но и о том, как активно им помогала советская пресса. Во время чемпионата Европы с 11 по 15 февраля в газете «Советский спорт» выходили специальные выпуски «На чемпионате фигуристов» объемом две-три полосы, где публиковались различные по жанру материалы о соревнованиях.

Равенство кругов

Вот как 50 лет назад комментировал соревнования одиночников Игорь Персианцев — один из первых советских фигуристов, участник четырех чемпионатов Европы в 1956-1959 годах. В статье «Равенство кругов» он смело критикует действия руководства Федерации фигурного катания, из-за которых, по его мнению, наша спортсменка неуверенно выступила на первом этапе соревнований. «Вчера в борьбу за звание чемпионки Европы вступили женщины — они исполнили первые четыре обязательные фигуры. ...Наша советская спортсменка Тамара Братусь начала соревнования несколько неуверенно, хотя нельзя сказать, что ее выступление было срывом. Причины для этого могут быть самые разнообразные. В том числе и то, что, хотя она и выиграла отборочные соревнования, ее по непонятным причинам не включили в состав сборной команды СССР. ...И только за день до соревнований было принято решение допустить на чемпионат Европы Братусь, что не могло не сказаться на моральном состоянии спортсменки».

На следующий день в статье «Все решила «школа» Персианцев подводит итоги соревнований женщин: «...Вот на лед выходит Тамара Братусь. Ее выступление явно превосходит выступления предыдущих спортсменок. Прыжки чище и исполнены легче. Шаги органически сплетаются с музыкой. Кажется, все идет хорошо. И вдруг в самом неожиданном месте Тамара падает при исполнении своего самого эффектного и любимого прыжка. Но дальнейшее катание убежда-

Прямые трансляции из дворца спорта «Лужники»



ет в случайности этого падения. Забегая вперед, скажем, что с 17-го места она перешла на 14-е». К слову, 14-е место Тамары Братусь было существенным прогрессом отечественных фигуристок на международной арене.

«...Чемпионат Европы среди женщин закончился. Пожалуй, на предыдущих первенствах континента призеры были сильнее как в обязательных фигурах, так и в произвольном катании. По крайней мере, 5-6 спортсменок, занимавших первые места в списке сильнейших, доставляли зрителям такое же удовольствие своими выступлениями, какое мы получили от катания совсем еще молодых спортсменок Габриэлы Зейферт (ГДР), Ханы Машковой (Чехословакия), Уши Кесслер (ФРГ). Сейчас победительницами оказались те, кто был сильнее в соревнованиях по обязательным фигурам. Немного обидно, но справедливо. В связи с этим еще раз хочется сказать о необходимости обратить серьезное внимание на подготовку обязательных фигур нашими спортсменками».

Есть неожиданности

На соревнованиях мужчин интрига была более интересной. Игорь Персианцев в статье «Есть неожиданности» пишет: «Специалисты, побывав на тренировках мастеров одиночного катания, предсказывали, что в нынешнем году борьба за титул чемпиона Европы среди мужчин будет необычайно острой. Первым претендентом на золотую медаль все считали хорошо знакомого москвичам француза Алена Кальма. Правда, сам он считает, что в этом году ему предстоит очень тяжелая борьба с двумя австрийцами — Эммерихом Данцером и Петером Йонасом, мастерство которых растет».

В произвольной программе Кальма выступал со свойственным ему артистизмом, демонстрируя тонкий музыкальный вкус... Правда, в середине программы Кальма допустил два срыва во время исполнения прыжков, что, конечно, отразилось на его оценках... Лидер соревнований австриец Эммерих Данцер... с первых же секунд ошеломляет высокими прыжками. Следуют отличные прыжки со скрещенными на груди руками. ➔

Фигурист эффектно закончил программу вращением. В итоге состязаний на первое место вышел Эммерих Данцер — он впервые стал чемпионом Европы. Серебряная медаль досталась прошлогоднему чемпиону Алену Кальма».

Задачи, которые стояли перед нашими фигуристами в мужском одиночном катании, по словам автора, были другого уровня: «С большим волнением мы ожидали выступления дебютанта чемпионата Европы Сергея Четверухина. Перед ним была поставлена трудная задача — войти в десятку сильнейших. Уровень мастерства наших мужчин соответствует примерно 7-9-му месту на чемпионатах Европы. И если Четверухин справится со своей задачей, тогда наша команда сможет выставить двух участников в этом виде соревнований». После исполнения двух обязательных фигур Четверухин был седьмым. Однако в произвольной программе он был не столь удачлив, но смог все же зацепиться за 10-е место. В результате в 1966 году на чемпионат Европы поехали два наших спортсмена — Валерий Мешков и Сергей Четверухин, где заняли соответственно только 11-е и 12-е места.

Чувство линии

Триумфом для отечественных болельщиков была победа в парном катании Людмилы Белоусовой и Олега Протопопова. Хотя за год до этого они выиграли Олимпиаду в Инсбруке, победа в Москве досталась нашим фигуристам нелегко. Вот как описывал ситуацию на соревнованиях парников чехословацкий журналист Альберт Едличка в статье «Великолепное зрелище»: «Повсюду шли разговоры о том, что нынешнее первенство не будет таким интересным, как в прошлые годы, потому что в связи с уходом пары Килиус — Боймлер (ФРГ. — *Прим. ред.*), у Белоусовой и Протопопова не осталось достойных соперников. Однако то, что мы увидели во дворце спорта, опровергло такие высказывания... Супруги Людмила Белоусова и Олег Протопопов продемонстрировали фантастическое исполнение...

Однако после обязательной программы в лидирующей тройке оказалось очень тесно. Швейцарская пара Герда и Руди Йонер также подготовили тщательно составленную композицию, выполнили ее без единой ошибки и отстали от советской пары всего на 1,1 балла, что в фигурном катании считается минимальным разрывом, и не один специалист предвкушал сюрприз в виде поражения олимпийских чемпио-

первых учеников были парники — Татьяна Тарасова и Георгий Проскурин (6-е место на ЧЕ-1965. — *Прим. ред.*), поэтому не случайно в ее статье «Колориты рисунка» говорится именно о парном катании: «...Обязательной программе в парном катании два года. Она еще не успела войти в практику состязаний фигуристов настолько прочно, чтобы стать обыденным, хорошо изученным явлением. И все же сейчас можно сказать, что... в дальнейшем ее значение будет только возрастать. Вот, скажем, «тодес». Его сейчас с истинным блеском демонстрируют лишь фавориты, три-четыре лучшие пары. Но ведь без него теперь в парном катании не обойтись никак, и волей-неволей всем мастерам придется уделять этому элементу особое внимание».

Именно в первой половине 1960-х годов в парном катании сформировалась система соревнований, которая в общих чертах сохраняется до сих пор с постоянным усложнением элементов. Вот что об этом писал патриарх отечественной спортивной журналистики Анатолий Шелухин в статье «Симфония движения»: «Искусство парного катания за последние годы стало настолько сложным, многогранным, что судьям стало трудно оценивать класс и мастерство фигуристов за короткие пять минут произвольного катания. В 1962 году на чемпионате Европы была введена система двух туров. Участники исполняли программу дважды: сначала при закрытом судействе, затем при открытом. Но и этого оказалось недостаточно.

Зимой 1963 года система состязаний приобрела новую формулу: в первом туре фигуристы демонстрировали обязательную программу, а во втором — произвольную.

В нынешнем сезоне введена еще одна новинка. Эксперты технического комитета ИСУ определили точно шесть элементов, которые обязательно входят в программу первого тура. Среди них — параллельные прыжок «Аксель», поддержка с



Людмила Белоусова —
Олег Протопопов
(СССР)

нов. Скороспелые прогнозы не оправдались, и, когда советская пара окончила выступление, овациям не было конца...»

А вот как прокомментировала соревнования парников тренер Елена Осипова (Чайковская), которой в начале 1965 года было только 26 лет. Закончив выступления в 1958 году, она поступила в ГИТИС, работала хореографом, а после окончания института в 1964 году стала тренером. В 1964-1965 годах в числе ее

полтора оборотами («лассо»), спираль «тодес», параллельное низкое вращение «волчок», совместное вращение в ласточке и, наконец, эффектные шаги, связки, перебежки. Все участники московского чемпионата Европы тщательно шлифовали эти элементы, причем они могли исполнять их в любой последовательности под любую музыку».

Развитие стиля

Станислав Жук, тренировавший в этот период танцоров, высказался о проблемах нового для СССР вида фигурного катания в статье «Развитие стиля»: «В течение многих лет в танцах на льду доминирует английский стиль. Почему он доставляет зрителям такое большое эстетическое удовольствие?.. Танцоры Великобритании стараются максимально использовать, подчеркнуть лучшие стороны своего дарования и делают это благородно, сдержанно. У английских фигуристов особенно ярко выражено скольжение на одном ребре конька. Поэтому и дуги у них более крутые и красивые. А сильные наклоны корпуса надо льдом придают исполнению особый шарм, элегантность и выразительность. Так создается та самая легкость, воздушность, которая так импонирует зрителям и специалистам.

...Лучшие пары отличает и прекрасное чувство музыки. Здесь, кстати сказать, надо сделать серьезный упрек в адрес нашей Федерации. Советские фигуристы на чемпионате Европы впервые услышали музыку, которая сопровождает обязательные танцы. Это серьезный пробел в подготовке наших мастеров к чемпионату Европы — о подборе музыки надо побеспокоиться заблаговременно.

Чемпионат еще раз убеждает в том, что без отличной «школы» одиночного катания нельзя добиться успеха и в танцах. Без высокой техники конька линии не могут быть точными, рисунок танца невозможно выдержать во всех деталях...»

Не смогли обойти своим вниманием танцоров известные деятели культуры. Вот, например, что написал в статье «Жизнерадостный жанр» народный артист СССР Владимир Зельдин, который в начале 2015 года отметил свое 100-летие со

дня рождения на сцене Театра Российской армии: «С большим удовольствием посетил выступления сильнейших фигуристов Европы в танцах на льду. Этот жизнерадостный жанр очень близок мне.

Станислав Жук: «Чемпионат еще раз убеждает в том, что без отличной «школы» одиночного катания нельзя добиться успеха и в танцах»

Танцы на льду — жанр музыкальный. Тут особенно важен внутренний настрой танцующих, их особое пристрастие к разным по стилю мелодиям. Мне думается, неправомерно выбирать для своих композиций слишком «серьезную», наполненную большими страстями музыку. Не все можно танцевать! Ведь дело не только в ритме, подходящем для определенного типа движений на коньках. Пусть вам и покажется это спорным, но я считаю, что в этих самых движениях должен раскрываться не только характер музыки, но и характер самого выступающего, а короче говоря,



Газета «Советский спорт» от 14 февраля 1965 года

...Любой танец начинается с мелочей. И кончается ими. Походка, малейшие оттенки движений, казалось бы, простое движение руки — все это на проверку оказывается важным. Все это называется культурой движения. Берите в этом отношении пример с лучших — с чехословацких фигуристов Евы Романовой и Павла Романа, с представителей английской школы. Здесь все продумано от начала до конца. К сожалению, не всем это дается. Обратите внимание на такую мелкую деталь, как костюм. Нельзя, чтобы партнер одевался в смокинг, а партнерша в игривое платье. Это выпадает из тона, выдает недостаток вкуса.

должен создаваться определенный образ. Еще хуже, если во время выступления танцоры используют разнохарактерную, разнокалиберную музыку. Условно говоря, нельзя объединить для танцевального выступления музыку Вагнера с чардашем.

...Несколько слов о композиции. Это опять уже из области искусства. В танцах все акценты должны быть расставлены точно, как в хорошем артистическом выступлении. Должно быть ударное начало, строгое соединение элементов и обязательно впечатляющий финал. ■

Олег КУЗЬМИН

По материалам, предоставленным Александром Левицким

Хвост, крылья... Главное — ноги!

Как правильно подобрать обувь

Приближается время, когда фигуристы переобуваются — готовятся к новому сезону. В преддверии этого процесса пришло время поговорить о наболевшем. Очень хочется попытаться донести до наших уважаемых покупателей, что не стараемся мы вам просто продать товар ради самой продажи! Нет! Мы работаем с детьми, более того, мы сами все родители, причем родители спортсменов, и прекрасно понимаем, что такое детское здоровье! И именно поэтому мы решили обратиться к вам, к нашим покупателям и клиентам, чтобы разрешить некоторые проблемы.

Основной целью работы консультантов наших магазинов является продажа того инвентаря, который подходит именно вам или вашему ребенку. Мы заинтересованы в том, чтобы покупатель был максимально доволен своей покупкой. Но зачастую, чтобы правильно подобрать ботинки ребенку, нам приходится выдерживать бой с родителями.

Существуют три основные ошибки, допускаемые родителями при подборе коньков/ботинок для их юных спортсменов: неправильно подобранная жесткость, неверно подобранный размер и неподходящая колодка. Итак, рассмотрим все три случая и их последствия.

«Испанский сапог» для фигуриста

«Мы уже изучаем двойные, а там и тройные не за горами! Дайте нам, пожалуйста,



ботинки для тройных прыжков!» — это фраза, которой очень часто начинается беседа родителей с нами. И, как правило, оказывается, что ребенка хотят перевести с коньков уровня «для начинающих» (Graf Ace, Wifa Prima Set, Jackson Elle) сразу же на ботинки высокой жесткости (Jackson 4200, Graf Richmond, Edea Chorus). Со словами «у нас знакомая в таких катается и успешно разучивает тройные» родители и слышать не хотят о неверном подборе жесткости ботинка. Никакие доводы о том, что ребенок для этой модели еще слишком легок, мал, не готов, что его голенисто-п «не продавит ботинок», не работают. Более того, это часто приводит к недопониманию между родителем и консультантом, потому что первый уверен в том, что второй не верит в способности ребенка. Это задает самолюбие родителя, начинаются переживания, обиды и лишние эмоции, которые в итоге провоциру-

ют неверное решение при покупке спортивного инвентаря, что в конечном счете вредит вашим же детям. Если бы консультантами магазина были бы неграмотные специалисты или просто равнодушные люди, то вопрос правильного подбора инвентаря не стоял бы сейчас на повестке дня, потому что продать вам более дорогую модель ботинок или лезвий гораздо выгоднее для любого сотрудника магазина. Подумайте об этом.

Уважаемые родители! Мы просим вас еще раз обратить внимание на то, что выбор ботинка по жесткости определяется не только уровнем подготовки спортсмена, но и такими параметрами, как рост и вес ребенка. И уж безусловно, нам было бы проще и выгоднее продать «вон те, с пятью звездочками» или «вот эти замшевые, как у Леоновой», но почему-то мы стоим на своем, чтобы сохранить ноги ваших детей здоровыми, насколько

это вообще в принципе возможно в фигурном катании.

Типичные последствия авантюрного выбора не в меру жестких ботинок:

- ощущение дискомфорта в обуви повышенной жесткости;
- неспособность голеностопа правильно работать над амортизацией движений;
- невозможность гнать ноги соответственно тому, как этого требует выполнение элементов фигурного катания, это приведет к смещению центра тяжести на тазобедренный сустав, из-за чего появится привычка кататься на прямых ногах с «отключенной пятой точкой», что не вызовет восторга у вашего тренера;
- велика вероятность появления «кровяных» мозолей, натоптышей, проникающих сухих мозолей, костных наростов и различных видов деформации стопы (в том числе вальгусной).

Ботинки с запасом

«Дайте нам, пожалуйста, ботинки с запасом, чтобы нам хватило на пару сезонов! А то у нас нога растет, а ботинки дорогие!» — это еще один вариант запроса. Мы очень хорошо понимаем, что покупка новой пары ботинок — это удар по кошельку. Но даже если рассматривать финансовую сторону вопроса, то устранение последствий от покупки ботинок слишком большого размера может обойтись значительно дороже, чем новая пара, потому что данная ошибка в выборе размера может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Да, мы все стараемся купить ребенку обувь с запасом, как только малыш начинает вставать на ножки. Правила подбора первых ботиночек знают все, более того, это правило называется принципом фигурного конька. То есть первая обувь должна быть закрытая, с низкой шнуровкой, на каблучке и с достаточно высокой колодкой. Узнаете? Да, действительно много сходства с коньками. И даже тогда, когда малышу 8-10-12 месяцев, когда он только встал и вы пошли за первыми ботиночками, любой разумный доктор вам скажет,



Стельки ботинок четырех самых известных производителей — Risport, Edea, Wifa, Graf

что запас должен быть минимальным, чтобы не навредить крошечной, еще формирующейся ножке ребенка. Накладно по деньгам? Естественно! Но нам все же жалко эту крошечную нежную «лапку»,

Основной целью работы консультантов наших магазинов является продажа того инвентаря, который подходит именно вашему ребенку

и, включив голову, мы выполняем все рекомендации врача. Однако проходит время, ребенок растет, рекомендации забываются, ножка перестает быть трогательной и нежной, в жизни ребенка появляются лужи, грязь, сбитые носы у ботиночек, ободранные каблучки, различные виды спорта, сменка, нас начинают одолевать финансовые проблемы и мы, сами того не понимая, начинаем уродовать

ребенку ногу пока еще обычной обувью.

Необходимо понимать, что колодка ботинка для фигурного катания имеет сложное внутреннее строение, и это неспроста! Стоит поговорить с любым производителем, и сразу становится ясно, какое огромное внимание уделяется внутреннему «убранству» ботинка. Каждое углубление, уплотнение, каждый слой, шов или накладка имеет свой смысл для стопы. Следовательно, при покупке ботинок несоответствующего размера пятки и косточки не попадают в предназначенные для них части ботинка, ну а далее — целая цепь событий...

Нога не фиксируется, пятки «гуляют», натираются мозоли, появляются наросты, не получаются элементы, так как ребенок не чувствует конек и не может им управлять, ну и очень часто это заканчивается операциями. Еще один момент: большинство ботинок для фигурного катания произведены из натуральной кожи и имеют мягкую внутреннюю набивку. Значит, коньки, как и другая кожаная обувь, ➡

Для индивидуальной подгонки ботинок под особенности вашей ноги вы всегда можете воспользоваться сервисным центром нашего магазина



имеют свойство разнашиваться, а мягкая набивка немного приминается, что увеличивает первоначальный запас.

Для начинающего фигуриста максимально допустимым является запас 1-1,5 см (длина стельки), хотя и это чрезвычайно много! Далее, чем выше становится мастерство спортсмена и сложность выполняемых им элементов, тем меньший запас допустим.

А давайте спросим у мам да и у пап: вот когда вы покупаете себе дорогую модельную итальянскую обувь, то какой запас вы себе берете? А вдруг нога отечет? А вдруг после лета и длительного ношения резиновых шлепанцев на море или на даче нога станет шире? А вдруг вы похудеете и стопа слегка уменьшится? А вдруг сильный мороз? А оттепель? Может, еще стельку вложить? Или носочек надеть/снять? А если кроссовки для фитнеса? Очень хочется посмотреть на мамочку в спортзале, которая купила себе кроссовки с большим запасом, на случай, если нога отечет... Как же грациозно она смотрится на беговой дорожке, утирая слезы от мозолей на пятках. Или на папочку, купившего себе роскошную пару итальянских туфель, но меньшего размера... Ну кожа-то мягкая, разносятся! И его глаза, выскакивающие от боли из орбит, естественно, говорят о том, что ботинки уже разносились. Или обувь на шпильках! Кто скажет, что она удобная? Да никто! Красиво? Да! Удобно? Нет! Ну так давайте покупать ее на размер больше, чтобы было удобно, а потом подкладывать туда стельки. Так какой запас вы себе берете? Думаем, что все честно себе ответят: **НИКАКОГО!** Обувь должна быть по размеру! Обувь должна быть удобной! Безусловно, мы все учитываем индивидуальные особенности своих ног, но главный принцип выбора обуви — это удобство! Так почему же, покупая своему ребенку и так не сильно комфортные ботинки для фигурного катания, которые требуют определенной работы, чтобы их раскатать, часто сопряженной с болью и кровью, вы добавляете ногам спортсмена проблем, выбирая модель с большим запасом? Ну так пожалейте ноги ваших же детей!

«Хотим ботинки только этого бренда»

«Хотим ботинки только этого бренда (тут может быть упомянут любой известный бренд)! У нас весь каток на них! И не предлагайте нам другие, потому что они тяжелые (неудобные, некрасивые, о них плохие отзывы, их не разрешает тренер и так далее)!»

Спортивная обувь (и ботинки для фигурного катания здесь не исключение) выпускается различными производителями, у каждого из которых своя колодка, потому что у любого человека существуют свои особенности строения стопы. Стопы бывают узкими и широкими, с высоким или низким подъемом, с широкой или узкой пяткой и тому подобное. Когда мы выбираем себе обувь, то прежде модного бренда и популярной модели нас волнует степень удобства, которую будет давать обувь нашим ногам. Поэтому немаловажной является задача выбора подходящей именно вам или вашему ребенку колодки, а не покупка наиболее популярных, с вашей точки зрения, ботинок. Именно поэтому мы советуем примерить ботинки разных производителей, чтобы ваши ноги могли сами «убедиться», какая колодка для них наиболее комфортная. Если же в выборе фигурного ботинка слепо идти в форвартере модного бренда, то можно серьезно навредить себе или своему ребенку. Например, в случае если вы останавливаете свой выбор на недостаточно широкой колодке, то чаще всего стопа не проходит в узкой части ботинка. Вы предполагаете, что меряете не тот размер и просите принести ботинки побольше. При покупке ботинок большего размера опять же возникают все те проблемы, что мы описывали выше. Если колодка для вас слишком широка, то в качестве осложнений вы получите плохо зафиксированную ногу и сопутствующие этому проблемы в дальнейшем. ■

Дорогие родители!
Цель написания этой статьи состоит в желании еще раз обратить ваше внимание на важность грамотного подбора ботинок для фигурного катания. Родители, берегите, пожалуйста, здоровье ваших детишек!

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ АНАТОМИЧЕСКИЕ СТЕЛКИ ДЛЯ ФИГУРИСТОВ!

Фигурист

Уважаемые фигуристы и тренеры по фигурному катанию!
Мы рады Вам представить новую услугу по изготовлению индивидуальных анатомических стелек для фигурного катания, на уникальном профессиональном оборудовании!

В современном обществе только 30 % людей не имеют «проблем» с ногами (различные формы плоскостопия, мозоли, шишки и другие анатомические отклонения), а процент здоровых ног у спортсменов еще гораздо ниже. И если мозоли, плоскостопие для рядового человека это неудобство, то для профессионального фигуриста это сложность тренировочного процесса, дискомфорт и отсутствие результата, да и просто потеря здоровья. Индивидуальные анатомические стельки помогают предотвратить развитие отклонений у профессиональных спортсменов!

Для чего нужны индивидуальные анатомические стельки:

- помогают при плоскостопии, останавливают развитие плоскостопия у фигуриста
- поддержка поперечного и продольного свода стопы в анатомически правильном положении
- улучшают кровообращение стоп
- предупреждают усталость стоп
- предупреждают развитие патологических состояний опорно-двигательной системы
- уменьшают нагрузку на позвоночник, тазобедренные, коленные и голеностопные суставы
- выравнивается баланс тела, что позволяет лучше держать равновесие

Изготовление индивидуальных стелек это длительный (около 30 минут), трудоемкий и высокотехнологичный процесс требующий участие подготовленного, прошедшего специальное обучение персонала!

Этапы процесса изготовления индивидуальных анатомических стелек:

1. Анализ ступней спортсмена. Осуществляется с помощью специального прибора подоскопа.
2. Замер и определение размера подходящей заготовки стельки.
3. Изготовление отпечатка ступни на машине (HD VAC 2).
4. Нагрев стельки.
5. Процесс подгонки стельки по ботинок.



Изготовление индивидуальных анатомических стелек производится в магазине «Фигурист», Ленинградский проспект, д. 44 по предварительной записи по телефону:

8-495-542-68-68

Московский **Магазин**
ФИГУРИСТ

Фигурист

Всё для фигурного катания...



- ◆ Ботинки для фигурного катания
- ◆ Лезвия для фигурного катания
- ◆ Коньки
- ◆ Одежда для тренировок
- ◆ Платья для выступлений
- ◆ Аксессуары и сувениры
- ◆ Сервисный центр
- ◆ Ателье



г. Москва, Ленинградский пр-т д. 44 (станция м. Динамо)
+7 (495) 542-68-68

г. Москва, Ленинский пр-т д. 32 (станция м. Ленинский проспект)
+7 (495) 641-82-82, +7 (499) 137-80-40

г. Санкт-Петербург, Набережная канала Грибоедова д. 33
(станция метро Гостиный двор, Невский проспект)
+7 (812) 645-77-88

WWW.FIGURIST.RU