

МОСКОВСКИЙ ФИГУРИСТ

№2 (38)/2015

Вестник Федерации фигурного
катания на коньках города Москвы

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



**Подробности
ЕВСК
Перечитывая
заново**

**Знай наших!
Кристина
Астахова
и Алексей
Рогонов**

**Разрешите
представить
Главный
хореограф
Москомспорта
Инна Гинкевич**

**Мнение
Спорт
не для всех**

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 II 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

Корректра: 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.rф

Тел.: (495) 745-8428, (49638) 20-685

Тираж 999 экз. Заказ №0877

Подписано в печать 10.07.2015 г.

Фото на 1-й обл. —

Кристина Астахова — Алексей Рогонов

В НОМЕРЕ:

НОВОСТИ ФЕДЕРАЦИИ

1

ДОКУМЕНТЫ

4

ПОДРОБНОСТИ

6

Перечитывая заново

Леонид Хачатуров: «Тренеры и руководители школ должны строго следовать требованиям Единой всероссийской спортивной классификации»

ЗНАЙ НАШИХ!

12

Заявка на любовь

Астахова — Рогонов:
«Нам судьба подарила отличные шансы в этом году»

РАЗРЕШИТЕ ПРЕДСТАВИТЬ

20

Хореография победы



Москомспорт обновляет подходы к методике хореографической подготовки каждого фигуриста

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

28

Где слабо, там и рвется

Что такое «перетренированность», ее симптомы, чем она опасна и как ее избежать?

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Поле боя

34

Вторая половина программы стала местом борьбы за повышение оценки у одиночников

МНЕНИЕ

40

Спорт не для всех



Любительское фигурное катание продолжает надеяться войти в общую семью

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

46

Обращайтесь к профессионалам

Если возникает необходимость подогнать ботинки по ноге или вернуть их к жизни



Протокол заседания президиума Федерации фигурного катания на коньках города Москвы

Москва, л/д «Янтарь» (улица Маршала Катукова, 22), 1 июня 2015 года

В работе президиума, заседание приняли участие: президент ФФКМ Ирина Рабер, вице-президент Елена Чайковская, ответственный секретарь Ольга Вerezемская, члены президиума Эдуард Аксенов, Людмила Волкова, Александр Жмулин, Вячеслав Зайцев, Олег Иванов, Софья Киташева, Ася Моргуnenko, Юрий Овчинников, Андрей Уваров, а также генеральный директор ФФКМ Михаил Гончаров, заместитель генерального директора Вера Ткалина. В работе президиума приняли участие главный хореограф Москомспорта Инна Гинкевич, старший тренер-консультант ФФККР по танцам на льду Геннадий Карпоносов.



Повестка дня включала в себя следующие вопросы:

1. О рассмотрении заявлений о вступлении в состав членов ФФКМ (И.Я.Рабер)

Слушали: заявление о вступлении в состав членов ФФКМ Нелли Елистратовой, в настоящее время являющейся тренером балета на льду «Возрождение»;

заявление Константина Яблоцкого, являющегося с 2006 года аттестованным судьей одиночного, парного катания и танцев на льду, а также организатором соревнований для взрослых любителей всероссийского уровня;

заявление Александра Волкова, тренера организации «Самбо-70», отделение «Хрустальный».

Постановили: Нелли Елистратову, Константина Яблоцкого, Александра Волкова принять в члены ФФКМ.

2. Анализ и перспективы развития спортивных танцев на льду в городе Москве (Г.М.Карпоносов)

Слушали: сообщение старшего тренера-консультанта ФФККР по танцам на льду Г.М.Карпоносова о проблемах и перспективах развития российских танцев на льду. Г.М.Карпоносов охарактеризовал сложившуюся ситуацию как критическую, несмотря на то что, по его мнению, условия для работы в Москве созданы прекрасные. Причинами сложившейся ситуации были названы слабая базовая подготовка танцоров на льду; недостаточно сильный второй состав тренеров, привлекаемый к работе ведущими тренерами; однотипность программ; ослабление дисциплины спортсменов по выдерживанию спортивного режима; отсутствие спарринг-партнерства в каждой группе.

Постановили: донести до сведения ФФККР обеспокоенность президиума

ФФКМ ситуацией в танцах на льду.

Поручить В.Н.Ткалиной и А.В.Жмулину проработать возможность заключения контрактов между спортивной организацией и спортсменом, предусматривающих взаимную ответственность сторон.

Просить ФФККР установить единый срок готовности программ танцевальных дуэтов, с тем чтобы специалисты имели возможность проанализировать программы целиком в начале сезона.

Просить ФФККР о создании авторитетного независимого совета в лице Е.А.Чайковской, Т.А.Тарасовой, А.В.Шеховцовой для выработки рекомендаций в адрес работающих тренеров танцев на льду. Поручить тренерскому совету СТК на ближайшее заседание пригласить ведущих московских тренеров танцев на льду (А.В.Жулин, С.Л.Алексеева, Е.В.Кустарова, И.В.Жук, А.В.Свинин, К.Г.Румянцева), а также старшего трене-

ра-консультанта ФФКР по танцам на льду Г.М.Карпоносова для предметного разговора о насущных проблемах.

3. О деятельности по повышению хореографической подготовки фигуристов города Москвы (И.В.Гинкевич)

Слушали: главного хореографа и советника руководителя Москомспорта по вопросам хореографии заслуженную артистку России И.В.Гинкевич о принципах работы на посту главного хореографа.

Постановили: рекомендовать тренерам и хореографам группы начальной подготовки активно взаимодействовать с И.В.Гинкевич по вопросам обучающих мастер-классов, консультаций. Активно опираться на хореографический опыт И.В.Гинкевич при аттестации хореографических кадров и тренеров начальной подготовки; рекомендовать тренерам и хореографам посещать мастер-классы, проводимые И.В.Гинкевич на базе Москомспорта.

4. Об утверждении состава сборной команды города Москвы по фигурному катанию на коньках на сезон 2015/16 года (С.Н.Киташева)

Слушали: члена президиума ФФКМ, главного специалиста центра сборных команд Москомспорта С.Н.Киташеву по вопросу формирования сборной команды Москвы на сезон 2015/16 года, которая проинформировала президиум, что 10 спортивных школ в установленные сроки подали списки своих кандидатов в состав сборной команды Москвы с общим количеством 119 человек.

В настоящее время списки сборной находятся в стадии согласования, и окончательный состав команды будет утвержден в установленные сроки.

Постановили: утверждение состава сборной команды Москвы перенести на следующее заседание президиума.

5. Об утверждении проекта календаря на сезон 2015/16 года (М.А.Гончаров)

Слушали: генерального директора ФФКМ М.А.Гончарова по формирова-

нию московского календаря соревнований сезона 2015/16 года о мероприятиях дирекции ФФКМ по подготовке календаря.

Все подготовительные мероприятия по комплектованию календарного плана на следующий сезон проведены в установленные сроки. 21 апреля прошло совещание с руководителями спортивных организаций и учреждений г. Москвы, до 14 мая осуществлялся прием заявок в электронном виде, 19 мая проведено собеседование с представителями организаций и главными судьями.

В итоге на рассмотрение президиума вынесен календарь, в который включены 57 мероприятий, запланированных в следующем сезоне.

Также М.А.Гончаров проинформировал президиум о том, что с целью оптимизации взаимодействия между ФФКМ, организациями, проводящими соревнования, главными судьями и участниками предлагается в порядке эксперимента привлечь к обслуживанию календаря организацию «Спорт вокруг».

Слушали: Макара Васильева, руководителя организации «Спорт вокруг», который провел презентацию возможностей системы, которая включает в себя подачу заявки в электронном виде, проведение автоматической проверки данных, а затем опубликование результатов соревнований, включая фрагменты видеозаписей каждого выступления.

Слушали: члена президиума А.В.Жмулина об ограничении доступа к данным заявок. Было предложено разрешить доступ только руководителям спортивных организаций или доверенным лицам, согласно официальному приказу руководителя, с целью упорядоченного входа в электронную систему данных.

Слушали: члена президиума С.Н.Киташеву, которая обратила внимание собравшихся, что в календаре соревнований ФФКР на сезон 2015/16 года сроки проведения второго этапа Спартакиады молодежи (25 февраля 2016 года) стоят в недопустимой близости со сроками Первенства России (19-23 февраля 2016 года), что означает

практически невозможность решить организационные вопросы (билеты, экипировка) для сборной команды Спартакиады, состав которой формируется на основе результатов Первенства России.

Постановили: календарь соревнований по фигурному катанию г. Москвы принять за основу и передать на утверждение в Москомспорт.

Начать сотрудничество с организацией «Спорт вокруг» на предмет обслуживания московского календаря на период с сентября по декабрь 2015 года и при положительных отзывах со стороны пользователей утвердить этот метод работы как основной на соответствующем заседании президиума.

Доступ к управлению данными по заявкам на соревнования ограничить кругом лиц, утвержденным руководителями учреждений и организаций.

Подготовить письмо в ФФКР с ходатайством о переносе сроков проведения Первенства России с таким расчетом, чтобы у Москомспорта появилась возможность сформировать команду Москвы для Спартакиады молодежи и провести всю необходимую организационную работу.

6. О рассмотрении заявлений о переходах спортсменов — членов сборной команды города Москвы из одной организации в другую (Е.А.Чайковская, В.Н.Ткалина)

Слушали: В.Н.Ткалину о переходе спортсмена Николая Герасимова из ШОР «Москвич» в центр «Самбо-70» отделения «Хрустальный»; о переходе спортсменки Екатерины Рябовой из «Динамо» в центр «Самбо-70» отделения «Конек Чайковской»; о переходе спортсменки Анастасии Гуляковой из Свердловской области в УОР №4; о переходе спортсменки Марии Выгаловой из СДЮШОР г. Перми в ШОР «Воробьевы горы» в группу Н.М.Мозер; о переходе спортсмена Егора Закроева из СДЮШОР г. Перми в УОР №4 в группу Н.Е.Павловой. Все заявления о переходах согласованы со спортивными организациями и утверждены на заседании СТК.

Постановили: все заявления о переходах утвердить.

7. Об утверждении изменений в положение о тестировании базового скольжения фигуристов (Е.А.Чайковская, А.А.Моргуненко)

Слушали: члена президиума, председателя комиссии СТК по тестированию А.А.Моргуненко, которая проинформировала членов президиума о проведении 20 мая семинара для тренеров по скольжению и о проведении рабочего заседания комиссии по скольжению СТК. В результате комиссия по проведению тестов просит президиум утвердить следующее решение: разрешить спортсменам участие в соревнованиях по текущему разряду при условии сдачи ими теста по скольжению предыдущего разряда; поручить членам комиссии Е.В.Богдановой, Ц.Г.Николаичевой, Л.М.Минеевой до 1 сентября 2015 года составить новое описание тестов, снабдив их рисунками.

Слушали: Е.А.Чайковскую, которая категорически высказалась за исключе-

ние из теста №3 по 2-му юношескому разряду открытое чок-тау.

Постановили: разрешить спортсменам участие в соревнованиях по следующему разряду, при условии что у него сданы тесты за предыдущий разряд, однако по результатам соревнований разряд может быть присвоен только при условии сданных тестов по текущему разряду.

Решение комиссии СТК по тестированию принять за основу; созвать СТК для проработки вопроса об открытом чок-тау.

8. Об утверждении критериев отбора фигуристов для участия в основных всероссийских соревнованиях на сезон 2015/16 года (Е.А.Чайковская)

Слушали: председателя СТК Е.А.Чайковскую о критериях отбора фигуристов. Е.А.Чайковская проинформировала, что СТК разработал положение «О критериях отбора спортсменов — членов сборной команды города Москвы для участия во всероссийских соревнованиях» (см. документ на стр.

4), в котором единым отборочным соревнованием для юниоров является сентябрьское открытое Первенство Москвы, по результатам которого будут комплектоваться заявки на участие московских спортсменов в этапах Кубка России. Особое внимание было уделено пункту 5, который гласит, что если заявленный участник не может принять участие в соревнованиях, то его место занимает следующий спортсмен согласно протоколу соревнований.

Постановили: положение «О критериях отбора спортсменов — членов сборной команды города Москвы для участия во всероссийских соревнованиях» принять; донести до сведения всех руководителей спортивных школ, тренеров, родителей и спортсменов о критериях отбора московских спортсменов на всероссийские соревнования через адресную рассылку спортивным организациям, а также путем публикации положения в журнале «Московский фигурист» и на сайте ФФКМ.

Ответственный секретарь
Ольга Вережемская



Семинар-совещание по тестированию базового скольжения. 20 мая 2015, л/д «Янтарь»



г. Москва

1.06.2015 г.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

Президиума Федерации фигурного катания города Москвы

«О критериях отбора спортсменов — членов сборной команды города Москвы для участия во всероссийских соревнованиях»

В связи с постоянным превышением количества заявленных спортсменов для участия во всероссийских соревнованиях по сравнению с выделяемыми квотами Президиум Федерации постановляет:

1 Для участия в этапах Кубка России по разряду КМС в первую очередь допускаются спортсмены — участники Открытого первенства города Москвы (сентябрь, Москва, КМС), которые включаются в заявку в соответствии с занятыми местами согласно официальному протоколу соревнований.

В случае если количество заявленных спортсменов — участников первенства оказалось меньше выделенной квоты, во вторую очередь допускаются спортсмены — члены сборной команды города Москвы, которые по тем или иным причинам не принимали участия в Открытом первенстве города Москвы.

Оставшиеся места (при наличии) могут быть распределены среди спортсменов, не подпадающих под критерии, указанные в аб. 1 и 2 настоящего пункта.

2 Для участия в чемпионате, Первенстве России и финале Кубка России допускаются спортсмены согласно официальному вызову Федерации фигурного катания на коньках России.

3 Для участия в Первенстве России среди юношей и девушек (младший возраст, спец. программа) отбор производится согласно результатам Первенства города Москвы среди юношей и девушек (младший возраст) — 1-6-е места согласно протоколу соревнований.

4 Для участия в Первенстве России среди юношей и девушек (старший возраст) отбор производится согласно результатам Кубка города Москвы (старший возраст) — 1-6-е места согласно протоколу соревнований.

5 В случае если заявленный участник снимается с соревнований, его место занимает спортсмен, занимающий следующее место согласно протоколу соревнований.

6 Секретарю СТК Федерации Шипову М.А. при утверждении заявок Федерации строго соблюдать установленные критерии.

7 Генеральному директору аппарата ФФКМ Гончарову М.А. до 30 июля 2015 года ознакомить с настоящим постановлением под роспись тренеров и специалистов московских организаций, а также разместить настоящее постановление на официальном сайте Федерации.

8 Контроль за исполнением настоящего постановления поручить Чайковской Е.А.

Президент Федерации И.Я.Рабер

НАЧНИ НОВЫЙ СЕЗОН С ПОБЕДЫ

www.edeaskates.com



ПЕРЕХОДИ В МИР EDEEA

реклама

Перечитывая заново

Леонид Хачатуров:

«Тренеры и руководители школ должны строго следовать требованиям Единой всероссийской спортивной классификации»

— Леонид Стюартович, как шла подготовка новой классификации?

Примерно за год до принятия новой Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) была создана рабочая группа ФФККР, которая направила письма тренерам, ведущим судьям и специалистам в региональные федерации с просьбой прислать нам свои предложения. К сожалению не все тренеры и специалисты вникли в суть вопроса и разобрались в требованиях предыдущей классификации, чтобы дать продуманные предложения для внесения в проект новой классификации. Были названы определенные сроки, но в итоге с мест пришло совсем не много предложений, которые мы тем не менее обсудили, и некоторые из них вошли в наш проект. В то же время большая часть нагрузки по составлению новой классификации легла на рабочую группу, в которую входили наши основные судьи и специалисты — Александр Коган, Александр Лакерник, Юлия Андреева, Александр Кузнецов, Солтан Кокоев, Ирина Абсаламова и другие. В дальнейшем рабочая группа подготовила проект и передала на рассмотрение и утверждение в Минспорт РФ. Полгода ушло на хождение по кабинетам с целью согласования проекта с буквой закона. В декабре 2014 года Минюст РФ зарегистрировал ЕВСК по фигурному катанию на коньках на период с 2015-2018 годов.

— Нынешняя классификация чем-то отличается от прежней?

— Безусловно. Может быть, эти отличия не слишком существенные, но они есть. Разрабатывая нормативы, мы приняли решение внести в классификацию прямое запрещение, которое коснулось исполнения некоторых элементов в юношеских разрядах. Это новшество было введено с целью сосредоточить тренерскую работу над качеством исполнения элементов, а не над их количеством. Наши специалисты справедливо рассудили, что форсирование сложности программ в юношеских разрядах негативно сказывается на качестве базовых элементов, приводит к травмам, а в итоге все это ведет к сокращению числа спортсменов, переходящих во взрослые разряды.

ЕВСК утверждается не только Минспортом, но и Минюстом России на четыре года

Исходя из этой позиции, впервые за все годы подготовки классификационных программ на следующий олимпийский четырехлетний цикл мы ввели слово «запрещено». Это запрещение, казалось бы, при всей ясности мотивации вызвало вопросы и негативную реакцию со стороны некоторых тренеров. Их основные претензии — что теперь классификация сдерживает развитие спортсмена, прогресс его техники, и теперь непонятно, за счет чего можно выиграть соревнования, если все выполняют одни и те же предписанные прыжки. Отвечаю: выигрывать надо за счет чистоты исполнения элементов,

ров. Их основные претензии — что теперь классификация сдерживает развитие спортсмена, прогресс его техники, и теперь непонятно, за счет чего можно выиграть соревнования, если все выполняют одни и те же предписанные прыжки. Отвечаю: выигрывать надо за счет чистоты исполнения элементов,

Досье

Хачатуров Леонид Стюартович Родился в 1946 году в Баку. Заслуженный тренер России, мастер спорта, судья всероссийской категории. В 1969 году окончил Казахский государственный институт физической культуры. В 1969-1981-м — старший тренер ДЮСШ в Алма-Ате, Ташкенте, Воскресенске (Московская обл.). В 1981-1999-м — директор СДЮШОР (ДСО «Спартак»), ЦСКА, СЮП. В 1990-1996-м — старший тренер сборной Турции. С 1999 года работает в ФФККР: с 2000-го — старший тренер сборной команды, с 2001-го — председатель тренерского совета (член исполкома Федерации).



за счет судейских плюсов за качество и высоких оценок за компоненты программы, то есть за базовое скольжение, хореографию и композицию программы. Что же касается прогресса техники и многооборотных прыжков, то никто не сдерживает работу тренера в этом вопросе, просто при выполнении конкретного разряда спортсмен будет вынужден показывать именно предписанные классификацией элементы. Это сделано для того, чтобы тренеры наконец начали учить детей кататься, а не только прыгать, причем учить кататься в раннем возрасте.

Когда мы слышим подобные упреки, то возникает ощущение, что тренеры озабочены не столько обучением своих фигуристов базовым вещам, сколько сиюминутными победами на местечковых соревнованиях в угоду амбициям родителей, для которых важно, чтобы их ребенок начал прыгать Аксель на полгода или год раньше, чем другие дети. Я думаю, что такое мышление тренеров сформировалось под воздействием бесконечного родительского спроса и тренерского предложения на подкатки (дополнительные тренировки).

— Для ФФККР эта тема остается болезненной?

— Подкатки, несмотря на всю разъяснительную работу Федерации, все еще остаются проблемой нашего фигурного катания. Мы в свое время разработали и разослали в региональные федерации Положение об аттестации тренерских кадров по фигурному катанию на коньках, опубликовав на своем сайте рейтинг тренеров (последнее обновление рейтинга — от 15 мая 2015 года), в котором указаны имена тех тренеров, которые с точки зрения ФФККР являются признанными специалистами. Правда, некоторые региональные федерации продолжают спать, в то время как должны были создать свои квалификационные комиссии и вести эту работу. Так что не все пока идет так, как хотелось бы, но в любом случае что-то сдвинулось с мер-



твой точки. Те региональные федерации, которые создали свой рейтинг, как бы сказали спортсменам и родителям: вот наши специалисты, мы им

Форсирование сложности программ в юношеских разрядах негативно сказывается на качестве базовых элементов

доверяем, мы их квалифицировали, а все остальные, кого вы сами себе нашли и кому платите деньги за частные уроки, — это ваше дело. Честно говоря, я не знал, плакать мне или смеяться, когда на одном известном сайте прочитал объявление одного из «тренеров», имевшего личный опыт катания на уровне 2-го спортивного разряда: «Исправляю тройной Аксель». Право, глупость, какой свет не видел.

— Согласна. Но давайте все же вернемся к новой ЕВСК. Что еще в ней изменилось?

— Мы сумели немного облегчить возможность выполнения разряда КМС, МС и МСМК. Если раньше требованием классификации было необходимо занять на определенных соревнованиях 1-2-е места, то теперь 1-3-е места. На международных стартах теперь для выполнения звания МСМК надо занять 1-7-е места, а не 1-5-е места, как было раньше. Добавились региональные и территориальные соревнования, на которых появилась дополнительная возможность выполнить требования разряда КМС. Для присвоения МС по итогам всероссийских спортивных соревнований, включенных в единый календарный план (ЕКП), учитывается общее количество спортсменов в спортивной дисциплине данного спортивного соревнования. Например: по разряду МС в соревнованиях заявлены 8 спортсменов, а по разряду КМС 15 спортсменок — таким образом, для присвоения звания МС суммируется общее количество участниц соревнований, то есть будет 23 участницы. В классификации заложены базовые требования без детальной расшифровки, поэтому мы публикуем разъяснения на сайте Федерации по пунктам и разрядам.

Дело в том, что ЕВСК утверждается не только Минспортом, но и Минюстом России на четыре года. Текст ЕВСК (приказ №781 от 18 сентября 2014 года) можно скачать на сайте Минспорта РФ, потому что ЕВСК пока не выпущена в виде брошюры, а возможно, и не будет выпущена. На официальном сайте ФФККР рабочий вариант этого документа был опубликован еще в ноябре 2014 года.

— Еще в прошлой классификации было записано, что «Юный фигурист» является не разрядом, а нормой. Означает ли это, что по «Юному фигуристу» нельзя проводить соревнования?

— Действительно, уже четыре года назад была введена норма «Юный фигурист», но все, к сожалению, сделали вид, что они этого не заметили. В Минспор-

те РФ нам сделали замечание, чтобы мы разъяснили своим организациям, что «Юный фигурист» больше не является разрядом. Это изменение коснулось не только фигурного катания, а всех, потому что раньше существовал такой начальный разряд во всех видах спорта — в гимнастике, в лыжах, в плавании и в других. Весь детский спорт начинался с этого разряда. Когда Минспорт РФ принял решение отменить этот разряд, мы смогли их убедить, что в фигурном катании элементы, заложенные в норму «Юный фигурист», являются для нас актуальными и отменить их полностью было бы неправильно, потому что детям, чтобы добраться до 3-го юношеского разряда, необходимо выучить некоторые базовые элементы. В связи с этим для нас было сделано исключение в виде нормы «Юный фигурист».

Сохранилась даже форма сдачи этой нормы в виде исполнения определенных элементов в программе под музыку. Но, видимо, эта

сохраненная форма сдачи нормы в виде программы внесла путаницу в головы специалистов некоторых организаций, потому что норма «Юный фигурист» по-прежнему некоторыми включается в программу соревнований, чего делать нельзя, поскольку они не классифицируются. Если говорить о форме сдачи этой нормы, то ее можно сдавать в рамках исключительно внутренних школьных мероприятий, но без распределения спортсменов по местам, не награждая победителей за занятое место, а указывая в зачетной книжке в графе «выполнение нормативов», что норма «Юный фигурист» сдана или не сдана, с указанием даты и количества набранных баллов. Всё.

Кстати в классификации указано, что спортсмен, не выполнивший норму «Юный фигурист», не имеет права выступать по 3-му юношескому разряду. Мало того что региональные федерации и спортшколы упорно продолжают про-



Спортсмен, не выполнивший норму «Юный фигурист», не имеет права выступать по 3-ему юношескому разряду

ков, а у родителей — выше мотивация, когда они выводят детей завоевывать места, а не просто выполнять норму. Думая, что это полноценные соревнования, родители готовят своих детей на подкатках и т.д.

Между тем, любое соревнование начинается с «Положения о соревнованиях», которое является юридическим документом и подписывается президентом

региональной федерации или руководителем спортивного департамента, а если уровень соревнований школьный, то руководителем школы. К сожалению, многие руководители подписывают положение о соревнованиях, не вчитываясь в текст, а люди, которые готовят положение, просто подставляют своего руководителя. Ведь школа может сослаться на такое положение, как на юридически действительный документ. Приходится постоянно разъяснять отдельным руководителям федераций о неправомерности проведения соревнований по «Юному фигуристу». На что эти руководители вполне серьезно отвечают, что никаких нарушений нет, поскольку они соревнования проводят в соответствии с положением. Причем умудряются не просто проводить соревнования по «Юному фигуристу», но еще и поделить участников на множество подгрупп, чтобы больше было призеров и довольных родителей.

— Могут ли спортсмены стартовать на соревнованиях, имея разряд ниже, если они уже выполнили более высокий разряд?

— В классификации и Правилах соревнований по фигурному катанию на коньках четко прописано, что спортсмен может выступать только по действующему разряду или на разряд выше.

Обратите внимание, что когда проводятся Спартакиады учащихся России, спортсмены выступающие по программе 1-го спортивного разряда, не должны иметь квалификацию выше 1-го спортивного разряда.

Что касается других ограничений, то в Положении о всероссийских соревнованиях по фигурному катанию на коньках теперь записано, что в этапах кубка России и чемпионате России по разряду «Мастер спорта» могут участвовать спортсмены в одиночном катании с 14 лет. Пока такого ограничения не было, у нас в этапах кубка участвовали дети, в

основном девочки, чуть ли не с 10-12 лет. Но возникает вопрос: к чему ведет такая практика? Сейчас эти дети у нас есть, а на взрослом уровне мы теряем этих спортсменов, и уже ни фамилий, ни достижений их не помним. Поэтому мы эти ограничения ввели, и в течение уже двух лет строго придерживаемся правила — с 14 лет и всё.

За всеми соответствиями с буквой ЕВСК организации должны следить, когда подают заявку, потому что ее подписывает руководитель и ставится печать. К заявке прикладывают остальные документы — допуск врача, страховку и спортивную книжку. Если там стоит отметка, что у спортсмена уже есть 1-й спортивный разряд, а он заявлен по 2-му спортивному, то его не только нельзя допускать к соревнованиям, но даже нельзя в заявку вносить. Последним фильтром является мандатная комиссия, которая должна выявлять подобные нарушения — а я знаю, что они все еще случаются, — потому что тренеры, да и некоторые руководители, плохо знают Правила соревнований по фигурному катанию на коньках.

— Почему нельзя внести в ЕВСК те положения, которые нам кажутся резонными?

— Дело в том, что не многие знают, что, разрабатывая каждые четыре года новую классификацию, мы строго опираемся на определенные приказы и положения Минспорта России, регламентирующие содержание этого документа. Существует утвержденное Минспортом еще в 2008 году положение №48, на основании которого и пишется ЕВСК по всем видам спорта. Конечно, в силу того что это положение разрабатывалось для всех видов спорта, многие нюансы каждого вида просто было невозможно учесть. Мы сталкиваемся с несоответствием того, что прописано в этом положении, с тем, что, на наш взгляд, должно быть, но мы



не можем обойти этот документ, потому что он является основополагающим. Если даже мы что-то привнесем в него свое, то юридический отдел Минспорта РФ все равно это вычеркнет из нашего документа, потому что каждая буква должна соответствовать закону. В этот раз, когда готовилась ЕВСК и в очередной раз всплыли различные замечания по несурзности со сторо-

Спортсмен может выступать только по действующему разряду или на разряд выше

ны других спортивных федераций, заместитель руководителя Минспорта РФ Юрий Дмитриевич Нагорных провел расширенное заседание по зимним видам спорта, где были представители федераций, и эти вопросы обсу-

ждались. По итогам совещания Минспорт РФ согласился, что положение от 2008 года устарело и имеет много минусов. Было поручено федерациям подать свои предложения по новому положению, которое будет в дальнейшем разработано. Мы свои предложения подготовили и отправили их в ноябре 2014 года. Надеюсь, что Минспорт РФ доведет эту работу до конца.

— Что особенно раздражает в действующем документе?

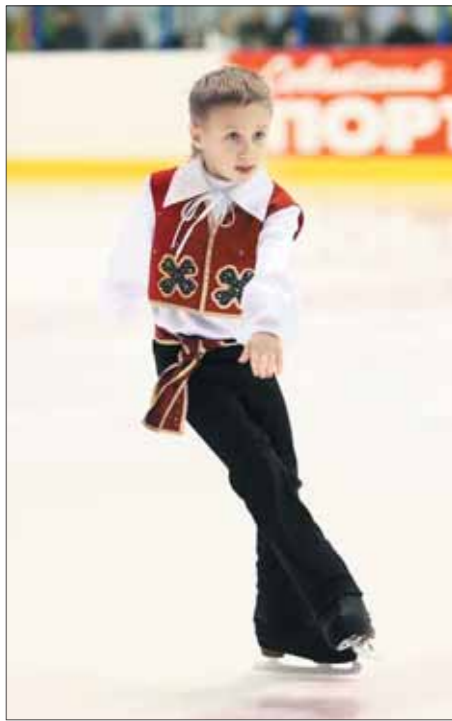
— Мы оспорили то положение, что звание «Мастер спорта» присваивается, только когда в соревнованиях участвует не менее 10 спортсменов. Почему именно десять? Мы говорим, что у нас в финале Гран-при всего участвуют шесть спортсменов, и это лучшие из лучших в мире. Это дает право на присвоение звания МСМК.

Еще в этом же положении записано, что все спортивные разряды присваиваются спортсменам сроком на два года. По истечении это-

го срока спортсмен должен либо подтвердить свой разряд, либо лишиться его. На наш взгляд, это положение несправедливо прежде всего к спортсменам. Во-первых, если спортсмен выполнил спортивный разряд и закончил спортивную карьеру, то через два года этот спортивный разряд с него снимается и человек не имеет права указывать его ни в каких документах. Во-вто-

рых, получается некий статистический обман, потому что одних и тех же людей, дважды выполнивших разряд, проводят по одному и тому же разряду, но в разные годы. Мы об этом написали и предложили вернуться к бессрочному присвоению разрядов, указав, что лишать спортсмена разряда можно только за какие-то проступки в качестве наказания, но не массово же!

— А можно ли присуждать разряд, если соревнования проходили на нестандартной площадке? →



— Нет. Открываем Правила соревнований и читаем, какие требования к ледовой площадке существуют. Четко прописано, что площадка для проведения классификационных соревнований должна быть 30x60 метров либо 56x26 метров (канадский размер), следовательно, все остальные в качестве мест для проведения разрядных соревнований исключаются.

Сейчас в Москве и других городах соревнования проходят чуть ли не в торговых центрах. Такие соревнования — чья-то самодеятельность, и официально участникам этих соревнований спортивные разряды не присваиваются.

— В ЕВСК записано, что для выполнения КМС судейская бригада должна включать не менее пяти судей всероссийского уровня из утвержденного Федерацией списка, а для МС — не менее семи человек. На ваш взгляд, мы располагаем в регионах таким количеством судей, чтобы выполнить это требование?

— Такое требование действительно есть. В списках спортивных судей, утвержденных исполкомом ФФККР, для судейства всероссийских соревнова-

ний достаточное количество — порядка 300 человек. В базовом Положении о ЕВСК записано, что количество спортивных судей всероссийской категории для присвоения звания «Мастер спорта России» достаточно трех человек; для присвоения КМС — достаточно двух.

— Правильно ли я понимаю, что ЕВСК, ограничивая нижнюю границу возраста для разрядов КМС и МС, в то же время нигде не определяет верхнюю границу возраста спортсменов, стартовых на соревнованиях. А раз предельный возраст нигде не указан, означает ли это, что, например, шестнадцатилетний спортсмен может стартовать по 2-му юношескому разряду?

— Все верно. ЕВСК не запрещает участвовать в соревнованиях и выполнять разряды людям разных возрастных категорий, однако конкретные соревнования проводятся по положениям, которые прописывают организаторы соревнований, и они имеют право указать свои требования к участникам соревнований в соответствии с ЕВСК. По программе МС ограничений верхней границы нет, а в разряде КМС есть

Спецпрограмма не имеет никакого отношения к классификационным соревнованиям

три возрастные группы: юниоры и юниорки (13-21 год), юноши и девушки (11-19 лет), юноши и девушки (10-15 лет). В последние годы, к сожалению, утвердилась повсеместная практика ориентировать возраст спортсменов в соответствии с ежегодными требованиями к спецпрограмме. Хочу сказать, что спецпрограмма имеет свои цели, свои специфические задачи и не имеет никакого отношения к классификационным соревнованиям. Спортивные разряды по результатам спецпрограммы не присваиваются.



Многие тренеры обращаются с требованием присвоить разряды по итогам участия их спортсменов в международных коммерческих, клубных соревнованиях, которых сейчас очень много, что также исключено.

При разработки ЕВСК рабочая группа учла пожелания специалистов и тренеров приблизить требования младших спортивных разрядов к требованиям младших возрастов международной Федерации (ИСУ).

Хочу очередной раз напомнить, что ЕВСК разрабатывается с учетом разного уровня подготовки спортсменов, материально-техническими, климатическими, географическими возможностями для развития нашего вида спорта в регионах и территориях нашей страны. Необходимо помнить и то, что во многих регионах фигурное катание на коньках развивается только в зимних условиях на открытых естественных катках. Программа разработана с учетом возможности заниматься нашим видом спорта любителю без ограничения возраста, и если человек в 16 лет хочет выступать в соревнованиях по юношеским спортивным разрядам — пожалуйста!

MONDOR

с 1955 года

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



Заявка на любовь

Астахова — Рогонов:

«Нам судьба подарила отличные шансы в этом году»

Пара Кристина Астахова — Алексей Рогонов приковала к себе внимание любителей фигурного катания в тот самый момент, когда они вышли на Малую спортивную арену «Лужников» на этапе Гран-при ИСУ в Москве. «Откуда эта пара? Кто их тренирует?» — спрашивали друг друга дотошные болельщики, доставая из пакетов игрушки, чтобы начать кидать их на лед. Действительно, эта пара, созданная из «лоскутков и обрывков», начинала свою новую жизнь прямо на глазах у изумленных фанатов и специалистов фигурного катания. В результате первого же сезона можно сказать, что пара Астахова — Рогонов подала существенную заявку если не на лидерство в российском парном катании, то на любовь зрителей точно.



Московский фигурист №2/2015

Прыжок в последний вагон

Я пришла к ним на тренировку и встала за бортиком около льда, с интересом наблюдая, как тренер и его подопечные готовятся начать. Алексей несколько раз проехал мимо, потом подкатил ко мне и сказал: «Вы так легко одеты, что замерзнете у нас тут. Давайте я вам принесу теплую курточку». И принес.

— **Кристина, Алексей, как получилось, что, практически закончив с фигурным катанием, вы все-таки еще раз решили войти в эту реку, зная не понаслышке о всех ее порогах и подводных течениях?**

Алексей: По сути, я уже закончил кататься, получил приглашение участвовать в шоу и вроде бы даже смирился. Но именно на этом телешоу я вдруг осознал, что все равно хочу проявить себя в большом спорте, ведь не для того я 20 лет своей жизни посвятил тренировкам, чтобы вот так просто уйти. На моей памяти было очень много талантливых парней и девчонок, которые в

какой-то момент «забивали» и уходили в никуда, не раскрыв весь свой потенциал. Мне не хотелось становиться еще одним таким ушедшим «в туман» спортсменом. И я считаю, что лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и жалеть об этом всю жизнь. Если есть возможность догнать поезд, то нужно бежать и пытаться запрыгнуть в последний вагон. Написал Кристине, предложил попробовать кататься вместе. Когда она ответила, я приехал в Москву «подержаться с ней за ручку», на одну тренировку, потому что по контракту постоянно находился в Литве.

Алексей: «На моей памяти было очень много спортсменов, которые уходили в никуда, не раскрыв свой потенциал»

Кристина Астахова

Кристина родилась в Москве и начала свой путь фигуристки в 2003 году в возрасте пяти лет в ДЮСШ №37 на катке «Хрустальный» у тренера Екатерины Волковой, которая научила ее всем азам. Надо сказать, что Екатерина Юрьевна, будучи тренером одиночного катания, была равнодушна к парному катанию, а на катке такая группа существовала под руководством Владимира Захарова и Сергея Доброскокова. Возможно, этот интерес передался от тренера к ученице или Кристина сама по себе оказалась влюбленной в парное катание, но только уже с восьми лет девочка начала говорить о своем желании перейти в этот вид спорта, причем так настойчиво, что в девять лет ее желание было удовлетворено. «Когда в сезоне 2006/07 года мы подали списки группы на утверждение, — вспоминает Эдуард

Аксенов (директор СДЮСШОР №37, в настоящее время зам. директора ФСО «Самбо-70», отделения «Хрустальный». — Прим. ред.), — то у руководства Москомспорта столь юный возраст нашей пары вызвал вопросы, но мы обстоятельно рассказали, что таково желание самой девочки». Откатавшись пять сезонов с Никитой Бочковым, Кристина в 14 лет штопором вошла в подростковый возраст и практически закончила с фигурным катанием, потому что ни диеты, ни нагрузки не помогали. «У каждой спортсменки бывает в жизни такой период, когда она набирает вес. Именно по этой причине я рассталась с Никитой, потому что была приличных размеров, — рассказывает Кристина. — Я перестала кататься, полгода не выходила на лед вообще, сидела дома, точнее просто ходила в школу,

— Почему выбор пал на Кристину Астахову?

Алексей: Я давно за ней наблюдал и всегда удивлялся, какая она стабильная партнерша. Она всегда выполняла все тройные прыжки и стояла выбросы. В ней читались выдержка, терпение, спокойствие, психологическая устойчивость.

— **Кристина, вы сразу согласились?**

Кристина: Мне кажется, что каждый спортсмен иногда думает: «Зачем мне это надо? Все так надоело, пора заканчивать. Лучше дома сидеть». Перед тем как от Леша поступило предложение кататься вместе, я как раз сдавала ЕГЭ и все думала, что могу вот прямо сейчас сдать другие предметы и поступить на нормальную гражданскую специальность, а не в физкультурный институт. Поэтому, когда Леша мне написал, я растерялась. Но моя мама мне сказала, что я просто обязана попробовать еще раз, что она верит в меня и судьба дает такой шанс. И мне стало интересно, что может получиться из этой затеи.

училась».

Начать заново ее убедила все та же Екатерина Волкова, которая не позволила ученице вот так сдаться. А собственно на лед Кристину вернула Елена Александрова, которая в то время активно сотрудничала с группой Доброскокова. Елена Анатольевна взяла на себя труд контролировать режим питания Кристины, водила ее по диетологам, расписывала занятия ОФП, вела дневник массы тела и, возможно, единственная верила, что девочка восстановится. «Благодаря Елене Анатольевне у меня появилось желание вновь кататься. Она сказала: «Выходи!», и я вышла на лед, встав в пару с Максом Курдюковым». Два сезона по мастерам не принесли прорыва в результатах, и как-то само собой вновь пришло ощущение, что со спортом пора завязывать.



Открыть себя в новом формате

В конце сезона 2013/14 года в российском парном катании случилась своя «Санта-Барбара», перегруппировавшая практически все пары по-новому. Специалисты отказывались от комментариев происходящего, скупое давали прогнозы на будущее и лишь осторожно выражали надежду, что в новых составах каждый спортсмен сможет зазвучать ярче. В то межсезонье разговоры о перспективности касались в основном пар Базарова — Депутат, Забияко — Ларионов, Даванкова — Энберт, и лишь вскользь называли пару Астахова — Рогонов. Всплеск интереса к ним произошел на Малой спортивной арене «Лужников» в Москве на этапе Гран-при, когда они впервые показали широкой публике свою короткую программу, хотя определенный успех был уже достигнут на турнирах ИСУ группы В — Volvo Open Cup и Golden Spin, которые они выиграли. Лучший

Алексей Рогонов

Алексей родился в Сальске Ростовской области, но детство и юность провел в Ачинске — маленьком сибирском городке, о котором мало кто слышал, но в котором существовало фигурное катание как вид спорта. Мама привела сына на каток, который за неимением крытого стадиона располагался на улице. «Мы катались на морозе минус 30-40 градусов, укутанные в шубы и замотанные в платки-шарфы, как пингвины, — улыбается Рогонов. — В нашем городе вообще не было искусственного льда, поэтому мы катались только шесть месяцев в году». Первым тренером у Алексея был Геннадий Петров, человек очень мудрый и идейный, который грамотно поставил процесс, что позволило фигуристу к 15 годам уже выезжать на всероссийские

турниры. «Конечно, я понимал, что по уровню прыжковой подготовки мы уступаем столичным школам и занимать на соревнованиях 18-е места неинтересно, — вспоминает Алексей. — Поэтому когда я начал потихоньку расти (в 15 лет я был ростом 160 см, почти как Кристина, а к 17 годам вырос до 172 см), то Геннадий Андреевич решил передать меня в парное катание, тем более что к нему уже стали подходить тренеры с таким предложением». На тот момент прыжковая подготовка позволяла Рогонову уйти в пары, хотя, по его словам, он мог прыгать только дупель и недокрученные тройные сальхов с тулупом. В 16 лет Алексей переезжает в Пермь, где в группе парного катания Людмилы Калининой по команде «Прыгай!» доучил все остальные прыжки, потому что «уже сам своими мозгами дошел,

как их надо делать». Собственно, в Перми он и стал парником, сменив за два года четыре партнерши. «В конце этой чехарды меня поставили в пару с Настей Мартюшевой, которая была совсем маленькая и неопытная, и опять надо было начинать все с начала. В какой-то момент мне настолько все осточертело, что я все бросил и ровно три месяца не выходил на лед вообще», — вспоминает Алексей. Но тут характер проявила Настина мама, настояв, чтобы они показали тренеру Наталье Павловой, которая в 2006 году переехала из Питера в Москву, где создала собственную группу. «С Натальей Евгеньевной я раньше пересекался на сборах, и она мне нравилась как тренер: очень эмоциональная, живая, энергичная. Я подумал, что с ней было бы интересно работать, и согласился поехать в Москву».

протокол и свой season best они привезли из Загреба с Golden Spin, где набрали 184,24 балла по сумме. Все элементы, кроме одного вращения, были сделаны на 4-й уровень, то есть по максимуму.

— Как вам удалось за три месяца совместной работы так быстро скататься друг с другом?

Алексей: Секрет, наверное, в том, что мы вообще не скатывались, как оно обычно бывает. Мы только взяли за руки, и сразу поняли, что времени нет вообще, надо всё делать сразу: учиться кататься вместе, учить элементы, придумывать программу. У нас с Кристиной была настолько разная техника, что я первые две недели не мог ее в поддержку поднять: так все не совпадало, а уж подкрутку сделать тем более. Честно говоря, мы вообще не знали, как все это соберем.

— Кристина, не было страшно делать эти элементы, раз техника так отличается?



В Москве начался их с Настей восьмилетний марафон, в котором были взлеты и падения, надежды и разочарования. Их очень долго называли не только перспективной, но и самой красивой парой страны, ждали прорыва в катании, но все складывалось как по синусоиде: то вверх, то вниз. В парных видах фигурного катания всегда есть такие спортсмены, которые партнеров меняют как перчатки, а тут при всей очевидности проблем у Насти с прыжками Алексей продолжал хранить верность: «Я знал, что уже ходили разговоры, но не слушал их, потому что доверял тренеру, а главное — я видел, сколько специалистов работают с Настей и что прогресс есть. Ждали, что она повзрослеет и станет стабильнее, но за ее техникой всегда был нужен сильный контроль: чуть внимание ослаблялось, и все опять

сыпалось. В общем, прогресс был, но очень медленный. Нам давно было пора показывать результаты на старте, а мы все еще продолжали работать над техникой прыжков». В олимпийский сезон на контрольных прокатах сборной они очень прилично прокатали обе программы, показав не только хореографию, но и прыжки. Но это было в августе, а на весь сезон их вновь не хватило. За несколько дней до чемпионата России Настя получила травму и с соревнований пришлось сняться. «Мы с Настей как-то медленно расползались в разные стороны, — признается Алексей. — Уже не было контакта, не было понимания, куда идти и что делать. Я знал только одно: что за восемь лет можно было сделать многое, но мы не сделали». Посмотрев на всю эту «картину», тренер пары Наталья Павлова

решила искать Насте нового партнера, а Леше предложила идти в шоу. Так сложилось, что Рогонов сразу подписал контракт с прибалтийским шоу формата наших «Танцев со звездами» и уехал в Литву. Там Алексей раскрылся для публики несколько с другой для самого себя стороны: он тренировал свою партнершу, ставил номера, придумывал и шил костюмы, компоновал музыку, помогал в постановке номеров другим дуэтам. «Наш русский парень настолько обаял всю прибалтийскую публику, что они выбрали его секс-символом этого шоу, — улыбается Артур Дмитриев (тренер пары — Прим. ред.). — Представляете? Это в Прибалтике в наши дни». Как бы там ни было, но именно благодаря этому шоу Алексей Рогонов понял, что своего окончательного слова в спорте он еще не сказал.



Артур Дмитриев: «Спортсмен должен хотеть что-то сказать зрителям, а не просто победить».

— Артур, на ваш опытный взгляд, пара-то сложилась?

— Сложилась, конечно.

— Вот прямо за сезон?

— Как это ни странно, да. Так бывает, если иметь в виду, что они сложились как партнеры, а чтобы скатались, почувствовали контроль над всеми элементами, нужно еще года два.

— Когда наши специалисты оценивали потенциал каждой сложившейся новой пары, то об Астаховой и Рогонове практически не говорили. Было ощущение, что этот проект никто особо не рассматривал как интересный. Почему?

— Я думаю, что оба партнера показывали не очень высокий уровень в своих прежних парах. У Кристины ее выразительность, позиции, внешний вид оставляли желать лучшего, у Леша была какая-то вечная зажатость, и никто как-то не представлял, что из

них можно сделать. В эту пару действительно никто не верил, кроме нескольких человек, кто реально понимал, в чем суть. Мне все говорили: хочешь — поразвлекайся. К нам так и относились до тех пор, пока я не пригласил специалистов на просмотр. Мы уже сделали программы, собрали какие-то элементы. Они посмотрели на все это дело, согласились, что что-то получается, но все же до конца никто не верил.

— Почему?

— В чудеса никто не верит, потому что чудес не бывает. Например, возьмем очень хорошую нашу пару Тарасова — Морозов. Они скатывались три года, хотя специалистам сразу было понятно, что очень сильная пара. Вспомните: первые два года у них были постоянные срывы на стартах, и только на третий-четвертый сезон они начали показывать уровень. И это

Кристина: У меня вообще нет страха, я наверху в поддержке всегда очень хорошо себя чувствую и выбросы люблю, потому что ощущение полета возникает. Я же не зря с девяти лет в паре: мне все это нравилось с детства.

— И как же вам все удалось собрать?

Алексей: Артур Валерьевич (Дмитриев — *Прим. ред.*) нас вел по чуть-чуть, и день за днем все как-то собиралось. Когда ставили программы, то все поддержки засунули во вторую половину, чтобы получить за них бонусы. Только доставили программы, как через пару дней выходит коммюнике о том, что правила изменились и бонусов не будет. Мы повздыхали, но менять ничего не стали: сроки поджимали, из песни слова не выкинешь. Поэтому поддержки не всегда хорошо нами исполнялись на усталости, мы не успели толчок синхронизировать до идеала. Можно сказать, только сейчас начинаем учиться кататься, делать в паре более тонкую работу, чтобы это все походило на ката-

нормальный процесс. Поэтому никто не верил, что Астахова — Рогонов за такое короткое время смогут освоить сложные программы, собрать элементы да еще оставить запас на дальнейшее развитие.

— Кому и каким образом пришло в голову соединить в одну пару этих спортсменов?

— Это действительно интересная история. Я о Кристине знал очень давно, еще до моего приезда в Москву. Кристина каталась у Сергея Доброскокова, и я ему тогда говорил, а потом неоднократно к этому возвращался, что она очень перспективная партнерша и ею надо серьезно заниматься, что надо менять партнера. Но у нее потом начался переходный возраст, который проходил непросто, и мне было понятно, что в таком состоянии, как она есть, далеко ей не пойти, если вообще она не уйдет в небытие. А

не, а не на какой-то условный набор элементов под музыку. Хотим, чтобы не только судьям и зрителям было интересно смотреть, но что-то и для себя открыть новое, самих себя открыть в новом формате.

— Я думаю, что вам это уже удалось, потому что вряд ли кто мог себе представить, что Кристина Астахова и Алексей Рогонов — такие яркие, свежие, колоритные спортсмены. Почему эти качества не проявлялись в вас раньше?

Кристина: Я раньше никогда не катала такие программы. Может быть, не было возможности себя проявить. Я бы хотела и дальше продвигаться в направлении ярких, характерных программ, потому что под классику всегда можно успеть прокататься, занятия классическим балетом у нас каждый день в зале. Но если мы можем сделать что-то иное — почему нет? Надо удивлять, экспериментировать, показывать на льду какую-то интерпретацию.

— Вы на тренировках ссоритесь?

главное — у нее уже сложилось восприятие парного катания и своего места в нем как чего-то неважного и преходящего. Для нее фигурное катание было вроде хобби.

Алексей тоже к этому времени все больше двигался к периферии большого спорта: их пара с Настей Мартюшевой распалась, он принял приглашение участвовать в прибалтийском шоу «Звезды на льду». И вдруг там он посмотрел на все с другой стороны и решил больше не бежать по кругу в замкнутом пространстве. Мы созвонились, я спросил, не хочет ли он вернуться в спорт. Я был уверен, что Алексей — это тот партнер, который нужен Кристине, потому что только он с его терпением и доброжелательностью сможет растопить замкнутость Кристины.

— Вы сразу знали, что все получится?

— Я видел, что может получиться. Но когда они встали вместе, то мы начали с самого начала, потому что у нас ничего не складывалось. Они сами

Кристина: Бывает. Если что-то не идет или накосячили что-нибудь, то странно как-то не ссориться, не реагировать на это эмоционально. Я считаю это нормальным: мы же все люди.

Кристина: «У меня был глубокий шок, когда Леша сказал, что мы едем в Шанхай»

Алексей: Нет, мы не ссоримся. Кристина просто не знает, что такое ссориться на льду. У нас бывает какое-то недовольство собой в процессе работы, но серьезных конфликтов, слава богу, никаких: мы же делаем одно дело. На этапе становления пары невозможно, чтобы все получалось ладно, потому что каждый делает немножко по-другому, как он выучен. Возникает куча шероховатостей, нужно подстраиваться друг

удивлялись, ведь оба — опытные парники. Начинаем поддержки делать — поддержек нет. Новички, и те лучше делают. Выбросы летят в разные стороны, подкруток нет. Я-то понимал, что происходит, но мне нужно было их сдвинуть к пониманию техники, чтобы они задумались, почему получается или не получается. А не так: я делаю, что тренер сказал, а остальное — не мое дело.

— Как же при таком раздраз вы успели и технику реанимировать, и программы поставить, и сезон в целом очень неплохо провести?

— На самом деле я их обманул. Я им сказал, что у нас нет времени элементы учить, поэтому ставим программу и накачиваем ее. Таким образом я заставил их сразу работать вместе. Вот они выучили какой-то шаг, и это уже не ее и не его шаг — это их шаг. И так было во всем. Мы наработывали качество на каждом их совместном движении. Это самый короткий путь, хотя и сложный, потому что требует ручной подстрой-

под друга, а иначе получится, как в басне «Лебедь, Рак и Щука». Иногда нужно просто с холодной головой отойти и спокойно найти решение.

Везет тому, кто везет

После бронзы этапа Гран-при и 4-го места на чемпионате России, где ребята уступили только признанным лидерам из группы Нины Мозер, их ждала зимняя Универсиада в Испании, на которой они стали вторыми вслед за двукратными чемпионами мира среди юниоров (2014, 2015) — китайской парой Сяо Ю и Ян Жин. Сезон подходил к концу, впереди их ждал только финал Кубка России. Алексей узнал о том, что они едут на чемпионат мира вместо снявшихся Столбовой — Климова, от журналистов, которые позвонили и попросили это прокомментировать. «У меня был глубокий шок, — рассказывает Кристина, — рассказывает Кристина, — когда Леша позвонил и сказал, что мы едем в Шанхай. После чемпионата России я вообще думала, что теперь будем потихонь-

ки, постоянного поступательного прогресса, потому что если начинаются ошибки, то все разваливается, и эмоционально тоже.

— Вас это миновало? Или были моменты, когда все грозило развалиться?

— Кристина и Леша — это две противоположности. Они настолько разные, что, видимо, это и скрепляет их. Для Алексея шоу стало колоссальным опытом, он вернулся уверенный в том, что шоу можно перенести напрямую в спорт. Когда он приехал со своими идеями, нам с Сережей Комоловым (хореограф. — *Прим. ред.*) стоило огромных усилий опустить его на землю. Он хотел всего и сразу. А у Кристины был другой настрой. Она не привыкла много работать: всегда мало каталась — тренировки по часу или 45 минут, если что не успели сегодня сделать — значит, завтра сделаем, или послезавтра, или через месяц. И вдруг она поняла, что мы работаем по полтора часа, а если что-то не выходит, то

ку к отдыху готовиться, а тут чемпионат мира». Но реакция тренера на события была, как всегда, спокойной и размеренной: хорошо, раз надо ехать — значит, поедем и выступим.

По их собственному признанию, то, что они вошли в десятку сильнейших по итогам чемпионата мира, не принесло им большой радости. Российская скамейка достаточно длинная и какую пару ни отправь — все с хорошими результатами приедут. Особенно жаль, что не получилось показать чистый прокат короткой программы: из-за ошибки на выбросе пара попала в третью разминку, хотя судьи ставили в целом хорошие оценки, не обижали. Тем не менее, войдя в десятку, Астахова — Рогонов обеспечили себе два этапа Гран-при на следующий сезон, что тоже немало для дебютантов.

— **Вы ожидали, что первый же совместный сезон будет таким везучим?**

Алексей: Не везение приносит пло-

ды, а работа, хотя, не будем скромничать, нам судьба подарила в этом году отличные шансы. Но я знаю всех спортсменов сборной страны, и все они работают, как на галерах: по несколько часов в день. Какими бы потрясающими спортсменами ни были Татьяна Волосожар и Максим

Кристина: «Нам нужно думать о выполнении задач, которые ставит перед нами тренер»

Траньков, я уверен, что ребята пашут на тренировках — мама не горюй! Только приложив все свои силы, можно добиться результата и войти в историю.

— **Чего вы ждете от следующего сезона?**

Кристина: Сейчас нам в первую очередь нужно думать не о местах, а о

выполнении задач, которые ставит перед нами тренер. Если мы их выполним, то сможем оказаться там, где должны быть в соответствии с нашим уровнем подготовки.

Алексей: Мы сейчас начали разучивать каскад три-три, который никогда не делали, да и цели такой не ставили.

Но у нас в целом на прыжки сейчас уходит около 15% тренировочного объема, остальное время мы занимаемся работой над парными элементами и над программой.

— **Когда в ушедшем сезоне вы испытывали самое большое волнение?**

Кристина: У меня самое сильное волнение было, наверное, на чемпионате мира, причем перед обеими программами. А на Cup of Russia вообще все тряслось. Да и на чемпионате России многое для нас решалось... В общем, у меня всегда волнение.

Алексей: Я сильно волновался на Cup of Russia перед показательными

идем в зал, потом опять ночью на лед. Она смотрела на нас во все глаза, как на городских сумасшедших, а когда поняла, что ее ждет серьезная работа не только в установленное время, но еще и после, у нее действительно была растерянность.

— **И как вам удалось все это объединить?**

— Мы много разговаривали, я объяснял каждому, почему надо делать так, а не иначе. И мы постоянно добивались какого-то видимого сдвига в работе. Потом, когда они увидели, что из этой вязи что-то получается, стало легче.

— **Ребята между собой конфликтовали?**

— Нет. У них если что и бывало, то по недоразумению. Леша мог сказать что-то типа «это мы не умеем делать», а она считала, что умеют, а значит, он понизил ее самооценку. А на самом деле он так для себя говорит, чтобы не обольщаться. Сейчас таких промахов уже нет. Он вообще ее очень поддерживал.

— **А как вам работаете со спортсменами, у которых техника и стиль катания проходили становление у других тренеров?**

— Они пришли ко мне от замечательных тренеров. Она — от Сергея Доброскокова, который был и моим первым тренером. Он пришел от Натальи Павловой, которая тоже сильный специалист. Понятно, что в них вложены знания и мастерство, ведь на пустом месте ничего вырасти не может. Ценно то, что они оба сохранили очень хорошие отношения со своими тренерами.

— **А что является движущей силой, чтобы продолжать идти вперед, несмотря ни на что?**

— Спортсмен должен хотеть что-то сказать зрителям элементами, хореографией, программой, а не просто победить. Если он ничего не хочет, а просто делает работу — это ненадолго. Это не интересно ни ему, ни зрителям, ни судьям. И вот «сказать» — это самое сложное, потому что можно выиграть

всё на свете, но так и не подать своего голоса. Вот, кстати, в этом году яркий пример — французский дуэт в танцах на льду Пападакис — Сизерон: я не могу сказать, что они лучше всех катаются, но они не просто откатали программу, а сказали нам, что хотели. Но если спортсмену сказать нечего, то тренер за него этого не сделает. До какого-то определенного уровня доведет, а там все равно спортсмен должен себя проявить.

— **У меня было впечатление от Рогонова, что он хотел не только сказать, он хотел прокричать...**

— У него внутри накопилось за эти годы... Он словно дорвался до запретного плода, и его просто несло. Он каждый день приходил с новыми идеями, хотел попробовать и экспериментировать на всех элементах. Я очень боялся, что это приведет к нарушению парной координации и, как следствие, к травмам.

— **В ушедшем сезоне ваши подопечные показали две яркие программы,**



обе в гротескном стиле. Почему вы пошли именно этим путем?

— У нас с Сергеем Комоловым с музыкой из фильма «Мастер и Маргарита» никаких сомнений не было, да и времени не было сомневаться. То же самое могу сказать и про короткую программу. Что касается такого выбора, то я даю им возможность развиваться в любом направлении. Например, для показательного номера мы взяли очень лиричную музыку из мюзикла «Юнона и Авось», и они смотрелись абсолютно гармонично. Но если говорить действительно о программах, то я считаю, что катать мягкие и лиричные программы могут пары только очень высокого класса. Несомненно, таким классом сейчас обладают Волосожар — Траньков, и, на мой взгляд, больше никто. Чтобы зрители на стадионе вставали и устраивали овации, нужно сочетать не только безупречную технику и хореографию с внутренним состоянием, способным довести зрителя до ощу-

щения восторга. Когда этого нет, то тренеру приходится звать на помощь музыку, которая сама по себе может зажечь любого зрителя, поэтому «Кармен» звучит чаще, чем «Лунная соната». Наверное, это правильно, потому что у тренера должно быть понимание, каким образом его спортсмены могут выиграть, в чем их сильные стороны и как избавиться от слабых сторон. Задача непростая, но тем и интересна.

— **Ребята провели такой яркий сезон. А если следующий получится не таким — конкуренция в стране все же очень серьезная, — они готовы к этим вызовам?**

— Должны быть готовы, ведь они будут за себя бороться. Мы с ними посчитали, что впереди них может быть около четырех-пяти пар, учитывая все возвращения и новые расклады.

— **Какие задачи вы перед ними поставите в новом сезоне?**

— Они в этом году сделали колоссальную работу. Конечно, я в чем-то

выступлениями. Мы неожиданно для себя попали в тройку и поняли, что нет показательного номера. Приехали ночью на наш каток его ставить, что-то придумали, а утром я понял, что это как кошмарный сон: куда ехать, что делать — ничего не помню. А еще на чемпионате мира перед произвольной немного волновался.

Кристина: Немного?? Сейчас я вам расскажу... У нас стартовая поза такая, что я его сзади руками обнимаю. У меня самой сердце билось как никогда. Ну, думаю, сейчас встану с Лешей и успокоюсь. Обхватываю его руками, прижимаюсь, а у него сердце так колотится, что я о себе и думать забыла.

Алексей: Я перед произвольной волновался, потому что думал: если мы сейчас не покажем все, что можем, то мир уже никогда не увидит ни Мастера, ни Маргариту, ни двух этих персонажей, вместе взятых. Так что выбора не было: надо было выступать хорошо.

Беседовала Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ

лукавил, когда говорил им, что все идет по плану, но это вопрос веры: они поверили, и у них все получилось. Теперь нужно стабилизировать катание и уже на этом идти дальше. Следующий год будет установочный, то есть мы должны установить все элементы плюс сделать новые наработки. А еще второй год — всегда период осознания. Значит, они должны будут не только прийти к пониманию, как это все работает, но и контролировать каждый элемент. Как-то так. А пара все равно складывается только на третий год, просто этот год у них удачным получился.

— **Какие у них есть резервы?**

— Через год будет видно, сможем ли мы уйти в сложность, какая форма должна быть, какой вес, как проработать мышцы. Это длительная работа, не на полгода. Надо будет посмотреть, что эффективнее разучивать: четверную подкрутку вряд ли, хотя учить ее можно, а вот, допустим, четверной выброс и усложнение прыжков — это да.

Хореография победы

Москомспорт обновляет подходы к методике хореографической подготовки каждого фигуриста

Инна Гинкевич,

заслуженная артистка России, главный хореограф Москомспорта, советник руководителя Москомспорта по развитию хореографического искусства в г. Москве, директор ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №25»



М

меня часто спрашивают, как получилось, что заслуженная артистка России, прима-балерина Театра им. С.К. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко стала работником Москомспорта, ведь рутинная чиновничья работа — это нетипичный выбор для творческого человека из мира искусства. Хочу

сказать сразу, что думать так — большая ошибка, потому что, согласившись на должность главного хореографа и советника руководителя Москомспорта, я получила самую что ни на есть творческую и интересную работу, направленную на поднятие уровня хореографической подготовки в сложнокоординационных видах спорта в Москве.

Сначала я очень волновалась, как будет воспринято мое назначение на эту должность, ведь балет все же имеет мало общего со спортом. И действительно, меня приняли настороженно, потому что тренеры сложнокоординационных видов спорта (фигурное катание, синхронное плавание, художественная и спортивная гимнастика, спортивный рок-н-ролл, бальные танцы, акробатика, прыжки на батуте, прыжки в воду) — очень амбициозные люди. Самым трудным был первый год работы, потому что мне предстояло познакомиться со всеми хореографами школ Москомспорта, а самое главное — важно было преодолеть настороженное отношение людей ко мне, ведь им предстояло понять, чего от меня ждать. Надеюсь, что барьер «нового человека» сломался и все увидели, что у меня нет звездных амбиций, а есть желание помогать, консультировать, обучать. За два года работы я посетила все московские школы, где представлены сложнокоординационные виды спорта, познакомилась с тренерским составом каждой школы и могу ответственно сказать, что теперь представляю, кому и чем я могу помочь.

Мое первое знакомство со спортивными школами началось с художественной гимнастики, я ее очень люблю и искренне восхищаюсь достижениями этого вида спорта. Однако даже в художественной гимнастике я увидела, что нет единого плана обучения хореографии, нет единой базы, а ведь это та платформа, на которой и строится все здание дальнейших спортивных достижений.

В некоторых школах мне вообще ска-

Тренер должен работать на льду с подготовленными спортсменами, ведь ледовое время у нас слишком дорогое, чтобы тратить его впустую

зали: мол, у нас тут художественная гимнастика и «ваша обычная хореография нам не нужна». Они в этом мнении не одиноки: и от тренеров по фигурному катанию можно часто слышать, что им нужна не просто хореография, а некая ледовая, как будто в этом есть какой-то сакральный смысл. Но все дело в том, что не существует никакой особой ледовой, паркетной, водной, батутной или ковровой хореографии, потому что любая спортивная специфика базируется на классической хореографии.

Действительно, возможно, что в балетном варианте хореография не нужна, однако существует спортивная хореография как обязательная учебная дисциплина, значение которой нельзя недооценивать, особенно на начальных этапах становления спортсмена. Не важно, как назвать хореографию,



главное, чтобы дети не выходили на лед физически «некрасивыми»: с сутулыми, слабыми спинами, поднятыми плечами, недотянутыми коленями, косолапыми стопами, готовыми к травмам, и прочее.

Сбой в системе

Сбой в системе

У нас почему-то так заведено, что в группах начальной подготовки работают в основном молодые начинающие тренеры, которым этот сектор работы дается для наработки опыта. На самом деле именно начальный этап — самое главное в становлении спортсмена, и если первые два года в фигурном катании проходят без должного уровня обучения базовым основам хореографии и ОФП, то это время становится просто потерянным. В первые годы занятий спортом в детях надо успеть воспитать ритмичность, танцевальность, умение слышать музыку, наработать силу мышечного корсета, развить их природные данные. Все это может

сделать не столько тренер, сколько именно хореограф. Например, косолапость и сутулость легко исправляется с помощью хореографии примерно за полгода регулярных занятий — было бы у педагога желание и мастерство.

Начав знакомиться с тренерским составом, я с ужасом увидела, что практически во всех спортшколах сложнокоординационных видов спорта хореография преподается бессистемно и «на свой вкус».

Это тем более обидно, что ни в одном другом сложнокоординационном виде спорта, включая художественную гимнастику, нет хореографа для групп начальной подготовки первого года обучения, кроме фигурного катания. Правда, с поправкой: «на усмотрение дирекции!» Я увидела, что тренеры фигурного катания в своем большинстве считают хореографов специалистами второго-третьего эшелона, да и сами хореографы подчас работают так, будто это «кружок по интересам», не более.

Такой подход, на мой взгляд, недопустим, потому что именно хореограф ставит правильную осанку, дает правильную проработку мышц, воспитывает в юном спортсмене понимание своих мышц и мышечных ощущений. Хореограф должен развивать и воспитывать координацию движений таким образом, чтобы дети выходили на лед координационно и мышечно подготовленными, мобилизованными, а не в «киселеобразном» виде. Тренер должен работать на льду с подготовленными спортсменами, потому что ледовое время у нас слишком дорогое и его слишком мало, чтобы тратить впустую.

Уровень работы каждой спортивной школы мне хорошо виден на соревнованиях, причем не столько по техническим элементам фигурного катания, сколько по уровню хореографической подготовки. Если воспитанники удерживают хореографическую составляющую программы во время проката, артистичны, значит, у спортивной школы есть определенный класс. Но, к сожалению, большой процент

наших детей, соревнующихся в юношеских разрядах, катаются без хореографии и не имеют возможности восполнить этот пробел.

Я всегда была уверена, что в фигурном катании уровень хореографической подготовки очень высок. Недавно у всех перед глазами был пример потрясающей работы и хореографической подготовки фигуристов Алексея Ягудина и Максима Маринина в проекте «Болеро». Меня поразило, что они обучены настолько, что способны станцевать любую балетную партию, причем так, что некоторые артисты балета позавидуют. И мне в голову раньше не приходило, с какими большими проблемами в хореографической подготовке фигуристов мне придется столкнуться.

Спортсменам сложнокоординационных видов спорта хореографическую культуру надо прививать с раннего детства. Причем слово «культура» тут ключевое. Культура и дисциплина — близкие родственницы. Надо прививать культуру поведения и отношения к педагогу. Объясню почему. Сейчас в спорт приходят очень интересные дети — как их принято называть, «дети индиго», многие из которых отличаются раскрепощенностью общения с педагогами. Однако без понятия о субординации нельзя получить результат, потому что ребенок дол-

Спортсменам сложнокоординированных видов спорта хореографическую культуру надо прививать с детства

жен четко знать, что слово тренера для него — закон. Кстати, очень бы хотелось, чтобы и современные родители четко понимали субординацию, поскольку они приводят своих детей в спортивные школы системы Москомспорта, где их дети обучаются фигурному катанию на государственные деньги.

Увидев и оценив уровень подготовки детей в школах и детских группах уров-

ня начальной подготовки, я забила тревогу, потому что таким образом мы можем потерять целое поколение, ведь чем старше ребенок становится, тем сложнее привить ему профессионализм. И даже страшно представить, что происходит с хореографической подготовкой в регионах России, если даже в столице сложилась такая непростая ситуация. Другими словами, я считаю, что у нас в Москве произошел сбой в системе обучения хореографии и основная причина этого сбоя в том, что у нас не существует единой программы обучения.

Школа движения

Практически сразу стало понятно, что все мы нуждаемся в методическом пособии для хореографов, работающих со спортсменами сложнокоординационных видов спорта.

Сегодня мною уже написаны и изданы системой Москомспорта две части методического пособия, которое получило название «Методика организации и проведения занятий по формированию «школы движений» на начальном этапе спортивной подготовки в сложнокоординационных видах спорта».

В этой книге я суммирую не только свой балетный опыт или даю упражнения из классической хореографии, но и упражнения для специальной физической подготовки. Я вижу свою задачу изложить эти знания таким образом, чтобы не только хореографы, но и тренеры, и спортсмены с учетом того, что они не очень компетентны в вопросах хореографии, поняли, как и что делается, просто прочитав методичку. В своей книге я даю понятие «школа движения», которая описывает базовые движения для всех сложнокоординационных видов спорта: пока для школ Москвы, но в перспективе хотелось бы преамственности в обучении по всей России.

Планируется издавать пособие частями (всего их будет семь), после чего будет издана единая книга, которая поступит в широкую продажу. Московские хореографы могут получить книгу бесплатно

на мастер-классах, которые проводятся Москомспортом в рамках курсов повышения квалификации. Хореограф, работающий в системе Москомспорта, должен иметь диплом не просто о среднем специальном образовании, а именно о высшем хореографическом образовании по специальности «педагог-хореограф». Это образование дают ГИТИС, Академия русского балета им. А.Я.Вагановой, Московская государственная академия хореографии, а также Московский институт культуры и искусств. Особо хочу сказать о балет-мастерском факультете ГИТИСа, на котором Елена Чайковская готовит хореографов специально для фигурного катания. Это специалисты, детально знающие и понимающие специфику именно этого вида спорта.

Отдам свой опыт в хорошие руки

Знакомясь с хореографами и проверяя их дипломы, я столкнулась с тем, что существует много пробелов в образовании людей. И уровень образования — школа хореографа — напрямую связан с качеством его работы. Однако на фоне случайных людей, процент которых оказался неожиданно большим, чем я ожидала, я увидела множество просто потрясающих специалистов.

Но и те, чья квалификация оставляет желать лучшего, вовсе не случайные люди в профессии. Я считаю, что хореографы, которые не совсем квалифицированно работают, должны оставаться в профессии хотя бы потому, что они уже сделали для себя важный выбор — работать со спортсменами. Поэтому еще одной важной задачей для себя я вижу оказание методической помощи и практической поддержки всем специалистам этого профиля, работающим в нашей системе.

Я начала проводить мастер-классы для хореографов. Около 400 специалистов, работающих в группах начальной подготовки, приняли в них участие, и каждый хореограф был профилирован по своему виду спорта.



Досье

Инна Владимировна Гинкевич

Заслуженная артистка России.

Балерина, актриса театра и кино, телеведущая, модель.

Родилась 28 мая 1972 года в Ленинграде.

Образование: окончила Ленинградское академическое хореографическое училище им. А.Я.Вагановой (1990); Российскую академию театрального искусства (ГИТИС) (1995); Академию профессионального мастерства искусств (1998).

Карьера: Государственный академический Большой театр России (1990-1994); Московский академический музыкальный театр им. К.С.Станиславского и В.И.Немировича-Данченко (1994-2013).

В настоящее время: советник руководителя Москомспорта по вопросам хореографии; главный хореограф Москомспорта; начальник отдела хореографии ГБУ «Юность Москвы» Москомспорта, директор СШОР №25.

Я пришла к выводу, что обучающие семинары надо проводить совместно с тренерами. Тренер должен видеть потенциал и возможности хореографа. Он должен видеть, на что способна хореография. Например, я в своей методичке давала описание упражнения «пор-де-бра», но многие мне говорили, что не понимают, зачем это нужно в спорте. Однако именно владение «пор-де-бра» — основа всего! И прекрасного верха танцовщика, и главный секрет синхронности. Почему на сцене могут стоять 32 лебедя и делать в унисон все движения? Потому что они обучены пор-де-бра! Так что для такого вида спорта, как синхронное катание, это очень важное упражнение.

Также стало модным приглашать драматических актеров для отработки актерского мастерства в дуэтных видах

фигурного катания, однако мало кто знает, что соответствующую дисциплину в театральных училищах ведут педагоги-хореографы. То же самое и с подержками, когда для танцоров и парников приглашают специалистов из рок-н-ролла, в то время как сами тренеры по рок-н-роллу просят консультации у хореографов и акробатов. Дело в том, что умение выполнять поддержки входит в основы дуэтного танца и каждый танцовщик, который имеет высшее образование, владеет этими навыками, знает секреты исполнения поддержек. Я уже не говорю о том, что любой хореограф должен знать все элементы характерного танца — испанского, цыганского, венгерского, русского и прочее, а также владеть основами бального танца. И сейчас мы уже говорим о стильности исполнения программы! ➔



Мастер-класс проходит три дня и включает в себя мои показательные уроки, затем мои уроки по методической брошюре с объяснением и показом всех упражнений, которые в ней описаны, и наконец, в третий день проходит заключительная аттестация хореографов и им выдается сертификат Москомспорта о повышении квалификации.

Начав проводить мастер-классы, я увидела, что практически у каждого действующего хореографа есть свои наработки, свои методики. Это я могу только приветствовать! В заключительный день работы, когда начался открытый и живой обмен опытом, у меня сложилось впечатление, что люди наконец поверили в свою востребованность. Такое ощущение, что хореографы всегда чувствовали равнодушие к их работе со стороны тренеров по фигурному катанию. Например, когда хореограф из СШОР №85 (каток «Синяя пти-

ца») показала на семинаре свои наработки, мы ей все аплодировали, потому что это было действительно здорово.

В итоге проведенных семинаров, меня несказанно обрадовало, что со стороны практически всех федераций сложноординационных видов спорта к нам поступило огромное количество запросов на проведение дополнительных семи-

Практически у каждого действующего хореографа есть свои наработки и методики

наров и мастер-классов, которые мы, возможно, будем проводить для всех желающих, но уже на платной основе через ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта pk-mossport.ru, где можно найти координаты этого цент-

ра и отслеживать наши оповещения о проведении мастер-классов.

Каждый на своем месте

За два года работы на этой должности я увидела большое количество специалистов, которые прекрасно работают и показывают результаты, причем иногда при полном равнодушии со стороны администрации. Мне всегда очень обидно видеть, как суперпрофессиональные педагоги работают в спортивных школах, которые совсем не ориентированы на высокие достижения, хотя Москомспорт перед каждой школой ставит задачу достижения результата. Например, в одной спортшколе мне было сказано дирекцией, что работающий у них специалист для них «не актуален», что им без разницы, будет он у них в штате или нет. Для меня

же как для профессионала было сразу понятно, что этот человек просто бесценен. Я перевела этого специалиста в ту спортивную школу, где ее оценят по достоинству, потому что неправильно, когда мастерство и знание не востребованы, когда потенциал используется всего на 10%. Отсюда новая важная задача для меня — сделать так, чтобы каждый хореограф работал именно на том месте, где он может приносить стопроцентную пользу. Подчас директора, администрация спортшкол даже не догадываются, какими кадрами они располагают. Когда руководители или старшие тренеры говорят мне, что у них в школе все хорошо и помощь им не нужна, то для меня это первый звоночек о том, что там не всё в порядке.

Зачастую во многих ледовых дворцах условия для обучения хореографии да и для ОФП просто тяжелейшие. Мне сложно понять, чем руководствовались заказчики спортивных сооружений, которые создавали проект катка без спортивного и хореографического залов. Однако несмотря на отсутствие условий, нам в любом случае надо работать так, чтобы получать стопроцентную отдачу и результат.

Я восхищаюсь некоторыми мастерами (я знаю их всех по фамилиям), которые работают со спортсменами, и мне очень хочется сделать так, чтобы каждый человек был оценен, и не только в плане зарплаты, но и как личность, как педагог. Обычно все те, кто давал базовую подготовку, все те, кто создавал с нуля будущих звезд, — это безымянные герои. А мне бы очень хотелось, чтобы их имена стали известными. Часто бывает так, что хореографы ощущают себя на вторых ролях при работе с фигуристами, но я считаю, что не важно, какая у тебя роль, важно, что ты делаешь. Можно быть хоть десятым номером в списке — важно лишь то, как ты работаешь, насколько ты востребованный специалист, выстраивается ли к тебе очередь на постановку программ.

Я давно заметила такой парадокс:

чем квалифицированнее специалист, тем проще он в общении, тем больше вопросов он задает, тем охотнее идет на обучение, тем больше он хочет двигаться вперед. И наоборот: чем менее компетентны специалисты, тем они более агрессивны и чувствительны к справедливой критике. Для меня лакмусовой бумажкой преподавания классической хореографии (а это достаточно рутинная дисциплина) является то, с каким желанием дети идут на эти занятия. Если они рыдают в коридоре, не желая идти на хореографию, то директора спортивных школ должны задуматься о том, что представляет собой их педагог-хореограф.

Все балерины, у которых правильная база, хорошая школа, очень долго танцуют на сцене

Незаменимые есть

Воспитанники хореографических училищ благодаря освоению полного балетного класса получают прекрасную физическую подготовку. У них такая проработка мышц, такая координация тела, раскрепощенность верха, что это позволяет им выполнять любые движения. И эта способность остается навсегда. Если в вас заложена правильная хореографическая база, то можно избежать различных травм. Все балерины и танцовщики, у которых правильная база, хорошая школа, очень долго танцуют на сцене. Хочу сказать, что у каждого премьера с годами накапливается свой багаж опыта, который вполне может считаться ноу-хау, инновацией. Например, лично я могу полностью разогреться за три-пять минут, что для многих спортсменов нереально быстро. Когда я сказала пловцам, что могу показать им методику разогрева за это время, то они были шокированы, потому что для них очень быстрым считает-



ся разогреть за 15-20 минут.

Поэтому, пусть это не покажется кому-то странным, ко мне за помощью обращаются спортивные школы, где преподают восточные единоборства, обращаются из Федерации фристайла, потому что хореография отлично развивает координацию и является прекрасной профилактикой травматизма. Что касается фигурного катания, то здесь работа хореографа нужна постоянно, и не только в моменты постановки или шлифовки программ. Даже взрослым спортсменам время от времени требуется подправить какие-то огрехи: вовремя подкачать «ахилл», подправить спину, подкачать колени, связки и прочее. Опытные хореографы являются такими же значимыми единицами, как и тренеры, способными если не заменить, то во всяком случае поддержать тренера в его работе. Я знаю, что в фигурном катании уже много лет работают различные выдающиеся хореографы, имена которых известны всем. Например, Елена Капранова — просто гениальный специалист, готовый из любого спортсмена любого возраста сделать «конфетку».

Еще одной важной задачей для себя я считаю привлечение опытных профессионалов, которые могут не только работать с детьми в спортшколе, но и консультировать тренеров и хореографов других школ в определенном виде спорта. За два года работы у меня получилось привести в спортивные школы многие имена-бренды московского балета, которых я знаю по совместной работе на сцене как высоких профессионалов. В ГБУ «ФСО «Юность Москвы» Москомспорта, например, создан целый отдел хореографии, и его специалисты курируют такие направления, как художественная гимнастика, фигурное катание, акробатика, акробатический рок-н-ролл, синхронное плавание.

На сегодняшний день в Москомспорте работают три народные артистки РФ и шесть заслуженных артистов РФ. Я считаю, что все эти специалисты —

большое приобретение для нашего департамента.

Однако в последние годы сложилась такая практика, когда спортсмены в качестве дополнительных уроков пользуются платными услугами хореографов и тренеров. Круг фигуристов так же узок, как и балетный круг, и у меня во время погружения в проблемы хореографии в фигурном катании на коньках, да и в других видах спорта, о которых мы уже говорили, возник вопрос: «А к кому наши спортсмены ходят на дополнительные занятия?» Ответ оказался тревожным. Во многих случаях это люди, не работающие в системе Москомспорта, не имеющие должного образования и выдающие себя за профи, таковыми не являясь. Я была в ужасе. Многие родители ориентируются при выборе репетитора на сарафанное радио, на любезность общения преподавателя, который обещает сделать из ребенка олимпийского чемпиона, вырастить очередного Плющенко. Цена за занятие зачастую является неким гарантом

Опытные хореографы являются такими же значимыми единицами в спорте, как и тренеры

качества: чем дороже, тем лучше. И вот такие «педагоги» процветают, а главное — крадут у наших спортсменов самое дорогое, что у них есть, — время. Время, потраченное зря, впустую. Время, которое уже не вернешь! Посмотрев на данную печальную ситуацию, я поняла, что нужно это как-то исправлять.

Судьба распорядилась так, что руководство Москомспорта недавно назначило меня директором ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №25». Возникла идея именно на базе этой школы создать центр дополнительных услуг. В него будут приглашены самые лучшие хореографы для ока-

зания спортсменам сложнокоординационных видов спорта услуг по направлениям: спортивная хореография, характерный танец, актерское мастерство, спортивные балетные танцы, современная хореография, джаз-модерн, ОФП или боди-балет, «вычищение» программ для соревнований и др. Это будет центр в Москве на базе одного из подведомственных учреждений Москомспорта с гарантированно сертифицированными хореографами и тренерами, уже зарекомендовавшими себя как суперпрофессионалы, которые всегда ответят на вопросы, устранят все проблемы в короткий срок. Мы также не забудем и про самых маленьких спортсменов от четырех лет, потому что звезд в спорте теперь надо готовить уже с пеленок. Центр дополнительных услуг Москомспорта начнет свою работу 1 сентября 2015 года, более подробную информацию можно найти на сайте www.sportschool-25.ru

В заключение я хочу сказать, что при желании я могу пойти сниматься в кино или принять участие в каком-либо телевизионном проекте, могу войти в форму и снова выйти на сцену — либо танцевать, либо играть в драматических спектаклях, и многое др. Однако, я ощущаю в себе потребность передать свой опыт московским хореографам, которые работают в спорте, и помочь спортсменам любого возраста в достижении ими больших спортивных успехов и задуманных целей.

А также я хочу и дальше привлекать к работе в спорте профессиональных людей, готовых поделиться своим опытом и наработками.

Но особенно я чувствую долг перед своими великими учителями и я обязана передать их знания, живущие во мне и в моих коллегах, дальше. Поэтому я хочу во что бы то ни стало дописать это методическое пособие до конца, хотя понимаю, это будет объемная история.



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




реклама

Где слабо, там и рвется

Синдром перенапряжения: симптомы, опасность и как всего этого избежать

Сергей Португалов, кандидат медицинских наук

Дело в том, что термина «перетренированность» не существует — это жаргонизм, который, однако, стал общеупотребительным в последнее время, — потому что с точки зрения физиологии такого понятия нет. Если же это слово (которое если уж и употреблять, то с правильным ударением — «перетренированность») перевести на «человеческий» язык, оно означает, что уровень адаптации, приспособления организма к перенесению нагрузок падает, причем настолько, что организм больше не может их выносить. В физиологии это называется синдромом перенапряжения. Проблема отягощается еще и тем, что тренеры, да и родители спортсменов, привыкли относиться к организму спортсмена как к гоночной машине, которая должна всегда быть на ходу — без простоев и сбоев. Даже если организм посылает достаточно красноречивые сигналы, что ему требуется отдых или помощь, то их обычно игнорируют, ведь терпеть боль и преодолевать себя является в мире большого спорта обычным делом. Но как только спортсмен волевым решением вынуждает себя терпеть дальше, он начинает рисковать своим здоровьем.

мания на эти признаки либо путают их с другими патологическими состояниями. Такие симптомы, как частая головная боль, ломота в теле, бессонница, раздражительность, депрессия, снижение аппетита, чувство усталости, снижение эмоциональности, нежелание идти на тренировку, повышенный травматизм, тахикардия, и другие в каждом отдельном случае чаще всего воспринимаются как досадное недомогание и не более того.

Но даже если в арсенале тренеров нет объективных количественных параметров оценки состояния спортсменов, то сосредоточимся на субъективных:

1) из пяти частных проявлений синдрома перенапряжения для многих спортсменов первым признаком снижения адаптации к нагрузкам является сбой в работе центральной нервной системы (ЦНС). Если тренер внимателен к спортсмену, если родители чутко относятся к эмоциональным переменам у своего ребенка, если сам спортсмен отмечает иное свое состояние, то можно из этих эмпирических наблюдений делать какие-то выводы. Например, тот же сон как критерий состояния ЦНС: если спортсмен несколько дней подряд плохо спит, либо плохо засыпает, либо не может утром легко проснуться — все это может быть первым симптомом переутомления. Кстати, неожиданное обилие сновидений тоже может быть таким симптомом, поскольку нервное возбуждение, которое организм набрал за день, не компенсируется торможением и приводит к поверхностному

сну, а он не восстанавливает качественно центральную нервную систему. Также стоит обращать внимание на поведение спортсмена: если он стал раздражительным, подавленным, замкнутым, неадекватно реагирует на замечания, то, возможно, стоит отнестись к этим переменам настороженно. С другой стороны, раздражительность или подавленность могут быть вызваны какой-то ситуацией в личной жизни или несоблюдением спортивного режима. Чтобы знать наверняка, у тренера и спортсмена должны быть доверительные человеческие отношения, иначе не разобраться;

2) опорно-двигательный аппарат начинает сигнализировать о своей усталости постоянными болями в мышцах, суставах, костях, которые не прекращаются даже после ночного отдыха. Мышечная боль, такая привычная для спортсменов, тоже не может не настораживать, особенно если она возникает после обычной тренировочной нагрузки, то есть не из-за каких-то новых или особо изнуряющих упражнений. Синдром перенапряжения опорно-двигательного аппарата, как правило, в конечном счете приводит к возникновению травм. Внимательнейшим образом тренер и спортсмен должны следить за появлением микротравм, потому что при их наличии нельзя разрешать про-

Главный вопрос в том, как определить наступление перенапряжения сил организма

должать тренировки в прежнем объеме и с прежней интенсивностью, даже если спортсмен говорит, что может продолжать занятия, ведь у всех спортсменов с годами формируется низкий болевой порог;

3) существует достаточное количество признаков сердечной усталости, которые надо знать и учитывать: боли под левой лопаткой, невозможность спать на левом боку, боли при нагрузке



за грудиной, боли в левой подреберной дуге. Если спортсмен жалуется на боли в левой лопатке, его сразу же надо отсылать к врачу, чтобы специалист разобрался, что это — межреберная невралгия или перенапряжение миокарда. Нужно немедленно обратиться к врачу, если спортсмен неожиданно потерял сознание во время или после физической нагрузки, неожиданно возникла общая слабость, связанная с нагрузкой.

Но точный ответ, есть ли проблемы с сердцем, дадут только ЭКГ и биохимия крови, которые периодически надо делать;

4) иммунитет при длительных высоких нагрузках также может давать сбой. Особенно часто это происходит на этапе подводки спортсмена к старту, потому что на максимуме нагрузок организм мобилизует все свои силы и иммунитет работает на все сто процентов. Если

Главный вопрос в том, как определить наступление перенапряжения сил организма. Боюсь, что ни тренер, ни родители не могут это сделать, потому что в их распоряжении нет объективных инструментов для определения перетренированности. Например, спортсмен говорит тренеру: «Сегодня у меня ничего не получается». Но в чем причина этого? Может быть, он просто в плохом настроении вышел на тренировку, или плохо спал ночью, или долго добирался до катка и уже устал? Может быть, он вот уже неделю катается через силу, а на сегодня сил вообще не осталось? Чтобы компетентно говорить о физическом состоянии спортсмена, о наличии у него синдрома перенапряжения, нужны какие-то критерии оценки.

Частные проявления

Общий синдром перенапряжения складывается из пяти частных проявлений. Перенапряжение: а) центральной нервной системы, б) опорно-двигательного аппарата, в) сердечно-сосудистой системы, г) иммунитета, д) печени. Сказать, какое из них будет первым, невозможно, потому что у каждого спортсмена есть свои слабые места, которые страдают в первую очередь. Эти пять проявлений имеют свои субъективные признаки, которые могут выявиться у каждого спортсмена в разной степени и в разных комбинациях, но без объективного медицинского обследования точный диагноз поставлен быть не может. Но вопрос именно в том и состоит, что обычно спортсмены вообще не обращают вни-

перенапряжение иммунной системы уже имелось, то организм в этих условиях перестает справляться с поставленными задачами: буквально за неделю или пару дней до старта начинаются проблемы со здоровьем, и вся подготовка идет насмарку. Чтобы этого не происходило, надо проводить иммуномоделирующие мероприятия, чтобы поддержать организм, а не ждать ухудшения здоровья.

Признаками иммунодефицита могут быть периодические ОРВИ и ОРЗ, обострение аллергии, постоянная субфебрильная температура 37,0-37,1 или же, наоборот, сниженная — около 35,8-36,2, что говорит о замедлении основного обмена веществ. Насторожить должно состояние озноба после тренировки, когда в течение двух-трех часов не удается толком согреться, также ощущение лёгкой, но продолжительной тошноты после тренировки или головокружение, что указывает на «усталость» вестибулярного аппарата. Но опять же только анализ крови может точно показать, есть или нет у спортсмена синдром перенапряжения иммунной системы;

5) сбой в работе печени грозит создать проблемы с выведением шлаков из организма. Обычно боли справа в нижнем подреберье указывают на то, что такие проблемы есть. Желчь из печени по протокам должна поступать в желчный пузырь, но в результате тренировочных нагрузок нередко наступает спазм мышц пузыря и желчь в кишечник не поступает, накапливается и начинает тянуть пузырь книзу, что дает ощущение боли. Желчь в пузыре застаивается, может начаться процесс образования камней. Особенно часто этот синдром проявляется в переходном возрасте, во время которого многие проблемы обостряются не только у девочек, но и у мальчиков.

Если бы

Чтобы сохранить здоровье и работоспособность спортсмена, надо внимательно следить за всеми появляющимися симптомами. Задача тренера — определить направленность нагрузок и при первых признаках перенапряжения вовремя их изменить. Но в фигурном катании тре-

Досье

Сергей Николаевич Португалов

Заместитель директора Всероссийского научно-исследовательского института физкультуры и спорта (ВНИИФК).

Член медицинской комиссии ФИНА и ФИСУ.

Кандидат медицинских наук, профессор.

Специалист международного уровня по антидопингу.

Много лет работает со сборными командами страны, консультирует ведущих российских спортсменов в ходе подготовки к крупнейшим международным соревнованиям.



нер подчас закрывает на это глаза, потому что все тренеры, даже если они грамотные специалисты, по своей сути экстремисты, которые хотят добиться от спортсмена результата во что бы то ни стало. В ряде случаев даже опытные тренеры не всегда верят жалобам спортсменов, думая, что те просто ленятся. Кроме всего проче-

Тренер должен осуществлять мониторинг самочувствия спортсменов

го, они искренне считают, что, дожимая спортсмена, они тем самым нарабатывают его волевую составляющую, и переубедить их невозможно. Если у нас в спорте вообще и в фигурном катании в частности существовали бы объективные критерии оценки состояния спортсмена, то такого непонимания было бы меньше.

На самом деле грамотный тренер должен вести своего спортсмена в таком режиме, чтобы, с одной стороны, реализовать все его способности, а с другой — не перейти ту черту, после которой в организме могут начаться патологические

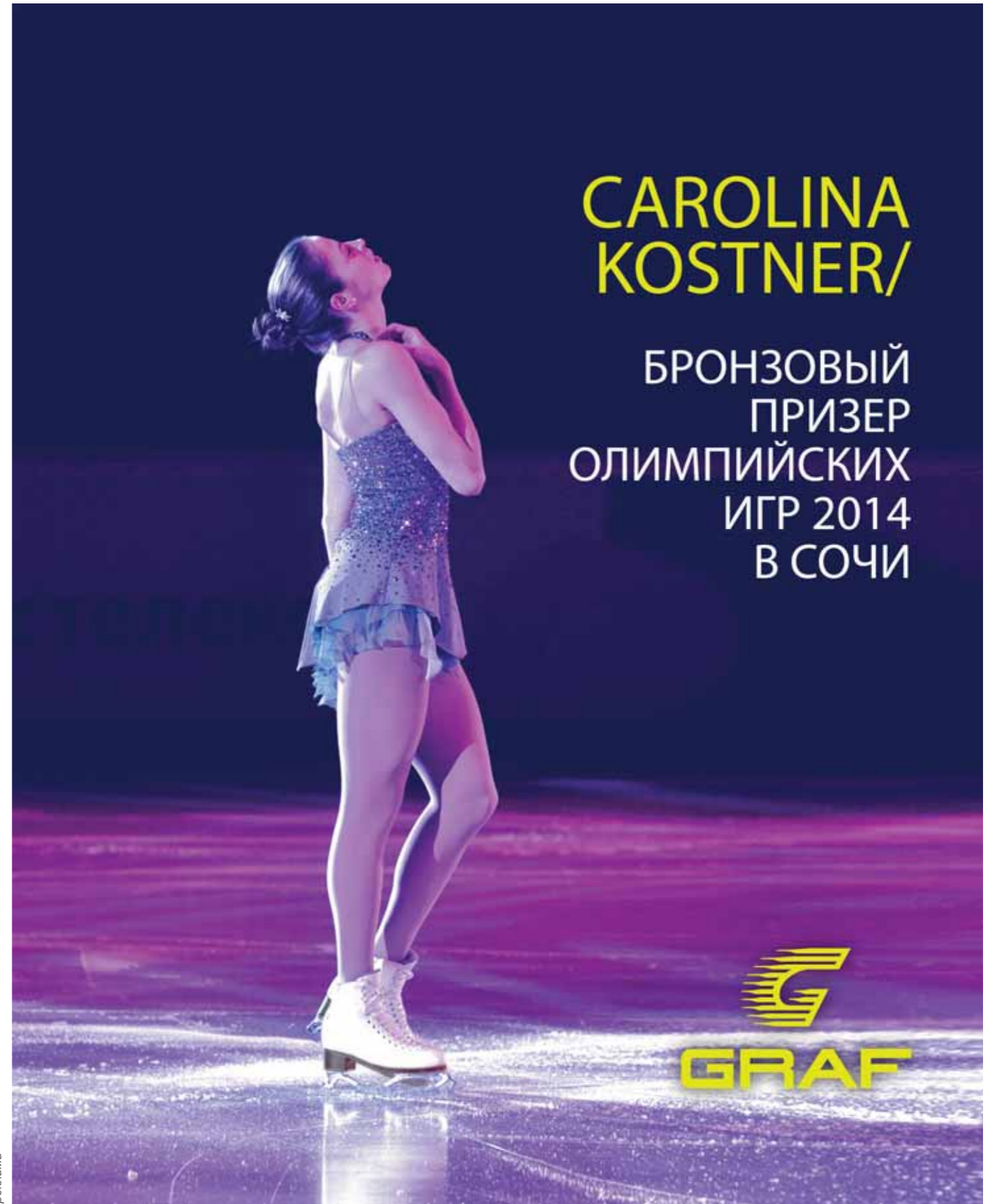
процессы. Тренер должен не только иметь план каждой тренировки, но и осуществлять мониторинг самочувствия спортсмена. Для этого достаточно каждое утро перед тренировкой проводить элементарный опрос: как спал, что ел, как настроение, где болело? Я уже не говорю про регулярное измерение пульса, давления и температуры тела, о чем спортсмен должен докладывать каждый день тренеру перед началом занятий. Мониторинг ЧСС (частоты сердечных сокращений) необходимо проводить каждое утро, потому что увеличение данного показателя в сравнении с нормой — это признак плохого восстановления после тренировок.

При желании можно было бы замерять степень закисления мышц, и тогда вопросы о лени отпадут сами собой. Если спортсмен закислился выше пятёрки (организм фигуристов, несмотря на интенсивную работу, вырабатывает немного лактата из-за рваного ритма — быстрая часть сменяется медленной), значит, необходимо применять восстановительные меры. Но наши тренеры в основной массе так не работают.

Беречь, что есть

Если тренер подготовил мастера спорта или чемпиона, то его метод работы считается правильным. Хотя лично я считаю, что при оценке работы тренера надо учитывать, не сколько спортсменов высших достижений он подготовил, а какой у него процент этих мастеров и чемпионов от общей массы.

У нас в стране нет такого закона, чтобы можно было привлечь тренера к ответственности за то, что он давал ребенку неправильную нагрузку, что не заметил симптомы перетренированности, что спровоцировал травмы или болезни. Потому каждый тренер считает, что он тренирует правильно, а если спортсмен болеет, значит, ему не место в спорте. Такой подход существует у нас еще с советского времени, когда страна была большая и для тренеров являлось нормой из 1 тысячи спортсменов подготовить одного на международный уровень, а остальных 999 считать неконди-



ционным материалом. Но время и страна изменились, и теперь надо беречь тех, кто есть, потому что других у нас не будет.

Я уверен, тренеры старой закалки на новый лад уже не перестроятся, а вот молодые тренеры должны владеть грамотной методикой подготовки спортсменов. Тренеров надо обучать соответствующим образом, снабжать методической литературой, в том числе и медико-биологической, практиковать сдачу некоего минимума знаний по этому вопросу.

Надо сказать, в настоящее время масла в огонь подливают родители, которые, не имея никакого специального образования, даже представления, какие нагрузки испытывают их дети с раннего возраста, действуют по принципу «чем больше тренировок, тем лучше». Стало модным ставить детей на коньки уже в два года, и единственным сдерживающим фактором является отсутствие в продаже ботинок нужного размера. Понятно, для родителей невозможно придумать какие-то запреты, можно только их пугать тем, что впоследствии из-за своих амбиций они получают не чемпиона, а инвалида.

Что делать?

Итак, допустим, что тренер по каким-то критериям все же определил, что его спортсмен находится в зоне перенапряжения. Тогда возникает вопрос: как его из этого состояния вывести? Я бы предложил тренерам сосредоточить свое внимание на методах восстановления спортсменов, но не столько на медицинских или физиотерапевтических, сколько на педагогических.

Итак, когда возникает синдром перетренированности, то первое, что необходимо сделать, — это сменить направление нагрузки, то есть хотя бы на несколько дней перейти к более объемным (ближе к аэробной зоне), но менее интенсивным нагрузкам. Если уже ясно, что в зоне интенсивных тренировок спортсмен не успевает восстановиться к следующему дню занятий, то продолжать нагружать его по прежней схеме неразумно. Это могут быть циклические

упражнения в аэробном режиме, самым доступным из которых является медленный бег хотя бы вокруг стадиона не менее 15 минут на пульсе не выше 110-120 ударов в минуту, что приведет к снижению уровня лактата в крови. Сохранение лактата препятствует нормальной работе мышечных волокон, более того, они начинают разрушаться.

Затем необходимо начать использовать элементарные средства восстановления, о которых постоянно все забывают. Классическое тренировочное занятие состоит из трёх частей: разминка, основная часть и заминка. И если разминка в каком-то виде еще существует в структуре тренировки, то заминки фактически никакой нет, хотя по продолжительности она должна быть как минимум равна разминке. Между прочим, тот самый лактат, который накапливается от тренировки к тренировке, прекрасно снижается или даже уходит совсем из мышц благодаря заминке. Заминка должна включать обязательную работу по растяжке, потому что мышцы и суставной связочный аппарат находятся в напряжении, следовательно, тонус

ты до первого пота с целью вывести лактат и шлаки, а не сбросить вес или установить рекорд по продолжительности нахождения в парилке. Затем необходимо хорошо промассировать тело, потому что кровоток уже усилился и выведение шлаков из организма идет полным ходом. В заключение следует поплавать в бассейне хотя бы 15-20 минут в очень медленном темпе, чтобы восстановить мышцы. На следующий день, в воскресенье, можно еще побегать кросс, чтобы подсобить мышцам и выгнать этот лактат окончательно. Этим надо заниматься регулярно, а у нас такие мероприятия проводятся тренерами от случая к случаю, если вообще проводятся.

Профилактические мероприятия очень важны, потому что в структуре соревновательного периода, а тем более в экстренном случае, когда спортсмена надо восстановить за два-три дня, общедоступных методик восстановления нет. Есть некоторые методы быстрого восстановления на основе высоких технологий, но их в нашем фигурном катании не применяют. Например, американцы используют камеру глубокого холода (криотерапия), в которой температура достигает -163°C , что позволяет буквально за две-три минуты избавиться от накопленного в мышцах лактата, ускорить процессы детоксикации организма, нормализовать эмоциональное состояние спортсмена, снять ощущение усталости и перевозбуждения.

Режим питания

Еще одна профилактическая составляющая — это правильное питание. Создать рациональный (по латыни «рацио» значит «разумный») режим питания — это обязанность прежде всего родителей, но также и тренера. Катастрофа в том, что все спортсмены абсолютно неправильно питаются, причем начиная с раннего детства. У девочек на все это еще накладывается постоянная борьба с лишним весом, из-за чего они просто перестают есть вечером, а если топлива в организме нет, то спрашивается, за счет чего она завтра будет работать на тренировке.

В традиционном микроцикле надо регулярно использовать водные процедуры

этих мышечных и связочных волокон надо снизить.

Еще в традиционном микроцикле надо регулярно использовать водные процедуры. При микроцикле, где понедельник, вторник — полные тренировочные дни, среда — полувыходной, четверг, пятница — полные дни, суббота — полувыходной с одной утренней тренировкой, воскресенье — выходной, — основные восстановительные мероприятия должны приходиться на вечер среды и, главное, на вторую половину субботы. Под основными восстановительными мероприятиями я имею в виду не какие-то витамины и биодобавки, а триаду «баня — массаж — бассейн». Начинать надо с бани, по три-четыре захода в парную на две-три мину-

Рацион надо составлять с учетом продолжительности времени между приемом пищи и началом нагрузки, потому что если пищевой комок попал в желудок непосредственно перед тренировкой, то кровь, отливая от рабочих органов и мышц, которые будут в этот момент нагружены работой, приливает к желудку с целью переваривания пищи. Наши спортсмены вместо полноценных завтраков перед тренировками едят кто чипсы, кто булочки, кто шоколадки, другими словами, они потребляют простые углеводы в больших количествах. Эти углеводы моментально поднимают уровень глюкозы в крови, одновременно с этим поднимая уровень инсулина, чтобы ее расщепить. Все это происходит очень быстро, и к моменту тренировки уровень глюкозы в крови становится низким, потому что инсулин всю ее переработал, но самого инсулина еще очень много и двигатель продолжает работать вхолостую.

Если же спортсмен на завтрак за 40-50 минут до тренировки примет сложные углеводы с низким гликемическим индексом

(каши, хлопья, мюсли, хлеб грубого помола), то они будут медленно створать, практически тлеть, что даст возможность долго поддерживать уровень выделяемой энергии. Сложные углеводы в твердой пищевой форме сначала должны быть переработаны в желудке, а уже после они будут усвоены кишечником и попадут в ток крови. Сложные углеводы содержатся не только в твердом, но и в жидком виде в некоторых фруктах (апельсины, грейпфруты), а также в специальных напитках (например, мальтодекстрин), которые усваиваются через желудок, следовательно, их можно употреблять за 15-20 минут до тренировки. Для белковой пищи этот срок вообще увеличивается до трех часов, поэтому если спортсмен на обед поел жареного мяса, а тренировка у него в пятницу, то организм будет занят перевариванием этого белка. Что касается простых углеводов, то их нужно вводить в пиковые точки тренировки на максимальной нагрузке.

И наконец, биоактивные добавки (БАД), которые ускоряют восстановле-

ние организма, но ими надо пользоваться согласно рекомендациям специалиста. С помощью биодобавок можно поддерживать определенный уровень антиоксидантов, чтобы связывать и выводить из организма свободные радикалы. Дело в том, что любая физическая нагрузка заканчивается тем, что определенное количество мышечных волокон лопается, клеточные мембраны разрушаются и все куски мембраны вываливаются в кровь. Они летают по организму, как стекло, повреждая целые клетки. Их называют свободными радикалами, и именно их должны связывать антиоксиданты.

Подведём итог: чтобы не допустить возникновения синдрома перенапряжения или, во всяком случае, сгладить его проявления, надо использовать комбинацию и комплексно четыре подхода: 1) переключение направления нагрузки; 2) комбинация простейших восстановительных методов в структуре микроцикла; 3) правильный рацион и режим питания; 4) биодобавки.

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

Поле боя

Вторая половина программы стала местом борьбы за повышение оценки у одиночников

Надежда Пахамович

В 2010 году журнал «Московский фигурист» №2 (17) за 2010 год опубликовал статью Надежды Пахамович «Коэффициент выносливости», которая родилась на основе дипломной работы автора и была посвящена исследованию координационной сложности второй половины произвольных программ сильнейших фигуристов-одиночников. Гипотеза, высказанная автором, что выполнение сложных элементов во второй половине произвольной программы позволит фигуристам повысить общую техническую оценку, а следовательно, и выиграть, подтвердилась на основе проведенных исследований. Спустя пять лет мы еще раз решили обратиться к этой теме и посмотреть, что изменилось и какова тенденция развития одиночного фигурного катания в данном аспекте.

Досье

Надежда Пахамович
Родилась в Минске, Белоруссия.
Кандидат в мастера спорта по фигурному катанию
Образование: РГУФКСИТ (ГЦОЛИФК), кафедра теории и методики фигурного катания на коньках.



Если сильно не углубляться в физиологию и биохимию процессов, происходящих в организме фигуриста во время исполнения произвольной программы, можно сказать, что исполнение произвольной программы относится к субмаксимальной мощности нагрузки и при этом сопряжено с выполнением сложнокоординационных элементов. Все это предъявляет высокие требования к центральной нервной системе (ЦНС) спортсмена. Ее роль очень велика, так как она управляет движениями, которые должны осуществляться с очень высокими скоростью и точностью в условиях недостаточного кислородного снабжения самих нервных центров. В силу того, что все движения в фигурном катании носят ациклический характер, это приводит к ускорению процесса утомления. Поэтому прыжковые элементы, исполненные спортсменами во второй половине программы, имеют повышенный коэффициент слож-

ности. Следовательно, если фигурист может выполнять прыжки во второй половине программы, да еще и с положительным GOE, — это его шанс повысить общую стоимость своей программы. А с некоторых пор это относится и к короткой программе.

Однако рассмотрим только произвольные программы сильнейших фигуристов на самых крупных турнирах прошедшего периода. Итак, в чем же суть исследования? В основном это анализ судейских протоколов и обработка данных. Основные показатели: 1) базовая стоимость прыжковых элементов, выполненных во второй половине произвольной программы (далее — ПП); 2) стоимость прыжковых элементов, выполненных во второй половине ПП, с учетом GOE; 3) процент реализации прыжковых элементов во второй половине ПП.

Наша задача в данной статье — проследить динамику изменения общей картины

за период с 2010 по 2015 год. Поэтому мы с вами будем рассматривать уже сводные таблицы средних величин основных исследуемых показателей, разделив при этом участников соревнований на сильнейшую и слабейшую группы согласно занятым местам в произвольной программе. Наш выбор пал на следующие турниры: 1) Олимпийские игры 2010 года; 2) чемпионат мира 2011 года; 3) Олимпийские игры 2014 года; 4) чемпионат мира 2015 года.

Итак, в табл. 1 представлена динамика изменения средних величин интересующих нас показателей в мужском одиночном катании. Обратим особое внимание на сильнейшую группу участников, на которую, собственно, нам и стоит равняться. Первое, что бросается в глаза, — это значительный прирост стоимости прыжковых элементов во второй половине ПП. Прирост базовой стоимости составил 6,3 балла, а средняя стоимость прыж-

САМЫЕ ЛУЧШИЕ ЛЕЗВИЯ СТАЧИВАЮТ САМЫЕ ЛУЧШИЕ ФИГУРИСТЫ

МК John Wilson

Таблица 1

Динамика изменений основных исследуемых показателей в мужском одиночном катании

Исследуемый показатель	1-я группа (1-12-е места)				2-я группа (13-24-е места)				
	ОИ-2010	ЧМ-2011	ОИ-2014	ЧМ-2015	Исследуемый показатель	ОИ-2010	ЧМ-2011	ОИ-2014	ЧМ-2015
Средняя базовая стоимость прыжковых элементов 2-й половины ПП	29,53	33,83	31,54	35,83	Средняя базовая стоимость прыжковых элементов 2-й половины ПП	19,20	26,27	22,87	22,51
Средняя базовая стоимость прыжковых элементов 2-й половины ПП с учетом GOE	29,70	34,60	32,93	37,57	Средняя базовая стоимость прыжковых элементов 2-й половины ПП с учетом GOE	18,95	26,07	21,66	20,78
Средний процент реализации прыжковых элементов 2-й половины ПП	100,84	102,27	104,52	104,77	Средний процент реализации прыжковых элементов 2-й половины ПП	99,40	99,21	94,14	94,33

ков с учетом качества их исполнения повысилась на 7,87 балла. На основании чего можно сделать вывод, что идет погоня не только за количеством, но и за качеством исполнения элементов, что отражается в закономерном росте показателя надежности исполнения: процент реализации вырос почти на 4%. И раз уж мы обратились к цифрам, базовая стоимость прыжков во второй половине ПП у сильнейшей группы возросла на 6,3 балла, что равносильно тому, если бы спортсменам разрешили исполнить на один, а то и на два прыжка больше (базовая стоимость тройного лутца в первой половине программы составляет 6 баллов).

При более детальном анализе данной таблицы (показатели 1-й группы) мы видим, что результаты на чемпионатах мира значительно выше показателей на Олимпийских играх, причем практически в равных пропорциях, что в общем-то вполне закономерно: Олимпийские игры — соревнования более высокого ранга, требуют несколько иного тактико-стратегического подхода и, наконец, предъявляют более высокие требования к психологической подготовленности спортсменов. А также особое внимание следует обратить на равномерный прирост показателей в рамках турниров, одинаковых по своему масштабу.

Теперь обратим наш взор на женское одиночное катание. Результаты анализа представлены в табл. 2.

Изучив приведенную таблицу, можно сказать, что однозначно прослеживается положительная динамика роста показателей (за исключением надежности исполнения — процента реализации). Хотя этот скачок не столь очевидный, однозначный и стабильный, как прирост показателей у мужчин сильнейшей группы. Объяснением этому могло послужить несколько факторов. Первый — это состав участников анализируемых соревнований. Естественно, все данные, полученные в ходе подобных исследований, имеют определенную

Таблица 2

Динамика изменений основных исследуемых показателей в женском одиночном катании

Исследуемый показатель	1-я группа (1-12-е места)				2-я группа (13-24-е места)				
	ОИ-2010	ЧМ-2011	ОИ-2014	ЧМ-2015	Исследуемый показатель	ОИ-2010	ЧМ-2011	ОИ-2014	ЧМ-2015
Средняя базовая стоимость прыжковых элементов 2-й половины ПП	18,29	17,83	22,94	22,06	Средняя базовая стоимость прыжковых элементов 2-й половины ПП	13,05	15,27	13,22	15,47
Средняя базовая стоимость прыжковых элементов 2-й половины ПП с учетом GOE	19,46	18,90	23,56	20,91	Средняя базовая стоимость прыжковых элементов 2-й половины ПП с учетом GOE	12,18	14,71	12,00	13,65
Средний процент реализации прыжковых элементов 2-й половины ПП	106,81	105,46	102,78	93,84	Средний процент реализации прыжковых элементов 2-й половины ПП	92,95	95,91	90,02	87,84

погрешность в силу отсутствия одной конкретной группы испытуемых. Но даже при этом, можно сказать, состав участников достаточно однородный для того, чтобы на основании полученных данных делать определенные выводы. Так, например, состав участников Олимпийских игр 2010 и 2014 годов у мужчин совпадает на 33,3%, а у женщин на 21% (при анализе участников чемпионатов мира эти цифры, естественно, гораздо выше). Этого вполне достаточно для того, чтобы проследить основные тенденции развития показателей. Но эти цифры также могут объяснить скачки в показателях в женском одиночном катании. Вспомните только, какие видоизменения претерпела наша женская сборная в эти годы.

Посмотрим, позволит ли исполнение спортсменами прыжков во второй половине программы в будущем не только повысить общую техническую стоимость, но и стать едва ли не основным способом повышения оценки за технику? Для того чтобы ответить на поставленный вопрос, рассмотрим динамику изменения среднего показателя общей технической стоимости произвольных программ на тех же соревнованиях за период с 2010 по 2015 год у мужчин и женщин (табл. 3, 4).

При первичном анализе прослеживается прогнозируемый рост показателей. По-

другому и быть не могло, так как, будь все иначе, это означало бы деградацию вида спорта. Но при более детальном рассмотрении и сравнении полученных данных с показателями, представленными в табл. 1 и 2, мы можем увидеть поразительную пропорциональность этих изменений (сравнение производим с показателем средней стоимости прыжковых элементов во второй половине ПП с учетом GOE), особенно если проводить сравнение результатов ОИ отдельно, а ЧМ отдельно. Естественно, утверждать, что общая техническая стоимость произволь-

ных программ повысилась только благодаря исполнению прыжков во второй половине программы, было бы глупо с моей стороны. Конечно же этому способствовало и много других факторов, таких как повышение базовой стоимости некоторых элементов, например. Тем не менее цифры говорят сами за себя: нельзя сбрасывать со счетов этот способ набора баллов за техническую составляющую программы.

Что касается российских фигуристов, ниже представлена табл. 5, в которой сравниваются результаты наших спорт-

Таблица 3

Динамика изменений среднего показателя общей технической сложности произвольных программ в мужском одиночном катании

ОИ-2010	ЧМ-2011	ОИ-2014	ЧМ-2015	
1-я группа				
(1-12-е места)	76,34	81,46	79,99	81,05
2-я группа				
(13-24-е места)	57,42	64,65	60,64	60,46

Таблица 4

Динамика изменений среднего показателя общей технической сложности произвольных программ в женском одиночном катании

ОИ-2010	ЧМ-2011	ОИ-2014	ЧМ-2015	
1-я группа				
(1-12-е места)	61,79	56,35	65,08	58,45
2-я группа				
(13-24-е места)	42,88	45,32	45,46	44,49

Таблица 5

Сравнение результатов российских фигуристов со средними показателями в соответствующих группах

Соревнования	Место в ПП	Участник	Количество прыжков во 2-й половине ПП	Средняя базовая стоимость прыжковых элементов 2-й половины ПП	Средняя базовая стоимость прыжковых элементов 2-й половины ПП с учетом GOE	Средний процент реализации прыжковых элементов 2-й половины ПП
ОИ-2010	2-е	Евгений Плющенко	3	16,83 (29,53)	18,63 (29,70)	110,70 (100,84)
ОИ-2010	9-е	Ксения Макарова	2	14,41 (18,29)	14,81 (19,46)	102,80 (106,81)
ОИ-2010	10-е	Алена Леонова	3	20,90 (18,29)	19,50 (19,46)	93,30 (106,81)
ЧМ-2011	3-е	Артур Гачинский	3	18,24 (33,83)	18,35 (34,60)	100,6 (102,27)
ЧМ-2011	4-е	Алена Леонова	3	17,60 (17,83)	19,10 (18,90)	108,5 (105,46)
ЧМ-2011	9-е	Ксения Макарова	3	12,36 (17,83)	11,96 (18,90)	96,8 (105,46)
ОИ-2014	1-е	Аделина Сотникова	4	25,63 (22,94)	27,80 (23,56)	108,5 (102,78)
ОИ-2014	6-е	Юлия Липницкая	5	26,07 (22,94)	23,88 (23,56)	91,6 (102,78)
ЧМ-2015	6	Максим Ковтун	5	31,24 (35,83)	31,61 (37,57)	101,2 (104,77)
ЧМ-2015	1-е	Елизавета Туктамышева	4	24,86 (22,06)	26,66 (20,91)	102,4 (93,84)
ЧМ-2015	6-е	Елена Радионова	4	20,13 (22,06)	18,98 (20,91)	94,3 (93,84)
ЧМ-2015	13-е	Анна Погорилая	5	26,40 (15,47)	20,87 (13,65)	79,10 (87,74)

сменов со средним значением исследуемых показателей на четырех анализируемых турнирах.

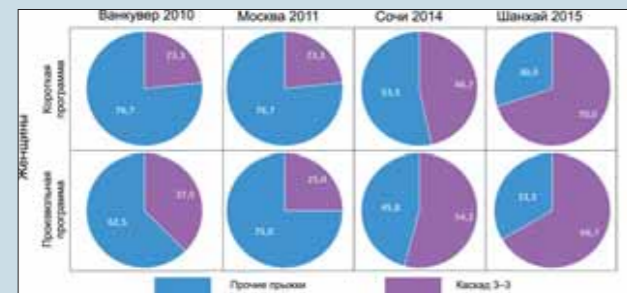
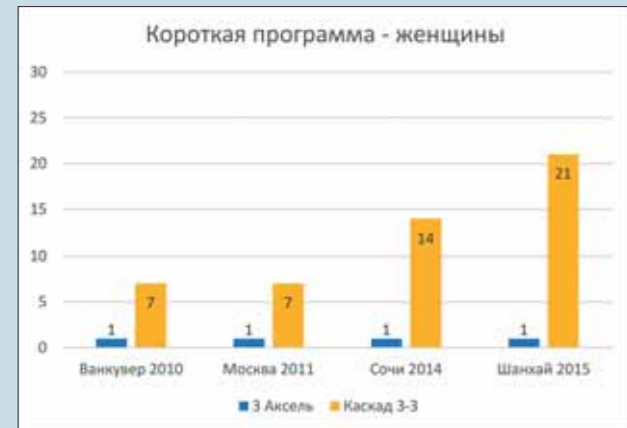
Для того чтобы проанализировать положение вещей, для удобства около результатов каждого спортсмена в скобках ставится среднее значение соответствующего показателя на данных соревнованиях. Показатели наших спортсменов выделены зеленым, если показанный результат выше среднего значения (44,5%), и красным, если ниже (55,5%). Мы видим, что цветовая окраска таблицы не столь радужная, как нам хотелось бы, но и

утверждать, что все плохо, тоже, безусловно, нельзя. Просто есть над чем подумать и над чем работать.

Таким образом, мы видим, что качественное исполнение прыжков во второй половине программы — это действенный способ повысить общую сумму баллов за технику. К тому же можно предположить, что превосходно выполненные прыжки в конце программы могут повлиять на оценку за компоненты программы. Согласитесь, тройной выброс на последних секундах программы в исполнении немецкой пары Савченко —

Шелковы — очень впечатляющее зрелище, что не могло не повлиять на общее впечатление от программы у судей. Но для того, чтобы спортсмен мог продемонстрировать такие сложнокоординационные элементы на фоне сильного утомления, которое накапливается к концу программы, должна быть соответствующая физическая подготовленность: высокий уровень специальной и общей выносливости, высокие функциональные показатели, стабильность, а также предельная психологическая готовность.

Статистика исполнения прыжков уровня ультра-си ведущими фигуристами мира с 2010 по 2015 гг.



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

Спорт не для всех

Любительское фигурное катание продолжает надеяться войти в общую семью

В 2001 году в Москве был впервые создан клуб «Серебряная мечта», объединивший взрослых любителей фигурного катания. Его вдохновитель и создатель Гуля Вертебная сначала активно занималась развитием своего клуба, но постепенно в орбиту ее интересов вошла организация всего пространства, именуемого любительским фигурным катанием среди взрослых и детей. С 2004 года она начинает проводить первые в России соревнования среди взрослых любителей по международным стандартам, а в 2007 году ее соревнования «Русская зима» становятся международными, на которые стремятся приехать как наши спортсмены, так и зарубежные.

Таким образом, вот уже 15 лет в России вообще и в Москве в частности само по себе начало развиваться и набирать поклонников так называемое любительское фигурное катание, вобравшее в свои ряды всех желающих — от детей до пенсионеров. Для кого-то эти занятия стали воплощением их детской мечты, кто-то решает вопросы своего самовыражения, кому-то интересно попробовать что-то экстремальное, чем просто занятия фитнесом, — в любом случае любительское фигурное катание в России есть и хочет продолжать быть, причем не на задворках спортивного бытия. О проблемах любительского катания в России нашему журналу рассказали Гуля Вертебная и Константин Яблоцкий.

могут позволить себе дорогостоящие абонементы или стабильное посещение занятий по расписанию, поэтому основной контингент тренируется преимущественно массово у коммерческих тренеров, предлагающих свои услуги. Правда, если одиночники еще как-то могут ставить и выкатывать на массовом катании свои программы, то парники и танцоры этого сделать не могут, потому что это очень травмоопасно, да и по правилам массового катания делать парные элементы запрещено. Популярными местами для катания являются «Снежком», «Вдохновение», «Локомотив» и другие.

Гуля Вертебная: Кстати, в основном услугами частных тренеров пользуются именно любители, потому что они существуют как бы вне сообщества, бесконтрольно и неуправляемо. Вплоть до того, что люди, сами едва-едва научившиеся кататься, начинают тренировать других. Некоторые нарываюся на таких «учителей», которые хорошо финансово поставили себя в этом плане, но профессионалами их вообще не назовешь. У нас индивидуальные занятия проходят, по сути, кто с кем хочет и сколько хочет, и основная масса взрослых именно так и тренируется. Но в последние годы любители тоже стали очень разборчивыми: они тщательно подбирают тренеров, и тот, кто может себе это финансово позволить, отдается этому на полную катушку. Возможно, путь к упорядочению этого процесса лежит через создание клубов или групп при каждом катке, чтобы с любителями занимались тренеры, официально признанные Федерацией и Спорткомитетом, а любительские клубы были доступны всем желающим заниматься фигурным катанием. В США

ются популяризацией массового спорта, так давайте его вместе развивать и популяризировать.

В одной только Москве на соревнования выходят около 100 любителей, при этом что фигурным катанием для себя занимаются около тысячи человек. Сейчас в столице постоянно и систематически работают три клуба: «Олимпик» в ЦСКА, «Финист» в торговом центре «Город» и «Либела» на МСА спорткомплекса «Лужники», в которых любители занимаются с тренерами клуба. Еще существуют группы танцев на льду Валентины Зубковой на «Локомотиве» и на «Вдохновении» под руководством Валентины Арбузовой. Однако не все

Вопрос принципа

Константин Яблоцкий: Для меня развитие любительского катания — это не столько вопрос продвижения какого-то специфического хобби или активного досуга, сколько вопрос достижения равноправия всех категорий людей, занимающихся фигурным катанием. Ведь если в уставах наших Федераций, в программах российских спортивных министерств и ведомств записано, что все они намерены развивать массовый спорт и популяризировать здоровый образ жизни, значит, условия для всех должны быть одинаковыми или почти одинаковыми. Уж коли они говорят, что развивают фигурное катание и занима-



каждый, кто хочет, может заниматься фигурным катанием хоть в 60 лет, если он пришел в клуб и оплатил занятия. Там нет ограничений или стереотипов, не позволяющих находиться на льду одновременно новичкам и опытным спортсменам, детям и пенсионерам.

Константин Яблоцкий: Когда количество желающих заниматься фигурным катанием среди взрослого населения страны постоянно растет, когда любительские соревнования проводятся по всей стране, наверное, уже пришло время как-то признать этих людей, эти соревнования, эти клубы. Ведь по российским спортивным законам право на выполнение спортивного разряда имеет каждый, если он выполнил классификационные требования, причем без ограничений по возрасту. Я считаю, что мы име-

ем точно такое же право выступать на соревнованиях и радоваться жизни. Также есть большое количество детей, которые хотят соревноваться, но их возраст и результат не интересны спортивным чиновникам, поэтому в рамках московского календаря им нет места, хотя Федерация работает и со-

Право на выполнение спортивного разряда имеет каждый, если он выполнил классификационные требования

спортсменами высоких достижений, и с массовым сектором. Понятно, что пройдет еще немало лет, когда исчезнут все эти пресловутые спортсмены из группы Б, потому что люди поймут:

спорт существует для всех, а не только для молодых и перспективных.

Научились выживать сами

Константин Яблоцкий: В Москве все начиналось с «Серебряной мечты» — клуба любителей фигурного катания, который был создан первым. Там же были придуманы первые любительские соревнования «Русская зима».

Гуля Вертебная: Первые международные любительские соревнования — открытый Кубок Москвы «Русская зима» — прошли в 2007 году при поддержке Федерации Москвы, но дальше из-за финансовых проблем ФФКМ не смогла продолжать поддерживать проводимые нами соревнования, и нам пришлось научиться выживать самим. Это был переломный момент.

Константин Яблоцкий: Сейчас, если взять в качестве мерки соревнования «Русская зима», то будет видно, как все растет по экспоненте быстрыми темпами. Если раньше из России на эти соревнования никто, кроме как из Москвы и Петербурга, не приезжал, то сейчас к нам едут участники из европейской части России, Урала, Сибири, с Дальнего Востока и Якутии — действительно охвачена вся страна. Кроме этого, регулярно проводятся соревнования во многих городах России, а не только в Москве и Питере.

Гуля Вертебная: К нам на соревнования приезжают из таких уголков России, из таких потаенных мест, что даже удивляешься тому, что там вообще цивилизация есть, не то что фигурное катание. География участников, их количество и уровень подготовки — я думаю, что это очень верные показатели того, с чего все начиналось и к чему сейчас пришло.

Константин Яблоцкий: Я уже несколько лет подряд провожу в подмосковном Клину соревнования среди взрослых любителей. Первые три года мы брали на катке в аренду лед, проводили свои соревнования, а потом писа-

ли всевозможные отчеты в администрацию Клинского района о том, что мы соревнования провели, что к нам приехали более 200 спортсменов из 10 регионов страны, вот насколько фигурное катание популярно у нас в стране. Мы давали интервью в местные газеты, нас приезжало снимать телевидение, и вот — о чудо! — в этом в году мы провели в феврале в Клину открытое Первенство среди взрослых любителей как официальное спортивное мероприятие, внешнее в единый календарный план местного Спорткомитета. Нам выделили бесплатный лед, выдали наградные дипломы и медали, то есть мы получили уже официальный статус. И этот старт получился самым бюджетным, потому что мы оплачивали только работу судейской бригады, а поддержка со стороны местного Спорткомитета позволила нам предоставить по стартовому взносу 50% скидки студентам и пенсионерам, для танцоров третий вид программы

стал бесплатным, так что, по сути, в Клину мы проводили мероприятие, которое полностью подпадает под определение «социальная программа». Возможно, в Московской области нет такого дефицита льда, как в Москве, но, с другой стороны, там нет такого количества катков, как в столице. В любом случае в Московской области уже знают, что мы существуем.

Гуля Вертебная: Но так не всегда бывает. Мы проводили соревнования в Коломне, они тоже были в календаре соревнований города, к нам на награ-

В любительской программе соревнований есть все виды фигурного катания

ждение приезжали даже министр физической культуры, спорта, туризма и работы с молодежью Московской области Олег Жолобов и мэр Коломны, и

всем все понравилось. Но вот второй год я выхожу к ним с просьбой найти лед, а они мне говорят: договаривайтесь с катками напрямую. Дирекция катков выставляет счета за аренду по 15-18 тысяч в час, и это было два года назад. Мы готовы арендовать лед для соревнований, но аренда льда стоит просто сумасшедшие деньги — до 20 тысяч в час. Это какие же надо сделать стартовые взносы?

Комфортная среда

Константин Яблоцкий: По организации наши соревнования значительно сложнее, их тяжелее проводить, чем соревнования для спортсменов. В любительской программе соревнований есть все виды фигурного катания: одиночное, парное, танцы на льду, синхронное катание, однако в каждом виде есть свои подгруппы. Например, у нас только в одиночном катании (женщины и мужчины) пять соревновательных разрядов, в каждом разряде по пять возрастных

категорий, потому что мы охватываем людей в возрасте от 16 до 70 лет, хотя основная масса участников — 30-летние. Прибавьте к этому другие виды, например танцы на льду, где все исполняют три танца — обязательный, короткий и произвольный. Судейство проходит точно так же, как и у спортсменов: единые правила, техническая бригада, судейские оценки за качество исполнения элементов и компоненты, итоговые протоколы. Отличие наших правил от международных может быть только в том, что у нас есть дополнительные градации по возрасту.

Гуля Вертебная: Мы приняли всю возрастную градацию ИСУ. Только они проводят соревнования с 28 лет, а мы разрешаем стартовать с 16 и даже с 14 лет, потому что у нас много детей и подростков, которых мы выделили в отдельную группу. Это могут быть даже те, кто занимается фигурным катанием в спортшколе, но не может успеть за прописанными в официальных соревнованиях Федерации возрастом и разрядом, или те, кто бросил заниматься спортом вообще, но хочет продолжать кататься для себя.

У нас в программе соревнований есть и категория для бывших спортсменов, которая называется «мастера». Мы их у себя в России выделили в особую категорию, потому что люди, начавшие кататься на коньках в четыре-пять лет, всегда будут отличаться по координации, по исполнению элементов, по скольжению от тех, кто начал заниматься в 20 лет, не говоря о старшем возрасте. Таких бывших спортсменов у нас не много, около 5% от общего числа любителей, но они есть. Для этой категории произвольная программа длится 3.10, и в ней надо показывать двойные прыжки. Это очень привлекательная категория, потому что все хотят посмотреть на хороший уровень катания.

Константин Яблоцкий: Кстати, в правилах ИСУ такого разделения нет, хотя, глядя на наш опыт, они тоже задумываются об этом, ведь если соревнования будут проводиться по более справедливым правилам, то и атмосфера внутри сообщества будет более комфортная. Людям приятнее соревноваться в равных условиях, ведь все это должно приносить радость, а не какие-то душевные муки. Надо сказать, что все, кто был у нас на турнирах, признают, что атмосфера наших соревнований очень при-

Людям приятнее соревноваться в равных условиях, ведь все это должно приносить радость, а душевные муки

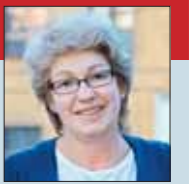


Досье

Вертебная Гуля Николаевна

Одиночное катание, КМС.

Клуб: СЮП (общество «Труд»).
Тренеры: Галина Орлова, Георгий Проскурин, Зинаида Подгорнова.



ветливая и отличается от той, что царит на соревнованиях у спортсменов.

Гуля Вертебная: На наших соревнованиях правилами разрешено выступать с разными партнерами, то есть один и тот же партнер может выйти в одном разряде с разными партнершами. Получается, что люди могут реализовывать свои мечты даже в таких слож-

ных условиях. Еще мне очень хотелось бы внедрить в нашу практику такую систему, когда твой тренер является твоим партнером на соревнованиях, то есть один профессионал, а другой любитель, а судьи оценивают катание только любителя. Я знаю, что такая практика уже давно присутствует в балльных танцах.

Особым путем

Константин Яблоцкий: Если мы возьмем международные соревнования в Оберсдорфе, которые проводятся вот уже 10 лет и на которые приезжают каждый раз по 450 спортсменов из 30 стран мира, то самыми большими и сильными командами в отрыве от всех остальных являются английские и французские команды, а третьей по количеству в прошлом году были россияне. Если вспоминать историю, то в мае 2007 года три фигуристки из России — Людмила Масалова, Елена Козырева и Гуля Вертебная (все из клуба «Серебряная мечта») — стали первыми представителями России на неофициальном чемпионате мира среди

взрослых, организуемом ISU в Германии, то сейчас наша команда почти достигла количества 30 спортсменов.

Гуля Вертебная: Хочу обратить внимание на тот факт, что отсутствие выдающихся спортивных результатов не мешает британцам развивать любительское катание, в то же время французы сумели найти какой-то баланс между результатами любительскими и спортивными. В Великобритании каждый год проводится национальный чемпионат среди взрослых любителей. В США есть такой же чемпионат, куда съезжаются 600 человек, он идет у них целую неделю — по сути, это крупнейшие в мире по количеству участников соревнования по фигурному катанию. И у них в программе чего только нет: кроме короткой и произвольной, есть интерпретивная программа, есть показательные номера с предметами, есть драматическая программа (так и называется: drama skates), есть групповые номера, есть семейные, то есть спектр очень большой.



Константин Яблоцкий: Практически во всех странах, где есть интерес к любительскому катанию, это направление ориентируется на правила ИСУ, а контролируется и направляется национальными федерациями. Когда мы приезжаем на соревнования среди взрослых любителей в Дюнкерк во Францию, то всегда эти соревнования стоят в календаре Федерации Франции и их обслуживают судьи высочайшего национального уровня. И надо заметить, что если эти соревнования по каким-то причинам не попадут в календарь, то проводить их они не будут, потому что не имеют права.

Практически во всех странах это направление развивается национальными федерациями

Гуля Вертебная: У нас же в России царит пока полная самостоятельность. С одной стороны, это хорошо, что есть такая свобода, в том числе и для творчества; хорошо, что можно пробовать различные варианты соревновательных категорий, возрастов, длительность программ и прочее, но, с другой стороны, есть еще один конец у этой палки, которая ударяет по движению, превращая его в некое неуправляемое сообщество в целом. Например, каждый участник должен получить разрешение своей национальной Федерации на участие в международном турнире, и это делают все, кроме нас. Мы подаем эту заявку от себя самих. Те, кому позволяет материальное положение, выезжают сами по себе на международные старты,

Досье

Яблоцкий Константин Витальевич



Дата рождения: 31 марта 1983.

Образование: МГУ им. Ломоносова, химфак (2006)

Клуб: «Радужный лед».

Тренеры: Галина Горбунова.

Карьера: с 2005 года по настоящее время — учитель химии общеобразовательной школы; с 2006 года по настоящее время — судья и рефери одиночного, парного катания и танцев на льду. Технический контролер одиночного катания.

такие как Mountain Cup (Виллар-де-Ланс) и Dune of Flanders (Дюнкерк) во Франции, турнир любителей в Эстонии (Таллин), неофициальный чемпионат мира в Германии (Оберсдорф). Когда организаторы чемпионата мира в Оберсдорфе узнали об этом, то их удивлению не было предела. Вполне возможно, что в будущем наше участие в международных соревнованиях может быть под вопросом, так как наша национальная Федерация находится в стороне от этого и мы выступаем нелегитимно с точки зрения организаторов из ИСУ.

Настанет день

Константин Яблоцкий: Мы все работаем на энтузиазме и желании заниматься фигурным катанием. Вроде бы это неплохо, что продолжают оставаться верными спорту люди, прошедшие естественный отбор трудностями и финансовыми тратами.

Гуля Вертебная: Мы прекрасно понимаем, что если мы сами что-то для себя не придумаем и не организуем, то никто за нас этого не сделает. Эта мысль заставляет нас двигаться вперед. Между прочим, среди нас уже есть свои легендарные личности. Например, в Якутии Федерация фигурного катания появилась благодаря энтузиазму любительни-



цы Елены Татариновой. Она по профессии — бухгалтер и будучи уже взрослым человеком, однажды надела коньки и вышла на лед. Ее так захватило фигурное катание, что она поняла: надо с бухгалтерией заканчивать и заниматься организацией этого вида спорта. Мы были у нее в гостях два года назад. Безусловно, там пока не московский уровень, но дети уже занимаются одиночным и синхронным катанием, отбираются на спартакиады, соревнуются. В городах Якутске и Мирном очень хорошие крытые катки, где есть все условия для занятий.

Константин Яблоцкий: С одной стороны, это хорошо, что фигурное катание — такой популярный вид, что даже льда и катков на всех не хватает, а с другой стороны, жаль, что государство реально интересуется только спортом высших достижений. Возможно, лед и время для нас можно было бы найти, если бы появилось желание его начать искать. Но в результате всего этого получается, что это мы, энтузиасты, работаем по принципу «спорт для всех», а чиновники оказывают поддержку только тем, кто работает на спорт высших достижений.

Гуля Вертебная: Нам очень хотелось бы стать частью московской программы по развитию массового фигурного катания, чтобы наши мероприятия тоже находились в общероссийском календаре соревнований. Началом нашего сотрудничества могло бы стать проведение юбилейного, 10-го турнира «Русская зима»,

который должен будет пройти в 2017 году. На этом празднике можно будет воочию увидеть, какого уровня достигли наши любители за это время, какое количество участников и какая география этого движения в России. Хочу сказать, что, например, в московском календаре соревнований вот уже несколько лет подряд стоят соревнования среди танцевальных коллективов и балетов на льду, а в «Лужниках»

Жаль, что государство реально интересуется только спортом высших достижений

уже два десятка лет проходит Фестиваль детских балетов на льду под патронатом Ирины Родниной — всегда при заполненных зрителями трибунах, с хорошими призами, с аренной, подсвеченной софитами и занавесом для выхода артистов. Этот опыт нас очень вдохновляет, потому что танцевальные коллективы и балеты на льду — это тоже категория любительского фигурного катания, которая, однако, стала привычной и любимой.

Константин Яблоцкий: Важным моментом в этом деле было бы проведение соревнований под флагом Федера-

ции фигурного катания Москвы. Люди увидят, что это не ерунда какая-то, а действительно соревнования, ничем не отличающиеся от тех, в которых участвуют спортсмены. И если нас под свое крыло возьмет крупнейшая региональная Федерация страны, значит, у нас появится надежда войти в общую семью под названием «российское фигурное катание». Я надеюсь, что рано или поздно, наступит такой день, когда в Москве будет проходить открытый чемпионат Москвы среди любителей по фигурному катанию под флагом Федерации Москвы. Это будет тот день, когда мы сравняемся в правах. Фактически мы не просим у Федерации денег или помощи в организации, мы только просим признания нашего существования и сотрудничества с нами. Было бы хорошо, если Федерация и Спорткомитет заметили, что фигурное катание — это не только спорт высших достижений.

Беседовала Марина ЕВДОКИМОВА

ФФКМ информирует всех любителей фигурного катания, что в новом сезоне 2015/16 гг. в московский календарь соревнований включены мероприятия для фигуристов-любителей, а именно: этапы и финал Открытых детских соревнований по фигурному катанию на коньках «Звонкие коньки (главный судья Яблоцкий К.В.) и Открытые соревнования среди взрослых фигуристов-любителей «Московский лед» (главный судья Яблоцкий К.В.) Подробнее см. календарь на сайте www.ffkm.ru

Обращайтесь к профессионалам

Если возникает необходимость подогнать ботинки по ноге или вернуть их к жизни

Существуют тысячи производителей повседневной обуви, так что есть большой шанс подобрать среди них себе идеальную пару, хотя иногда это и не так легко. Профессиональные коньки и ботинки для фигурного катания представлены же в России всего пятью-шестью наиболее популярными производителями, а значит, и типами колодок. Однако если вам не удалось среди этих пяти марок найти идеально подходящую по ноге колодку, то не стоит отчаиваться: существует довольно много возможностей внести индивидуальные правки с учетом особенностей ноги фигуриста.

Может понадобиться каждому

Основные и базовые этапы подгонки ботинок включают в себя термоформовку, локальное выдавливание, растяжку и индивидуальные анатомические стельки. Однако не стоит формовать и растягивать ботинки сразу после покупки. Пассивная примерка все равно не покажет всех проблем, которые могут возникнуть при раскатке новых ботинок. Если есть такая возможность, то лучше всего на новом коньке сначала покатаются, выявить проблемные места и только после этого обращаться к специалисту, так как даже у простых, казалось бы, операций есть свои нюансы, о которых знает опытный мастер.

Первое, с чего следует начать индивидуальную подгонку ботинок, — это термоформовка. Сейчас многие фигурные ботинки включают слои из пластичного материала, который при нагревании раз-



мягчается, а при застывании плотнее садится по вашей ноге. От производителя ботинок зависит, какие термопластичные материалы используются, где именно располагается этот слой (например, только в боковинах ботинка, в пяточной части, языке) и как нужно проводить термоформовку. Например, полностью формуются ботинки и некоторые коньки фирм Graf и Jackson, для их формовки используются специальные конвекционные печи, поставляемые производителем ботинок. У Risport подлежит формовке только внутренний слой (и только в ботинках последних лет выпуска!), и производитель рекомендует использовать для формовки только специальное устройство, которое разогревает ботинок изнутри. Ботинки Edea в принципе запрещено ставить в печь, греть их можно только локально.

Однако наличие у ботинка термоформирующегося слоя еще не говорит о том, что термоформовку необходимо делать всем:

если ботинок хорошо сидит сам по себе, то формовать его вовсе не обязательно. Также не стоит расстраиваться, если после первой формовки не все село идеально: если соблюдается технология, то формовку можно повторить несколько раз (опять же в зависимости от марки ботинка). Мы рекомендуем формовать ботинки после установки лезвий, так как в ботинке без лезвия положение ноги немного отличается от того, которое будет на льду.

При полной формовке очень важно соблюдать температурный режим, чтобы не навредить конькам, особенно следует избегать локальных перегревов, поэтому эта операция проводится в специальных конвекционных печах, поставляемых производителями коньков. Также и время нагревания должно быть строго ограничено: если оставить ботинки в печи дольше положенного, может, например, начать отклеиваться подошва. Температурный режим у разных производителей несколько отличается,

также он зависит и от самой печи и подбирается мастером индивидуально по степени размягчения ботинка, но в среднем это пять-семь минут при температуре +70-90°.

При надевании ботинок важно поставить пятку на место, опустив ее до самого конца. Далее ботинки плотно зашнуровываются — плотнее, чем обычно для катания. Потом наступает самый важный этап: мастер должен плотно обжать ботинки руками вокруг ноги. После этого фигурист должен не шевелиться около 15 минут до полного остывания ботинок.

Прибегнуть к локальному выдавливанию можно как в моделях с термоформовкой, так и в классических кожаных моделях. Обычно оно используется для выдавливания косточек в боковинах ботинка. В зависимости от материала ботинка проблемное место можно сначала разогреть, а потом с помощью специальных клещей или пресса продавить в нужных местах и зафиксировать на несколько минут, пока ботинок не остынет.

Также фигурные ботинки, как и любую кожаную обувь, можно довольно сильно растянуть, причем не только в ширину, но и в длину. В ширину ботинки можно растянуть более чем на 1 см, что в России должно быть очень актуально, так как в среднем наша ступня шире стандартной европейской колодки. Растяжкой ботинок в длину можно воспользоваться, если, например, до конца сезона остался один месяц, а у ребенка неожиданно выросла нога. Однако долго так кататься не стоит и к новому сезону все равно понадобится новая пара ботинок.

Немалую роль в подгонке ботинок играют и индивидуальные анатомические стельки. Недорогие модели ботинок и коньков обычно комплектуются самыми простыми стельками, не имеющими выраженной поддержки свода стопы. В верхних моделях используются анатомические стельки, но сделаны они все равно под некую усредненную

ногу. Индивидуальные анатомические стельки имеют выраженную поддержку стопы, причем их жесткость, направление поддержки и многое другое подбирается индивидуально. Такая стелька равномерно распределяет удары и вибрацию, снижая нагрузку на колени и позвоночник. Также индивидуальная анатомическая стелька помогает оптимизировать работу мышц, отодвигая предел усталости и снижая риск травм.

Бывают случаи, которые требуют и более серьезной доработки — например, ботинок всем удобен, но задник оказался слишком высоким и не позволяет правильно вытянуть ногу. Или кромка языка оказалась слишком жесткой и натирает старую мозоль. Однако эти проблемы тоже разрешимы: профессиональный обувщик может и укоротить задник, и добавить вместо натирающего шва мягкий кожаный валик с держателем формы мягкой набивкой.



Установка для растяжки ботинка с насадками для различных колодок

Реанимация ботинок

Прежде чем говорить об устранении неполадок, возникших в процессе эксплуатации конька, стоит упомянуть, что случаи эти довольно редки и с той или иной проблемой к нам обращаются от силы пару раз в год. Но в любом случае будет полезно знать, что делать в случае той или иной поломки, а еще лучше — как ее предотвратить.

Долгая жизнь ботинка очень сильно зависит от его правильной эксплуатации. Многие «травмы» ботинка происходят от неправильного его подбора, неправильной шнуровки и неправильного хранения. Часто, если ботинок велик, фигуристы пытаются это компенсировать очень тугой шнуровкой, что может привести к поломке и вырыванию крючков, а нога все равно останется недостаточно зафиксированной. А вот проблемы с заминанием языка возникают из-за того, что владельцы коньков ленятся расшнуровывать их до конца. Если язык один раз замялся, то это будет происходить всегда, а если каждый раз его силой вытаскивать на место, то он может и оторваться. Правильная шнуровка должна быть тугой до крючков, а выше ботинок шнуровка уже свободно — так, чтобы между голенью и языком был зазор в полтора пальца.

На том, что после катания надо протирать лезвия и надевать на них специальные чехлы-сушки, чтобы избежать появления ржавчины, мы даже не будем останавливаться. При хранении стоит также следить за тем, чтобы ботинок не перегревался: нельзя сушить его у батареи, оставлять в жаркое время года в машине. Перегрев, во-первых, влияет на термоформирующий слой в ботинке, который может размякнуться и принять совсем неожиданную форму, во-вторых, это также может привести к отклеиванию подошвы и каблук.

Если все же проблемы возникли, опытный мастер может устранить практически все вышеперечисленные проблемы. Даже вырванные с корнем крючки можно поменять: распаривают шов, ставят металлическую вставку, в которой сверлят отверстие под новый крючок, и незаметно зашивают. Запасные крючки от производителей ботинок у нас всегда имеются в наличии. Залома ботинка также можно устранить: в месте залома, под подкладку, вставляют специальный термопластичный материал. При желании таким же способом можно сделать ботинок более жестким — это может быть актуально для людей с большим весом.

Также актуальным для людей с большим весом или для партнеров-парников, поднимающих над собой двойной вес, может быть укрепление каблука. Это тоже несложная операция: вместо обычных шурупов, использующихся для установки лезвия, берут четыре винта, которые проходят через весь каблук насквозь

и сверху закрепляются гайками. При поломке каблука также возможна его замена на новый из любого желаемого материала — наборный или, например, пластиковый, обтянутый кожей. А если тренер сочтет это необходимым, можно также нарастить или укоротить каблук.

Если вы катаетесь не первый год в одной и той же паре ботинок, но хотите поменять лезвия или если покупаете б/у коньки, опасение может вызвать наличие отверстий от ранее установленных лезвий. На самом деле все эти отверстия легко устраняются: раньше использовали эпоксидный клей, сейчас лучше всего работает двухкомпонентный состав по типу холодной сварки.

«Тюнинг»

О сохранности внешнего вида желательно задуматься сразу после покупки коньков или ботинок: существуют специальные защитные ленты, которые предохраняют ботинок от случайных ударов лезвием и от истирания (обычно



Специальные клещи для выдавливания косточек

Досье

Цветков Борис Леонидович

Технолог обувного производства.

Образование:

Московский механико-технологический техникум легкой промышленности.

Опыт работы: с 1985 года — ателье индивидуального пошива обуви при Госснабе; с 2002 года — собственная мастерская, специализирующаяся на ортопедической и анатомической обуви и индивидуальном пошиве; с 2012 года — магазин «Фигурист» на Ленинском проспекте — специалист по заточке и установке лезвий, ремонту и подгонке фигурных ботинок.



это кожа на внутренней носовой части ботинка около подошвы). Так ботинки сохраняются в наилучшем виде для выступлений или для последующей перепродажи. Если сколы и царапины все-таки появились, у нас в магазине можно найти специальную, устойчивую к воде и истиранию замазку для коньков, выпускающуюся в белом и черном цвете. Для юных модниц можно дополнительно провести «тюнинг» ботинка: добавить стразы, аппликации и т.п.

Конечно, что-то из описанного выше можно сделать и самому при наличии определенных навыков, но надежнее обратиться к профессиональному мастеру-обувщику, специализирующемуся на ботинках и коньках для фигурного катания.

Если у вас возникли какие-либо проблемы по подгонке и ремонту ботинок, вы всегда можете обратиться к нам, в сеть магазинов «Фигурист». Время работы мастера можно уточнить по тел. (495) 641-8282 (с 10.00 до 20.00 с понедельника по субботу и с 10.00 до 18.00 в воскресенье).

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