

МОСКОВСКИЙ ФИГУРИСТ

№4 (40)/2015

Вестник Федерации фигурного
катания на коньках города Москвы

Электронную версию журнала читайте на сайте
www.figurist.ru



Действующие лица
Чемпионат России

Татьяна Тарасова
Мастер-класс

Экология общения
Советы психолога

Новая система
координат
Балеты на льду

Президиум Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы

Рабер

Ирина Яковлевна,
президент Федерации

Чайковская

Елена Анатольевна,
вице-президент

Коган Александр Ильич,
вице-президент

Гаврилов Сергей Николаевич,
вице-президент

Вереземская

Ольга Ивановна,
ответственный секретарь

Члены президиума:

Аксенов Эдуард Михайлович

Бутырская Мария Викторовна

Волкова Людмила Сергеевна

Жмулин

Александр Владимирович

Зайцев Вячеслав Иванович

Иванов Олег Александрович

Кандыба Светлана Петровна

Киташева Софья Николаевна

Кожемякина

Ольга Алексеевна

Кудрявцев

Виктор Николаевич

Моргуненко Ася Анатольевна

Овсянников

Олег Владимирович

Овчинников Юрий Львович

Уваров

Андрей Константинович

«Московский фигурист»
Бюллетень Федерации фигурного катания
на коньках г. Москвы за IV квартал 2015 г.
Издатель: ООО «ММГ Принт»
Адрес издателя: 127560, Москва,
ул. Коненкова, 15, корп. 1
Главный редактор: Ольга Вереземская
Дизайн-проект: Татьяна Птухина
Бильдредатор: Ольга Вереземская
Фото: Ольга Тимохова, Марина Евдокимова,
Выпускающий редактор: Алла Сушина
Верстка: Марина Сорокина
Цветокоррекция: Дмитрий Буряк
Корректора: 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 mosfigunist@mail.ru
Отпечатано в типографии ООО «Буки Веди»
119049, г. Москва, Ленинский проспект, д. 4,
стр. 1А. Тел.: (495) 926-63-96,
www.bukivedi.com, info@bukivedi.com
Заказ №С-120. Тираж 999 экз.
Подписано в печать 00.00.2016 г.
Фото на 1-й обл. —
чемпионка России — 2016
Евгения Медведева

В НОМЕРЕ:

НОВОСТИ ФЕДЕРАЦИИ

1

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

6

Действующие лица

Итоги чемпионата России-2016



МАСТЕР-КЛАСС

18

Возвышенное и земное

Танцы на льду: основы тренерской
профессии

Заслуженный тренер России

Татьяна Тарасова



ТРЕНЕРСКИЙ ОПЫТ

24

Быстрее, выше, сильнее

Причины и предпосылки
прогресса в одиночном фигурном
катании

Ирина Стрехова

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

30

Экология общения

Как сохранить личность в условиях
постоянного стресса

Александр Журавлев



ПОДРОБНОСТИ

38

Понятная система координат

Сергей Росляков: «Новые правила
поднимут общий уровень катания и
создадут конкуренцию среди
танцевальных коллективов»



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

46

Мастера из Шеффилда

Все, что вы хотели знать о лезвиях МК
и John Wilson, можно было спросить

Президиум Федерации фигурного катания на коньках города Москвы провел очередное рабочее заседание

14 декабря 2015 года в учебном корпусе УОР №4 по адресу: ул. Лескова, 25а, состоялось заседание президиума ФФКМ, на котором присутствовали ответственный секретарь ФФКМ Ольга Вerezемская, члены президиума Эдуард Аксенов, Мария Бутырская, Людмила Волкова, Александр Жмулин, Олег Иванов, Виктор Кудрявцев, Ася Моргуненко, Олег Овсянников, Андрей Уваров, а также члены Дирекции ФФКМ: генеральный директор Михаил Гончаров, замдиректора Вера Ткалина, главный бухгалтер Любовь Смирнова.

На заседании был рассмотрен ряд вопросов (подробнее см. протокол заседания президиума ФФКМ на сайте www.ffkm.ru), в том числе заслушан доклад генерального директора ФФКМ М.А.Гончарова о подготовке общего отчетного собрания членов Федерации, которое предварительно намечено на 18 апреля 2016 года. Михаил Гончаров проинформировал о том, что дирекция в настоящее время проводит аудит членов Федерации с целью определения действительного количества членов ФФКМ, участвующих в работе общественной организации в соответствии с Уставом.

Председатель дисциплинарной комиссии СТК Вера Ткалина рассказала о работе СТК по внесению поправок в действующее положение «О критериях отбора спортсменов — членов сборной команды города Москвы для участия во всероссийских



соревнованиях» с целью усовершенствования системы отбора. Президиум поручил СТК доработать положение и представить документ на утверждение на следующем заседании президиума.

Президиум заслушал сообщение генерального директора Михаила Гончарова об итогах трехмесячного тестирования системы электронной подачи заявок на соревнования московского календаря. За указанный период проведены 10 соревнований в тестовом режиме. На портале «Спорт вокруг» зарегистрированы 80 спортивных школ, причем 46 из Москвы, остальные — из других регионов России, также зарегистрированы 2700 спортсменов и 297 тренеров. Всего через электронную систему на соревнования были поданы 3622 заявки. Также, кроме соревнований, были

проведены 19 тестирований по скольжению. По информации главных судей соревнований и представителей спортивных школ, система была удобна в обращении и работала без сбоев, а возникающие по ходу тестирования мелкие проблемы решались совместно с компанией «Спорт вокруг» оперативно и своевременно. Президиум принял решение признать систему подачи электронных заявок удовлетворительной и продолжить сотрудничество с компанией «Спорт вокруг» в основном режиме до конца сезона 2015/16.

Также в адрес президиума поступили заявления о приеме в члены ФФКМ от Елены Осминой, Павла Татаренко, Сергея Крачковского, Виктории Гусевой, которые по решению президиума были приняты единогласно.

Светлая память!

23 декабря 2015 года скончался Игорь Георгиевич Персианцев (16.02.1937-23.12.2015).

Игорь начал заниматься фигурным катанием на коньках в 1949 году (ДЮСШ «Сокольники»). Мастер спорта СССР. Чемпион СССР 1955 года в одиночном катании, многократный призер чемпионатов СССР с 1954 по 1960 год. Вместе с Валентином Захаровым и Львом Михайловым он стал первым фигуристом СССР, принявшим участие в чемпионатах Европы (1956) и мира (1958) в одиночном катании. Выступал за спортивное общество «Динамо» (Москва). Тренеры — Елена Васильева, Константин Лихарев.

В 1962 году И.Г.Персианцев окончил физический факультет МГУ им. М.В.Ломоносова, затем работал заведующим лабораторией адаптивных

методов обработки данных, ведущим научным сотрудником отдела оперативного космического мониторинга МГУ им. Ломоносова. Доктор физико-математических наук, профессор одного из ведущих научно-учебных центров по изучению ядерной физики — Научно-исследовательского института ядерной физики им. Д.В.Скобельцына, Игорь Георгиевич стал в 1978 году лауреатом Государственной премии в области лазерной техники и физики газовых лазеров. Он внес существенный вклад в развитие физической науки в своей области, известен своими трудами не только в СССР и России, но и за рубежом. Игорь Георгиевич Персианцев и успешно занимался в детстве и юности фигурным катанием, и добился выдающихся результатов в своей профессио-

нальной деятельности, не связанной со спортом. Научная общественность и друзья спортивной юности Игоря Георгиевича глубоко скорбят о потере и будут всегда помнить его.

От имени друзей — бывших фигуристов, ветеранов фигурного катания на коньках Е.А.Чайковская (Осипова), Т.К.Даниленко (Лихарева), Е.В.Богданова, В.И.Зайцев, Н.А.Жук, В.Д.Захаров, Л.И.Кубашевская (Гридина), В.Н.Кудрявцев, И.Г.Ершова (Фелицына), Э.Г.Плинер и др.

Федерация фигурного катания города Москвы выражает искренние соболезнования всем родственникам и друзьям Игоря Персианцева в связи со скорбной утратой.

Москва впервые провела соревнования среди взрослых-любителей



12-13 декабря 2015 года на катке «Мечта» впервые состоялись открытые любительские соревнования по фигурному катанию на коньках на призы ФФКМ на по программе Adult Figure Skating. В турнире приняли участие 68 фигуристов в возрасте от 18 до 78 лет из шести городов России: Москва, Петербург, Ярославль, Иваново, Нижний Новгород, Пермь. Всем прибывшим в столицу участникам соревнований было предоставлено общежитие для проживания и питание в столовой УОР №4.

Как рассказал главный судья соревнований Константин Яблоцкий, московская Федерация фигурного катания впервые проводила календарные соревнования для взрослых-любителей, поэтому перед ним стояла задача провести этот турнир по высшему разряду, чтобы и у участников, и у организаторов осталось наилучшее впечатление.

«Все участники прошли регистрацию на портале «Спорт вокруг», затем прислали технический лист — контент — произвольной программы и музыкальный файл, — рассказал Константин Яблоцкий. — Все прошли обязательную диспансеризацию, получили медицинский допуск к участию в соревнованиях, прошли мандатную комиссию. Для многих любителей это был первый опыт, но все справились и получили

представление о полной процедуре участия в соревнованиях для спортсменов в настоящее время. В результате не было ни одного участника, которого бы не допустили на старт из-за каких-то формальностей».

Этот московский старт стал вторым в сезоне после первенства на кубок Тамары Москвиной в Петербурге, поэтому, по мнению судей, многие участники были в хорошей форме и с «выкатанными» программами. Участие принимали как дебютанты — например, первый раз в индивидуальном зачете выступали ветераны ансамбля «Ренессанс», — так и опытные спортсмены — призеры чемпионата мира среди любителей в Оберсдорфе. Каждый вид соревнований — одиночное, парное, танцы на льду, синхронное катание — обслуживали различные бригады судей, причем все судьи имели сертификаты всероссийской или международной категории и судили любителей как спортсменов по тем же критериям.

«Это была впечатляющая встреча любителей с профессиональными судьями, а для судей это был опыт увидеть творчество настоящих фанатов фигурного катания, — подвел итоги главный судья Яблоцкий. — Всем понравилась комфортная арена ледового дворца «Мечта», доступность фото- и видеоматериалов сорев-

нований в бесплатном режиме, а также внимание к участникам со стороны Федерации. Уверен, что взрослые любители впервые в своей истории получили турнир такого качества и уровня».

Следующий турнир под патронатом ФФКМ состоится 21-22 мая на катке «Медведково», который станет для многих своеобразным смотром готовности перед главным стартом сезона — чемпионатом мира среди любителей в Оберсдорфе, который пройдет в середине июня.

Президиум ФФКМ наградил директора УОР №4 Александра Жмулина благодарственным письмом за прекрасную организацию соревнований.

Отзывы участников

О.Мошкова (Пермь):

— Организация на высшем уровне — это просто без слов! Место проведения и заселение приезжих — тоже! Все очень рядом и удобно. В УОР им. Гомельского нас встретили как действующих спортсменов. Персонал «Мечты» очень дружелюбный. Было бы здорово закрепить соревнования за декабрем постоянно у вас в Москве. И проводить их на постоянной основе!

Ю.Токарев (Москва):

— Слова большой благодарности хочется сказать организаторам этих стартов. Все необходимые «коммуникации» по организации соревнований были проведены вовремя. Как и в любом массовом мероприятии, возникало множество вопросов, но они решались оперативно, конструктивно и в пользу участников. Предоставление парковочных мест для личных авто, наличие горячего питания в УОР, разминочного зала было приятным и необходимым дополнением к самим стартам, которые прошли в соответствии со стартовыми протоколами без существенных замечаний. Очень приятно было сознавать, что на награждение к любителям пришел наш любимый двукратный чемпион мира и призер Олимпийских игр в танцах на льду Олег Овсянников.

В Москве прошла выставка «Ледяной Олимп»

С 10 по 20 декабря в галерее «Тушино» проходила выставка, организованная создателем музея фигурного катания «Ледяной Олимп» Андреем Уваровым, которая была посвящена истории фигурного катания в фотографиях, почтовых открытках, артефактах. Выставка вмещала в себя экспозицию подлинных антикварных открыток и гравюр XIX-XX веков, посвященных фигурному катанию, из России, Европы и Америки. Кроме того, в залах были представлены фотографии, костюмы для выступлений, коньки и другие личные вещи современных российских фигуристов.

Как рассказал Андрей Уваров, он намерен продолжить организацию тематических выездных выставок с целью большей доступности музейных экспонатов широкому кругу публики.

— Мне бы хотелось в ближайшее время сделать выставку, посвященную улыбкам фигуристов в момент их победы на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских игр, — поделился своими планами Андрей Константинович. — Я хочу представить зрителям фотографии спортсменов в момент их самой большой радости. У меня уже есть антикварная открытка, как улыбалась своей победе легендарная Соня Хени.



Евгений Плющенко дал мастер-класс для фигуристов московских школ

30 декабря 2015 года и 6 января 2016 года на ледовой арене «Мега-спорт» прошли благотворительные мастер-классы по фигурному катанию с четырехкратным олимпийским чемпионом Евгением Плющенко и звездами шоу-сказки «Снежный король-2: Возвращение», организованные генеральным партнером проекта — оператором сотовой связи компанией «МегаФон». В мастер-классах приняли участие воспитанники московских СШОР №1 («Белые Медведи»), СШ №10 («Орбита»), а также ледового дворца г. Клина, для которых ледовые уроки давали Бриан Жубер, Томаш Вернер, Катарина Гербольт, Джонни Вейер.

Евгений Плющенко внимательно следил за выполнением сложных элементов каждым фигуристом, а затем давал рекомендации, как отточить исполнительское мастерство показанных элементов.

— Я и подумать не могла, что моя мечта учиться у олимпийского чемпиона Евгения Плющенко когда-нибудь осуществится, — делится впечатлениями участница мастер-класса КМС по фигурному катанию, воспитанница СШОР №1 Варвара Колышкина, — но это произошло... И это было как в сказке, которая стала реальностью!

По окончании занятий все участники вместе с родителями и тренерами стали зрителями шоу Евгения Плющенко «Снежный Король».



16 января 2016 года состоялись юбилейные «Рождественские встречи» ветеранов



Десятая благотворительная встреча для московских ветеранов фигурного катания была организована в ресторане «Хижина» ФФКМ при поддержке генерального директора ФФКР Александра Когана и генерального директора ООО «Саренгети» Ильи Рокетлишвили. На встречу собрались около 80 ветеранов фигурного катания, в том

числе Ирина Абсолямова, Евгения Богданова, Андрей Букин, Людмила Волкова, Жанна Громова, Татьяна Даниленко, Анатолий Еремин, Нина Жук, Александр Зайцев, Александр Коган, Людмила Кубашевская, Виктор и Марина Кудрявцевы, Александр Лакерник, Валерий Мешков, Валентин Писев, Алексей Уланов, Елена Чайковская, Алексей

Четверухин и др. Состоялось чествование юбиляров 2015 года, а также всех, кто перешагнул отметку 80 лет. Им были вручены памятные подарки от имени Федераций фигурного катания Москвы и России. Праздничную встречу вели президент ФФКМ Ирина Рабер и поэт, член Союза писателей России Михаил Слуцкий.

Поздравления в стихах от Михаила Слуцкого

60 лет

Светлана Алексеева, мастер спорта международного класса, заслуженный тренер России

Особой слаженностью славился дуэт,
Отточенным был каждый пируэт,
А после тренером прекрасным, безусловно,
Сумела стать она — Светлана Львовна!

Александр Коган, руководитель управления фигурного катания оргкомитета Сочи-2014, генеральный директор ФФКР

Известно: вклад он внес серьезный очень
В успех турнира фигуристов в Сочи.
Больших побед мы пожелаем добиваться
Вам,
Директор Генеральный Федерации!

Тамара Лобанова, тренер в СК «Лужники»

Была работа эта нелегка
В столичном центре спорта — «Лужниках»,
И добрым словом вспоминают там недаром
До сей поры Лобанову Тамару.

Людмила Минеева (Бакониная), мастер спорта СССР, трехкратная чемпионка СССР в одиночном катании

Она была отличной фигуристой
И двух балетов признанной солисткой,
Сменились поколения, но помним мы
Катание Минеевой (Бакониной)!

Ирина Моисеева, заслуженный мастер спорта, призер Олимпийских игр, чемпионка Европы и мира в танцах на льду в дуэте с Андреем Миненковым

Брал сразу в плен буквально всех подряд
Ее изящный стиль, и взмах руки, и взгляд...
Восторги в душах навсегда посеяла
Кудесница Ирина Моисеева!

Наталья Павлова, мастер спорта в парном катании, заслуженный тренер России

Спортивных да и тренерских регалий
Немало есть у Павловой Натальи.
Давайте снова вспомним, что же именно
Создал дуэт Тотьяминой с Марининым!

65 лет

Майра Абасова, мастер спорта СССР, судья международной категории

Какое ж непростое это действо —
Сегодняшнее точное судейство.

Процесса тонкости, секреты, даже тайны
Вы, может быть, узнаете от Майры...

Елена Александровна, мастер спорта СССР, чемпионка СССР

Елену помнят зрители отлично:
На льду была так вдохновенна, поэтична...
Сегодня ставит сложные программы
Для новых звезд столичного «Динамо».

Людмила Волкова, мастер спорта СССР, главный тренер ФФКР по синхронному катанию
Людмила — тренер по синхронному катанию,
И в этом явное предугадание,
Поскольку в будущем, уже довольно близком,
«Синхронка» станет видом олимпийским!

Вячеслав Жигалин, мастер спорта международного класса, чемпион СССР, неоднократный призер чемпионата Европы в танцах на льду в дуэте с Татьяной Войтюк

Спросите как-нибудь Войтюк Татьяну —
Она ответит искренне и прямо
О том, что для нее на льду едва ли
Партнер нашелся б лучше, чем Жигалин!

Галина Мотовилова (Карелина), мастер спорта международного класса, призер Универсиады, чемпионата Европы

В поддержке сложной надо льдом парящая,
Была она миниатюрной и изящною,
По праву доставались ей награды
Страны, Европы и Универсиады.

Юрий Овчинников, мастер спорта международного класса, чемпион СССР, участник чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр

Мы не забудем никогда о том,
Как он летал красиво надо льдом,
И выделялся он в корготе одиночников
Особенным «овчинниковским» почерком!

Елена Щеглова — мастер спорта международного класса, двукратная чемпионка СССР, первая участница олимпиад

Сейчас блистают наши одиночницы,
И все же нам о том напомнить хочется,
Что на олимпиадах самой первой
Отважно ринулась в борьбу Елена!

70 лет

Людмила Волкова, мастер спорта СССР, член президиума ФФКМ

Выпускница Высшей школы тренеров
Себя привыкла чувствовать уверенно
И на арене ледяной спортивной,
И на стезе общественной активной!

Александр Лакерник, кандидат физико-математических наук, доцент кафедры математического анализа Московского технического университета связи и информации, председатель техкома ИСУ по одиночному и парному катанию

Известен он повсюду как ученый,
Катанием фигурным увлеченный.
В судейском мире корифей, авторитет —
Технический он возглавляет комитет.

Ирина Люлякова, мастер спорта, участница чемпионата Европы, солистка балета и цирка на льду, тренер ШВСМ «Москвич»

Возьмем балет иль, скажем, цирк на льду —
Везде была Ирина на виду.
И мы напомним вот еще о чем:

Немало лет она связала с «Москвичом»!

Валерий Мешков, заслуженный мастер спорта СССР, четырехкратный чемпион СССР, художественный руководитель «Балета на льду» и «Цирк на льду»

Все про Мешкова ясно и понятно:
Он чемпион СССР четырехкратный,
И нет, не будем забывать об этом мы,
Что он руководил двумя балетами!

Светлана Тарасова, мастер спорта СССР, призер чемпионатов СССР

На гвоздь коньки не вешает Светлана,
А трудится как прежде неустанно —
Всем помогает, всем всегда подскажет,
А если надо, помощь сразу же окажет.

75 лет

Татьяна Даниленко (Лихарева), мастер спорта СССР, четырехкратная чемпионка СССР, кандидат технических наук, судья ИСУ

Страны выигрывала чемпионаты
Технических наук смогла стать кандидатом,
И — факт редчайший подчеркнуть нам надо —
Судьей была аж на семи Олимпиадах!

Лидия Кабанова, тренер на стадионе Юных пионеров

На пьедесталах мы немало видели
Известнейших воспитанников Лидии —
Далеко не полный список их таков:
Авербух, Моисеева и Миненков...

Сергей Кононыхин, мастер спорта СССР, судья международной категории, кандидат философских наук, телекомментатор, выпускник МАИ

Кого не спросите, все вспомнят, как когда-то
Он репортажи вел со всех чемпионатов,
Он ас и эрудит по всем вопросам,
Он авиатор, комментатор и философ!

Нина Жук, 81 год

Наших фигуристов мировая слава
С Нины началась и Станислава,
Именно они стране когда-то дали
Первенства Европы первые медали!

Нонна Нестегина, 92 года

Спортсменка, тренер и судья авторитетный,
И в нашем виде роль ее весьма заметна,
Она пример для всех и давеча, и ныне —
Аплудисменты легендарной Нонне!



Действующие лица

Ольга Маркова, технический специалист ИСУ:

«Главный фактор нашего успеха — хороший темп развития, заданный рядом российских тренеров»

Женское одиночное катание

Впечатления от увиденного на чемпионате России: мы достигли высочайшего уровня в женском одиночном катании, который в настоящее время практически недостижим никакими странами мира, включая США и Японию. Безусловно, у них есть лидеры, с которыми мы будем соревноваться, но у них нет такого тыла, как у нас: чтобы все 18 участниц чемпионата показывали программы с каскадами 3-3 без помарок и сбоев. К тому же на всех наших спортсменок приятно смотреть, у каждой прекрасная хореография и культура катания. Их всех не стыдно показывать всему миру. У судей была сложная задача, так как все было великолепно, поэтому одним из главных критериев была стабильность выступлений как гарантия того, что на спортсменку можно рассчитывать.

Наша чемпионская тройка — Евгения Медведева, Елена Радионова, Анна Погорилая — доказала свою стабильность и показала высочайший класс катания, от которого мы, специалисты, испытали сумасшедшее чувство гордости. Мы ожидаем в этом сезоне от наших девочек высоких результатов на чемпионатах Европы и мира.

Елизавета Туктамышева провела просто блестящий прошлый сезон, который, с одной стороны, дает нам всем надежду на его повторение в будущем, а с другой стороны, не дает никакого морального права списывать эту фигуристку со счетов. Мне кажется, что спор-

Московский пьедестал чемпионата России:

Елена Радионова, Евгения Медведева, Анна Погорилая



тсмен такого уровня даже при несложившихся прокатах должен чувствовать поддержку судей. Думаю, что высокие оценки за компоненты отражают уровень мастерства Лизы, которая знает, что судили ее справедливо, просто сама она на данный день и момент не исполнила тех элементов, которые должна была сделать, и это не позволило ей отобраться в тройку лидеров. Возможно, Лиза просто не успела выйти на свой пик формы, потому что обычно она «раскачивается» к середине соревновательного сезона, ближе к чемпионату Европы и мира. Такое в спорте не редкость, ведь все мы разные: один может быстро войти в сезон, но потом пережить спад, кому-то, наоборот, надо время для разгона, зато потом он будет долго держать хороший темп.

Олимпийской чемпионке в Сочи Аделине Сотниковой, думаю, тоже не хватило времени справиться со всеми своими трудностями. Если она действительно хочет продолжать кататься, то у нее, безусловно, до 2018 года есть время войти в кондицию, привыкнуть к себе, справиться с предыдущими победами и идти дальше. Начинать в спорте все заново очень сложно, а для кого-то вообще нереально.

Своим катанием на всех произвела впечатление Полина Цурская, которой поставлена очень хорошая техника, плюс у нее замечательные собственные данные, что вместе позволяет при ее высоком росте прекрасно справляться со всеми прыжками и другими элементами. Очень хочется, чтобы у Поли все сложилось и дальше.

Порадовали спортсменки тренера Евгения Руковицына, у которого сложилась сильная группа, что только на льду катающимся там девушкам, поскольку каждая тянется за другой, создавая постоянный соревновательный момент. Алиса Федичкина еще в финале юниорского Гран-при показала свой класс катания, хотя на произвольную она выходила с температурой. Что касается Серафимы Саханович, то ей, возможно, нужно чуть



Елена Радионова, Москва

больше времени привыкнуть к новому тренеру, чтобы выйти на свой же уровень.

Подтвердила свой уровень катания на чемпионате России пятнадцатилетняя Мария Сотскова, которая катается у Светланы Пановой, обещающей вырасти в очень сильного тренера. Отличительной чертой работы Пановой являются грамотно поставленные элементы, а также культурное катание. Спортсмены группы всегда выглядят выдержанно и стильно, всегда с хорошими программами, постановками которых в основном занимается Надежда Канаева, а на льду их отрабатывает хореограф-репетитор

Мы достигли высочайшего уровня в женском одиночном катании, который практически недостижим никакими странами мира

Илона Протасеня. Жаль только, что такая прекрасная команда тренеров и педагогов работает просто в ужасных условиях, когда администрация катка не только не заинтересована в их работе, но и откровенно тяготеет к результатам. Что касается Марии, то при достаточно высоком росте она успешно справляется со своими рычагами и будет справляться впредь, если добавить тренировки с легкоатлетом, чтобы развивать дополнительные мышцы и повышать качество функциональной подготовки.

Причинами взлета российского женского катания, на мой взгляд, стал ряд таких обстоятельств, как открытие новых катков и появление новых методик обучения, в том числе и широкое привлечение специалистов из легкой атлетики, гимнастики, хореографии, а также новые научные разработки. Вообще, чем больше мы будем привлекать к тренировочному процессу науку, тем лучше. Особенно это касается медицинских исследований, →

Мария Сотскова, Москва



которые могут помочь следить в режиме мониторинга за состоянием здоровья и функциональной нагрузкой спортсмена. Еще одним фактором прорыва можно назвать огромную популярность фигурного катания среди населения, что выражается в увеличении количества детей, занимающихся в спортивных школах. Безусловно, «перелопачивая» большое число юных фигуристов, тренеры имеют возможность выбрать лучших для спорта больших достижений.

Но самым главным фактором нашего успеха я считаю то, что в свое время ряд талантливых российских тренеров и их воспитанники задали хороший темп развития, заставив всех остальных войти в тонус и пойти в нужном направле-

нии. Это были Алексей Мишин с Елизаветой Туктамышевой, Елена Буянова с Аделиной Сотниковой, Этери Тутберидзе с Юлией Липницкой. К этой плеяде также отношу Инну Гончаренко, у которой всегда были и есть сильные спортсмены — начиная от уровня спецпрограммы и до мастеров спорта. Можно еще перечислить какие-то имена, но для меня важно отметить, что названные тренеры уже целыми поколениями спортсменов показывают высокие результаты, то есть они годами делают свое дело грамотно и профессионально. Если же кто-то из тренеров, как например, Анна Царева или Светлана Панова, пока воспитал только одного прекрасного спортсмена, это тоже очень хорошо и ценно, потому что в будущем у них есть все возможности выйти на такой же качественный уровень.

Глядя на этот высочайший уровень женского одиночного катания, невольно задаешься вопросом: что же будет дальше? Неужели девушки начнут штурмовать Аксель в три с половиной оборота или даже четверные прыжки? Я, честно говоря, не ждала бы в ближайшее время массового исполнения тройного Акселя: чтобы спортсмены поголовно начали его прыгать, должно пройти больше времени. Первые ласточки, конечно, будут. Точнее, они уже были: вспомним тройной Аксель четырнадцатилетней японской фигуристки Мидори Ито, которая его исполнила почти 30 лет назад. 10 лет назад его прыгала шестнадцатилетняя американка Кимми Майсснер, но в пубертатный период перестала. В особом ряду стоит Мао Асада, которая делает этот элемент с 14 лет и до сих пор. Наша Лиза Туктамышева — большая умница, потому что запрыгала Аксель в три оборота к 19 годам, но ей

тоже непросто. Проблема в том, что повышение сложности обычно чревато потерями на исполнении простых элементов. Мужчинам потребовалось около 30 лет, чтобы этот прыжок вошел в программы каждого без потерь при исполнении других элементов.

Я думаю, что в женском одиночном катании сегодня будут выигрывать те, кто сделает все, что умеет, причем на судейские плюсы. Это касается не только прыжков, но и дорожек, вращений, потому что мы часто видим, как после сложнейших каскадов сбой происходит на ровном месте, потому что спортсменка перестает концентрироваться. И мой прогноз состоит в том, что пока будет продолжаться жесткая борьба за качество исполнения элементов и за стабильность проката. ■



Олимпийская чемпионка — 2014, Аделина Сотникова, Москва

Так случилось: мужчины ушли

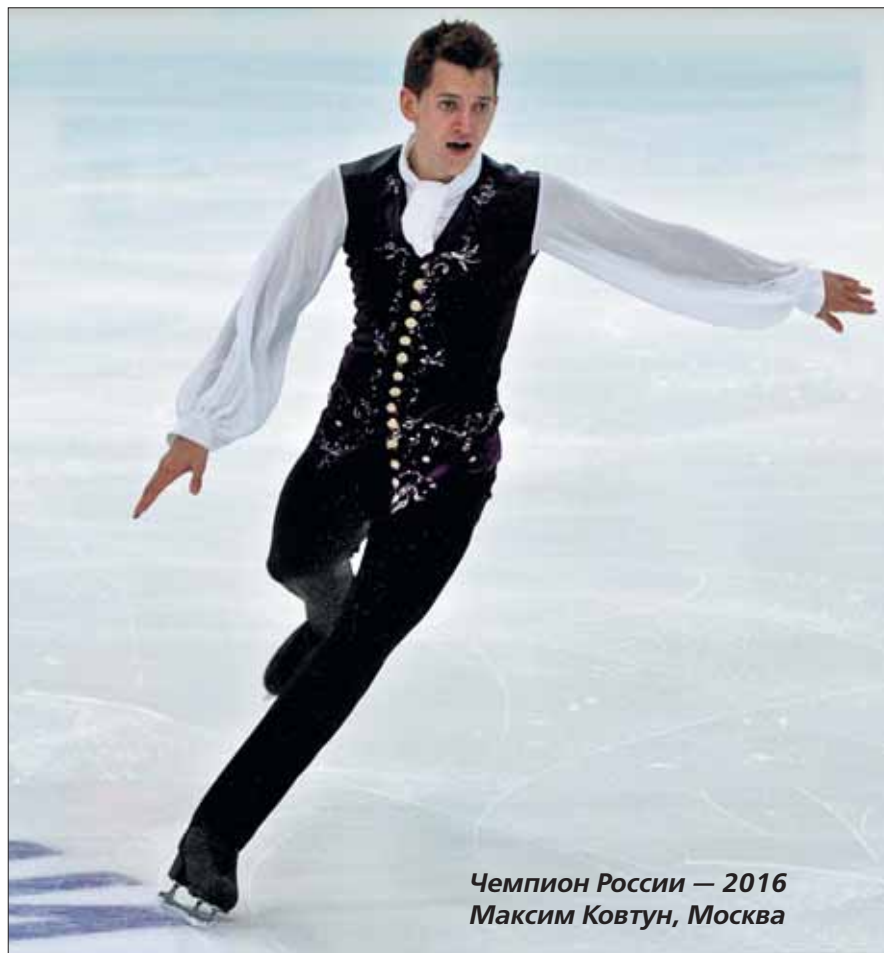
Виктор Кудрявцев, заслуженный тренер России:

«С точки зрения мировых задач наш уровень мужского катания очень средний»

Мужское одиночное катание

Рассматривая чемпионат России с точки зрения мировых задач, могу сказать, что уровень катания наших мужчин очень средний. Особенно это заметно на фоне наших девушек и женщин, которые сейчас сильнейшие в мире. Исходя из этого, мы должны поставить задачу перед всеми тренерами во всех школах — от обычных спортшкол до школ олимпийского резерва — вести подготовку спортсменов в мужском катании с прицелом на завоевание призовых мест на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Однако если все же говорить о спортсменах, которые произвели на меня впечатление, то прежде всего это Максим Ковтун, оказавшийся единственным спортсменом с контентом элементов мирового уровня, что определенно заставит других фигуристов с ним считаться. Он выполнил в обеих программах пять четверных прыжков — сальхов и тулуп в различных комбинациях — и тем подтвердил свой статус лидера российской сборной. К сожалению, Максиму по-прежнему не хватает стабильности выступлений. Как мне кажется, ему недостает выдержки противостоять соревновательному стрессу, но предпосылки войти в состав сильнейших спортсменов мира у него определенно есть, тем более что на тренировках он катает обе свои программы стабильно. Я очень рад за его тренеров, которые смогли на соревнованиях добиться от своего спортсмена луч-



**Чемпион России — 2016
Максим Ковтун, Москва**

шего проката последних лет.

Также очень впечатлил своим катанием Михаил Коляда, который смог прекрасно восстановиться после серьезнейшей травмы. Мы его не видели на стартах почти год, и он всех специалистов приятно удивил исполнением технических

элементов, скольжением, а главное — выдержкой и стрессоустойчивостью. Видно, что парень повзрослел, осмыслил свое отношение к соревнованиям. Его отличительной чертой как раз является мощная взрывная сила, которая позволяет ему делать прыжковые элементы →

**Михаил Коляда,
Санкт-Петербург**



внезапно, практически без подготовки. Катание Коляды в полной мере отвечает современным требованиям к скольжению и исполнению прыжков. Его тренер Валентина Чеботарева развивает спортсмена в правильном направлении. Я думаю, что у него есть перспектива выучить другие четверные прыжки, может быть, есть смысл начать учить четверной лутц. Правда, надо быть уверенным, что для этого у спортсмена есть соответствующие физические данные, чтобы выдержать такие нагрузки.

Еще хочу отметить катание Дмитрия Алиева, который зацепил

мое внимание и стал приятным открытием, что у нас есть спортсмен по крайней мере с хорошими задатками.

Очень обидно за Адыана Питкеева, которого все-таки хотелось видеть в тройке призеров. Я думаю, что травма спины, которая была причиной проваль-

Катание Михаила Коляды в полной мере отвечает современным требованиям к скольжению и исполнению прыжков

ного выступления на произвольной программе, будет залечена, но вот психологическая подготовка все же оставляет желать лучшего. Его тренеры должны обратить внимание именно на этот аспект в тактической подготовке спортсмена.

Когда мы говорим о высоком уровне мужского одиночного катания, то его мы определяем по уровню катания Юдзуру Ханю, Хавьера Фернандеса, Боянг Жина и других, которые показывают предельный уровень сложности прыжков. Однако если рассматривать сильнейшую разминку чемпионатов мира, то там мужчины показывают не только многообротные прыжки, но и потрясающие программы в целом. Сегодня мужское катание немислимо без блестящего владения коньком, причем на предельных скоростях и амплитудах. В этой связи на нашем чемпионате я не увидел подвижек в сторону улучшения скольжения и компонентов вообще.

В основе любой программы лежит техника катания, от которой зависит сама программа, ее композиция и рисунок. Я видел, что многие ребята получили от постановщиков хорошие программы, но они не смогли с ними справиться, потому что не смогли раскрыть ни мысли, ни рисунка, ни характера музыки. К сожалению, в культуре работы детских школ последние годы упор в тренировочном процессе идет только на элементы. Тренеры не ставят задачу выучить все переходы с ребра на ребро, с переднего хода на задний так, чтобы они выполнялись свободно. Если фигурист может ногами сделать любой переход, то ничего невозможного для него в программе не будет. Почти все наши мужчины выполняют прыжки с места: набирают ход, а потом тормозят, потому что не хватает смелости и мастерства скручивать и раскручивать корпус на скоростном ходу. Как ни удивительно, но скорость катания у наших девушек выше, чем у парней.

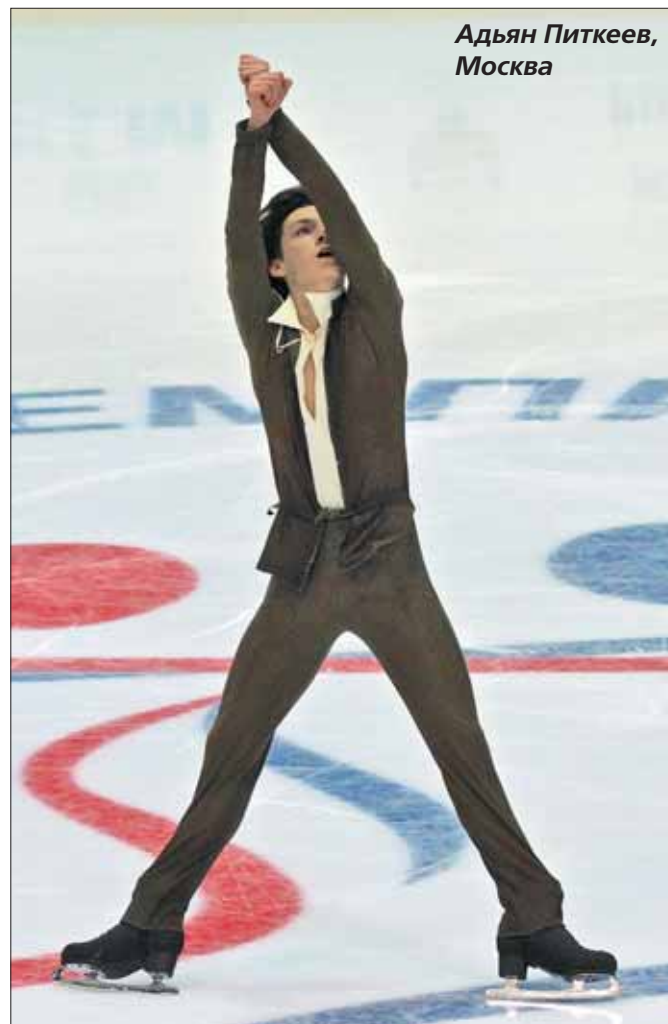
Мы много говорим о том, что все азиаты традиционно очень хорошо скользят, потому что их связочный аппарат немного иной, чем у нас.

Однако я хочу обратить внимание: буквально еще 10 лет назад мы говорили о корейском и японском женском одиночном катании в том ключе, что нам никогда их не догнать, потому что суставы и связки у них другие. Оказалось, что догнали и перегнали, так что, видимо, не только в этом дело. Действительно, нашим мужчинам не хватает мягкости и пластичности коленей и голеностопов, но проблема здесь не столько в генетике, сколько в отсутствии культуры работы с мышцами и связками. Наши фигуристы в своей массе, как культуристы, «набиты» мышцами, которые мешают связкам и суставам быть гибкими. Все японские и китайские спортсмены на соревнованиях перед каждым выходом на лед часами растягиваются, разминаются в зале, разогревая мышцы, чтобы те слушались, могли выполнить каждую тонкость движения. То же самое они делают после проката, чтобы вывести всю молочную кислоту из тканей. Наши же спортсмены этими вещами вообще не заморачиваются. Но раз нет природных данных, значит, работать надо в сто раз больше, иначе зачем вообще выходить на лед? Много внимания также надо уделять занятиям хореографией, чтобы достичь совершенства движения ног, рук, корпуса через большое количество повторов перед зеркалом. Эта кропотливая и длительная работа сопряжена не столько с физической нагрузкой, сколько с координационным развитием.

Хочу заметить, что из 18 мужчин, выступавших на чемпионате России, только семеро было из Москвы. Парадокс ситуации заключается в том, что наши московские тренеры умеют прекрасно работать с

девочками, но с мальчиками таких результатов не получается. Я думаю, причина кроется в том, что естественный приток девочек в разы больше и конкуренция делает свое дело. К сожалению, сегодня в фигурное катание приводят меньше мальчиков, чем это было даже 10-15 лет назад. Я это связываю с тем, что хоккейным школам теперь разрешено набирать детей тоже в возрасте четырех-пяти лет, в то время

**Сегодня мужское катание
немыслимо без блестящего
владения коньком, причем
на предельных скоростях
и амплитудах**



**Адьян Питкеев,
Москва**

как раньше их набирали с восьми-девяти. Исходя из этой ситуации, конкуренция среди мальчишек в фигурном катании настолько низкая, что они постоянно находятся в тепличных условиях, и это однозначно негативно влияет на мотивацию занятий, психологическую подготовку и на результат. Надо в корне пересматривать работу с мальчиками в детских школах фигурного катания. Может быть, стоит в этой связи на соревнованиях в юношеских разрядах не делать отдельных стартов для мальчиков и девочек, чтобы мальчики, заняв 18-е или 23-е место среди девочек, знали свой реальный уровень. К сожалению, мы не можем изменить ЕВСК, но в какой-то степени ввести такую практику на уровне школы можно, чтобы повысить конкуренцию среди спортсменов на начальном этапе.

Я, кстати, считаю одной из причин феноменального катания Ханю и Фернандеса еще и то, что они катаются в сильнейшей группе мира, в которой мотивация сделать так же и лучше постоянно присутствует. Понимание, что твое место в любой момент будет занято другим, не позволяет спортсмену «сегодня быть не в настроении» катать программу или делать прыжки потому, что тренер просто не заметит эти капризы. У наших же спортсменов нет таких условий, поэтому, на мой взгляд, необходимо раз к разу проводить совместные сборы для сильнейших одиночников страны и их тренеров, чтобы они могли сдвинуться с мертвой точки, проявить свои амбиции друг перед другом. Федерация фигурного катания России в конце прошлого сезона провела подобный сбор для парников среди юниоров, который придал этим парам некоторое ускорение. Точно такой же сбор намечается в апреле-мае для мужчин и юношей. Надеюсь, что он принесет свои плоды. ■

ДОТЯНУТЬСЯ ДО ЗВЕЗД

Александр Кузнецов, технический специалист ИСУ:

«Наш уровень парного катания намного выше уровня любой страны в мире»



*Олимпийские чемпионы,
чемпионы России — 2016
Татьяна Волосожар —
Максим Траньков, Москва*

Парное катание

За последнее десятилетие этот чемпионат России был одним из самых сильных, если вообще не самый сильный по составу участников, набору исполненных элементов, а также по напряжению и соперничеству между спортсменами. Можно с уверенностью сказать, что наш уровень намного выше уровня любого национального чемпионата любой страны в мире, включая Китай, Канаду и США. Все пары показали очень хорошее, зрелое катание с современным набором элементов, который позволяет примерно двум третям пар, участвующим в чемпио-

нате, достойно бороться за пьедестал на соревнованиях любого уровня, включая чемпионаты Европы и мира.

Наши парники практически всех разминок показали высокий класс владения коньком, а также исполнение элементов в унисон, что не всегда отличает спортсменов даже мировой элиты. Эта сильная основа катания дает возможность широко и полно раскрывать идеи и образы программ, при этом демонстрируя высокую сложность элементов. В финале Гран-при в этом сезоне судьи оценили катание нашей пары Столбова — Климов выше, чем катание чемпионов мира

прошлого года Дюамель — Редфорд именно потому, что Ксения с Федором, кроме элементов, показали яркое катание, запоминающиеся образы, выдающуюся хореографию, то есть приблизили спорт к искусству. Но особенно этот чемпионат всех впечатлил тем, что если раньше мы только от наших лидеров Татьяны Волосожар — Максима Транькова ожидали высокого мастерства, то сейчас мы увидели, как все остальные пары начали подтягиваться до их уровня.

Впечатляющие катание показали Евгения Тарасова — Владимир Морозов и Кристина Астахова — Алексей Рогонов,

которые по итогам чемпионата России стали запасными, хотя они могут в любой момент достойно представлять нашу страну на мировых первенствах.

Впервые мы увидели пару Софья Бирюкова — Андрей Филонов, которая отмечена специалистами как интересная и перспективная, но при условии, что партнерша станет таким же маньяком парного катания, как Татьяна Волосожар. Тогда у пары будет хорошее будущее, потому что уже сейчас они показывают высокий уровень исполнения прыжков и подтягивают к этому уровню исполнение парных элементов.

Вера Базарова — Андрей Депутат показали очевидный прогресс в исполнении прыжковых элементов, чему мы все были очень рады. Однако уровень нашего чемпионата настолько высок, что Базарова — Депутат выступали с произвольной программой во второй разминке, что отнюдь не умаляет их мастерства и достоинств. В этой связи я хочу сказать, что тренер пары Олег Васильев — это явление в нашем цехе парного катания: он способен наладить спортсменам исполнение любых элементов, поэтому было бы неплохо его талант использовать шире и смелее, чтобы как можно больше спортсменов прошли через его мастерскую, потому что он мэтр в своем деле.

По мнению специалистов, у пары Наталья Забияко — Александр Энберт есть все для того, чтобы в будущем добиться успеха. Особенно хорошо виден потенциал партнерши, которая всем своим видом показывает, как она любит парное катание и хочет быть спортсменкой топ-уровня, и я уверен, что она своего добьется.

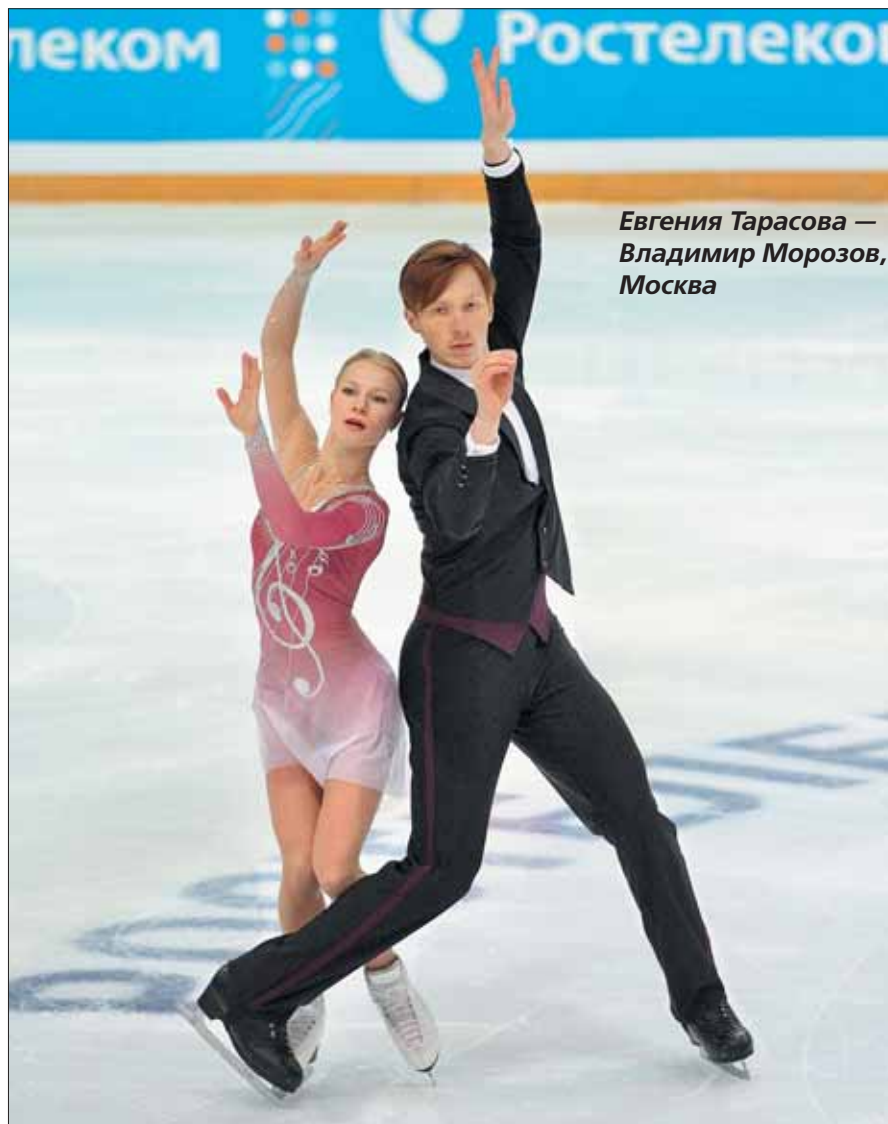
Питерская школа была на чемпионате России представлена парой Юко Кавагучи — Александр Смирнов, которые показали первый в нашей стране четверной выброс. Не знаю, кто бы еще мог так замечательно вплести в драматургию программы два четверных выброса, как не Тамара Москвина? Думаю, что никто. На мой взгляд, Юко и Саша именно сейчас находятся на вершине мастерства, что я

могу объяснить только талантом их тренера, объединяющего идеи, чувства и движения, и любовью самих спортсменов к фигурному катанию, которая движет их желание продолжать выходить на лед, невзирая на все травмы и перипетии судьбы.

Порадовали наши тренеры, которые работают на перспективу, понимая как развивать каждую пару

И безусловно, на чемпионате страны на всех произвело впечатление возвращение на большую ледовую арену олимпийских чемпионов Татьяны Волосожар — Максима Транькова, которые еще в начале сезона говорили о том, что они не загадывают о своем возвращении, а просто намерены вновь начать работать, как они это умеют.

Тренерская мысль работает всегда в одном направлении: чтобы даже из спортсмена средней руки сделать непобедимого суперспортсмена. Например, Меган Дюамель была одиночницей среднего уровня, но ее любовь к фигурному катанию проявилась в полной мере, когда она встала в пару. Она →



Евгения Тарасова — Владимир Морозов, Москва

с партнером выполняет классные элементы, которые позволяют их паре выигрывать чисто математически, что говорит об уме их тренеров, которые сделали все, чтобы данные спортсмены смогли себя реализовать на 200 процентов. У нас тоже есть примеры: Женя Тарасова, будучи неплохой одиночницей, стала великолепной парницей. Я не знаю, будут ли они с Морозовым олимпийскими чемпионами и чемпионами мира, но все предпосылки для этого у них есть.

В нашей стране работают отдельные группы специалистов, которые отличаются разными взглядами на развитие парного катания, разными представлениями о том, каким образом их спортсмены будут достигать успеха. Очень радостно видеть, что все эти группы не существуют локально и замкнуто, что все они видят друг друга на соревнованиях и могут задумываться над тем, какие сильные стороны своих соперников они могут перенять. Например, пермская школа очевидно предпринимает решительную попытку сократить отрыв от ведущих пар в плане эмоционального катания. Эти сферы интересов постоянно совпадают, накладываются друг на друга, что приводит к взаимному проникновению стилей, техники, превращается в ярмарку талантов и необычных идей. У нас в стране всегда существовало две-три региональные школы парного катания, которые пересекались между собой, перетекали из одной в другую. В Москве уже много лет работают специалисты петербургской школы: Сергей Доброскоков, Наталья Павлова, Артур Дмитриев, Олег Васильев. Какая это теперь школа: питерская или московская? Чем одна отличается от другой? На мой взгляд, все это не важно, лишь бы шло на пользу фигурному катанию.

Порадовали наши тренеры, которые работают на перспективу, не только понимая, как развивать каждую нашу пару, но и то, куда они готовы двигать парное катание в целом. Это желание заглянуть на шаг-два вперед видно у большинства тренеров по набору элементов в программах, по построению самой программы. Фигурное катание



Софья Бирюкова —
Андрей Филонов,
Москва/Сочи

— это в первую очередь работа спортсменов и тренеров, именно они создают это чудо, а судьи, специалисты — это всего лишь фон и антураж их работы. Все современные тренеры парного катания — очень серьезные люди, которые хорошо знают законы физики и прежде всего закон земного притяжения. Как специалисты, мы, безусловно видим возможность развития потенциала каждой пары в сторону усложнения элементов и можем позволить себе высказать свое мнение, однако тренеры знают своих спортсменов гораздо лучше, чтобы самим определять, по какому пути им идти.

Наши тренеры в своем большинстве знают, как научить спортсменов исполнять элементы ультра-си, так что, если Вера Базарова не делает попыток четверного выброса, это не означает, что Олег Васильев не умеет научить этому элементу. Вопрос стоит в том, каковы шансы спортсмена на выполнение этого или другого сверхсложного элемента. Напри-

мер, надо ли Ксении Столбовой и Федору Климову делать четверную подкрутку? Думаю, что не надо и пытаться, потому что их сильный конек — параллельные прыжки. Они уже в этом сезоне показали прекрасный каскад из тулупов 3-3-2, о котором все говорят и который больше никто в мире не делает. Уверен, что они выучат еще какой-нибудь каскад из трех прыжков или добьются усложнения на выбросах, но в любом варианте они уже нашли свой стиль и доказали в финале Гран-при, что непобедимы.

Сегодня успех спортсмена строится прежде всего на научных достижениях, поскольку их мозги и психика, суставы и связки должны быть готовы к трудностям, которые они преодолевают ежесекундно на льду. Спортсмен должен быть морально и функционально готов к тем нагрузкам, которые сейчас предлагает парное катание. Малейшее расслабление — и карьера в спорте может быть закончена.

Парное катание — это не набор трюков. Это слияние души и тела, выражение эмоций и одновременно исполнение тех условных элементов, которого требуют современными правилами фигурного катания. Как бы ни менялись правила с учетом требований времени и техкома ИСУ, все равно в конечном итоге все встает на свои места: правила меняются — фигурное катание остается. ■

Спортсмен должен быть морально и функционально готов к нагрузкам, которые сейчас предлагает парное катание

Погоня за уходящим поездом

Юлия Андреева, председатель коллегии судей ФФККР:

«Времени на раскачку больше нет»

Танцы на льду

Чемпионат России 2016 года показал, что общий уровень наших танцев на льду возрос. Этот прогресс лично я связываю с отсутствием явного лидера и попытками каждого дуэта занять верхнюю позицию, потому что она вакантна. Борьба за лидерство идет нешуточная, и если обобщать, то эта ситуация сработала на очень хороший плюс для всех, потому что когда есть конкуренция, то есть прогресс.

Пропустили сезон и смогли вернуться на верхнюю строчку Екатерина Боброва — Дмитрий Соловьев, хотя возвращение в строй далось им нелегко. На мой взгляд, они очень сильно изменились, и прежде всего — как личности. Для себя я это открыла на этапе Гран-при в Японии, когда в обеих программах они показали серьезные взрослые эмоции, заставившие судей и публику переживать программу вместе с ними. Сейчас они выглядят полноценной, зрелой парой, у которой все в порядке с мотивацией, в которой каждый знает, что он делает и зачем. Видимо, преодолев все травмы и ответив себе на все вопросы, ребята решили, что их борьба в спорте не окончена, поэтому каждым прокатом они показывают, что не намерены сдаваться. Это уже их пятый титул чемпионов России, и мне кажется, что эта победа для них была самой важной, потому что они пришли к



Чемпионы
России — 2016
Екатерина
Боброва —
Дмитрий
Соловьев,
Москва

ней через травмы, сомнения, через вопросы к самим себе. Катя и Дима настолько показали свой класс, что на всех турнирах — а я вижу их третий старт — они не допустили ни одной явной ошибки и за счет этой стабильности прогрессируют от старта к старту.

Виктория Синицина — Никита Кацалапов тоже с видимой пользой отне-

слись к прошлогодней ситуации, когда их сезон закончился сразу после чемпионата России. Уверена, что они много думали о будущем и поняли, что звезды с небес падать не будут, если не трудиться много и упорно. Ребята поработали над технической составляющей, Вика подтянулась, и уже между ними нет такого видимого дисбаланса, ➔

который был в прошлом году. В целом прогресс у них налицо, они выглядят взрослой парой, осталось только преодолеть предстартовую нервозность, которая еще случается с ними. Они разучили новые для себя поддержки, подготовили очень интересные программы. Их короткий танец получился очень музыкальным — думаю, это будет один из лучших коротких танцев сезона.

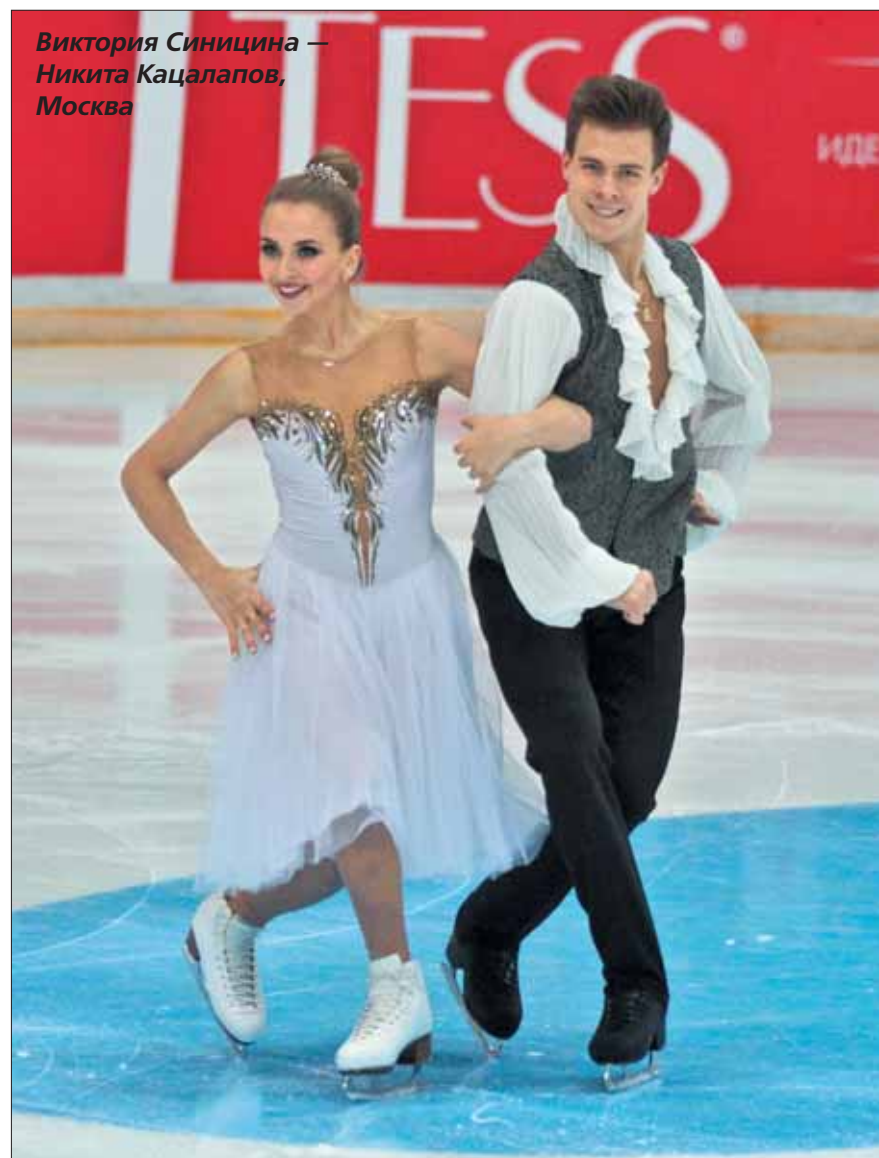
Александра Степанова — Иван Букин также двигаются вперед, разучивают новые интересные элементы, но вот в части представления программы и вовлеченности публики в ее повествование им еще надо совершенствоваться. Пока им не хватает каких-то глубоких эмоций, чтобы заставить зрителя переживать программы вместе с ними. Однако у них прекрасная техника, хорошие базовые элементы, так что надо просто работать и доводить все до совершенства.

Елена Ильиных — Руслан Жиганшин добились значительного прогресса за прошлый сезон — выросли в техническом плане. Дисбаланс в техническом уровне катания стал гораздо меньше, видно, что Руслан провел колоссальную работу. У ребят прекрасный, трогательный душу произвольный танец, совместная хореография которого оказывает потрясающий эффект воздействия на зрителя. На чемпионате России они показали

Танцы на льду – не одиночное катание, в котором можно выиграть Олимпиаду в 16 лет

лучший прокат танца в этом сезоне: на мой взгляд, они достигли баланса и внутреннего соответствия замыслу постановщика. Лена не доминировала над Русланом, их катание было гармоничным и трогательным.

Джонатан Гурейро — Тиффани Загорски показали прекрасный короткий танец с интересной идеей и в хорошем



Виктория Синицина — Никита Кацалапов, Москва

исполнении. В этом танце они быстрые, техничные, я бы сказала летучие и свободные. Они тоже плодотворно поработали и приятно удивили, потому что почти все элементы сделали на высшем уровне, кроме твиззлов, на которых они немножко дрогнули в коротком танце. Пока им не хватает совместного соревновательного опыта, но на них интересно смотреть, они отличаются своим стилем и впечатляют. Вообще, у каждой нашей пары есть свой особенный, неповторяющийся стиль.

От Анны Яновской — Сергея Мозгова, честно говоря, я ожидала немного большего, хотя всем специалистам давно

известно, что переход из юниоров во взрослые не проходит легко. Видимо, для Анны и Сергея этот сезон будет переходным, потому что в коротком и произвольном танцах катание меня не впечатлило, хотя на юниорском уровне они принципиально отличались от всех остальных пар в мире.

Танцы на льду — не одиночное катание, в котором можно выиграть Олимпиаду в 16 лет, потому что здесь другой счет времени и другие понятия мастерства. Специалисты всегда говорят, что юниорам тяжело дается переход, но мы почему-то всякий раз ждем, что этот переход будет менее болезненным, хотя

опыт показывает, должно пройти семь-восемь лет на взрослом уровне, чтобы дуэт мог претендовать на мировой подиум. Правда, пока эту практику смогли взломать французы Пападакис — Сизерон, которые через два сезона после юниорского катания смогли стать чемпионами Европы и мира.

Если говорить о том, чего нам ждать в ближайшем будущем от наших танцев на льду, то надо признать, что пока не известно, когда мы увидим свет в конце тоннеля. Да, у нас виден прогресс каждой пары, но я пока не уверена, что мы будем серьезно претендовать на олимпийский пьедестал в 2018 году.

Современные танцы на льду таковы,

что никто не прощает ошибок, а их у нас было и есть слишком много. Прошлый сезон начался с того, что мы выпали из мировой обоймы: прекратил существование наш перспективный дуэт Ильиных — Кацалапов, сезон пропустили

На чемпионат Европы мы в этот раз повезем разноплановые и интересные танцы

Боброва — Соловьев из-за травмы партнера, при этом все мировые пары топ-

уровня остались кататься. На мировой пьедестал реально претендуют: канадцы Вивер — Поже, французы Пападакис — Сизерон, итальянцы Капеллини — Ланотте, две американские пары Чок — Бейтс, Шибутани — Шибутани. Эти дуэты являются призерами различных чемпионатов, все они стоят друг к другу очень близко по технике и опыту, они прогрессируют из сезона в сезон, и никто из них уступать не собирается. Нам же предстоит начинать все с самого начала — возвращаться на мировой пьедестал.

Это будет непросто, потому что все топ-пары катаются на огромных скоростях, исполняют ультраэлементы (поддержки, дорожки, твиззлы) на большие судейские плюсы, показывают новые интересные программы. Эти пары демонстрируют стабильное безошибочное катание, мы же пока проигрываем мировым лидерам в скорости катания, в качестве исполнения элементов и стабильности чистого проката.

Что касается чемпионата Европы, то в этот раз мы повезем прекрасные короткие танцы, очень разноплановые и интересные. Будем надеяться, что наши пары справятся с ними, покажут лучшие прокаты. Думаю, что пары поработали над произвольными танцами, каждая пара знает свои нюансы, и надеюсь, что мы увидим качественные сдвиги в оценке за элементы. Этапы Гран-при этого сезона показали, что наши дуэты тоже получают высокие уровни за элементы, но не получают от судей положительных GOE, что вполне объективно. Например, третий номер американской сборной Хаббалл — Донохью выходят на старт и делают в программах твиззлы на четвертый уровень и на плюс три почти от всех судей, а для наших дуэтов такое исполнение — редкость. Поэтому мы должны разобраться детально с каждым элементом и понять, как добиться, чтобы эти твиззлы, дорожки, поддержки, вращения были на плюс три, причем делать все это мы должны уже по ходу сезона, так как времени на раскачку у нас больше нет. ■



Александра Степанова — Иван Букин, Москва

Возвышенное и земное

Танцы на льду: основы тренерской профессии

Заслуженный тренер, заслуженный деятель искусств России
ТАТЬЯНА ТАРАСОВА

В последние годы мы то и дело слышим о том, что далеко не все благополучно в нашем танцевальном королевстве и что конца этим бедам пока не видно. Причины того, что российские спортсмены больше не выигрывают чемпионаты мира и Европы, по мнению большинства, кроются как в неумении постановщиков сделать удачную программу на интересную музыку, так и в неумении тренеров научить танцоров технично и красиво кататься, выполняя предписанные элементы. Правда, еще не так давно были времена, когда каждый тренер танцев на льду не только собственноручно учил своих спортсменов кататься, но и ставил им программы, не прибегая к услугам обширного теперь контингента постановщиков. Удивительно, но именно тогда наши спортсмены завоевывали самые высокие места и нашей танцевальной школе не было равных в мире. В ту пору наши танцы на льду двигали такие выдающиеся тренеры, как Елена Чайковская, Татьяна Тарасова, Наталья Дубова, затем эстафету приняли Наталья Линичук, Геннадий Карпоносов, Александр Жулин. С 1970 по 2010 год на мировом подиуме царили спортсмены нашей страны: 28 золотых, 18 серебряных, 12 бронзовых медалей за 40 лет доминирования на ледовой танцевальной площадке. С 2010 года и по сей день российскими танцорами не было завоевано ни одной золотой медали — только одна бронза на чемпионате мира 2013 года. В чем причина сбоя российской «танцевальной машины» и как нам вернуть былую славу? За ответами мы обратились к известнейшему тренеру страны, абсолютному лидеру неофициального зачета по количеству олимпийских чемпионов, заслуженному тренеру России, заслуженному деятелю искусств России Татьяне Анатольевне Тарасовой, которая поделилась секретами своей работы.



Особых секретов нет

Сказать честно, до сих пор не понимаю, как тренер может отказаться от постановки программы и поручить это дело другому человеку? Я вообще считаю, что в фигурном катании создание программы, создание танца на льду — это и есть главная тренерская работа, а вся техническая часть — это только средство, способ достичь совершенства в исполнении задуманного. Постановка программ — это было мое счастье, это было мое любимое дело. Это же я — а не кто-то там пришлый — определяю, как мои спортсмены будут кататься в следующем году, чем будут выигрывать. Я никогда не обращалась за помощью к другим, никому не передавала это право, потому что создание программы — это только мое. Именно так я всегда понимала свою работу и так ее делала. Постановочной работой нельзя заниматься эпизодически. Нельзя ничего не ставить, а потом проснуться и сделать чемпионскую программу. Эта работа требует постоянного присутствия, и если ты ее не делаешь, то профессия от тебя уходит.

Я всегда очень много ставила: до 20 программ в сезон, это правда. Тем же Бестемьяновой и Букину, кроме основных программ, в сезоне я делала по три показательных номера, потому что считала необходимым попробовать разные стили, чтобы найти что-то новое, угадать, в каком направлении им лучше развиваться. Новые программы обдумывались мною денно и нощно, вызревали внутри настолько, что потом я выходила на лед и буквально за несколько часов ставила их своим ребятам. Каждым шагом, каждой поддержкой, прослушанной музыкой, костюмами, созданием художественного образа, созданием стиля ты наполняешь жизнь спортсменов, даешь им направление развития, даришь им новые краски жизни, которые до тебя они скорее всего не знали, не представляли, не чувствовали. Может, так не все делали, но знаю, что Елена Чайковская работала точно так же.

Уже начиная с января я подбирала



Ученики Татьяны Тарасовой
Александр Зайцев, Ирина Роднина,
Ирина Моисеева, Андрей Миненков

Новые программы обдумывались мною денно и нощно, вызревали внутри настолько, что потом буквально за несколько часов я их ставила своим ребятам

музыку, потом ее в себе перерабатывала, слушала днями и часами, даже отвлекаясь не могла. Мой муж не мог со мной ездить

отдыхать на море, потому что я вместо того чтобы лежать на пляже, только и делала, что слушала музыку, компоновала ее, говорила о ней. Музыка внутри меня распалась на мелодии, на такты, на четверти, на восьмые доли... это не давало мне ни покоя, ни сна, ни отдыха. Каждая программа вынашивалась, как ребенок, для каждого спортсмена, для каждой пары.

Именно поэтому в моей группе у ребят не было между собой зависти. У меня катались по восемь пар, и никому →

программы не ставились по остаточному принципу, каждому подбиралось что-то свое плюс показательный номер. Из-за этого я больше всех проводила времени на сборах — в Томске, Одессе, Северодонецке, которые длились всегда по 40 дней. Мы работали на льду по 12 часов в сутки с одним выходным в неделю, но возвращались в Москву с уже готовыми и накатанными программами.

Когда меня спрашивают: в чем секрет вашего успеха, я отвечаю, что особых секретов нет. Просто надо много творчески работать, быть очень образованным человеком, продолжать постоянно насыщаться знаниями из разных сфер искусства и культуры. Этот багаж будет рождать ассоциации, будить фантазию, требовать воплощения этих идей, то есть желание ставить программы должно быть как наваждение, как страсть. Если такого желания нет, то, наверное, не надо и браться. Композитор Дмитрий Шостакович как-то сказал по этому поводу: «Если ты можешь не писать музыку, то, пожалуйста, не пиши».

Чувствовать профессию

Я с детства занималась хореографией: у нас на СЮП хореографы давали нам настоящий балетный класс, а потом мне хореографию преподавала Елена Чайковская. Когда в 20 лет я начала тренировать, то уже сама училась хореографии — занималась самообразованием, много читала, ходила на все балетные спектакли (только «Кармен» в исполнении Майи Михайловны (Плисецкой. — Прим. ред.) я видела, наверное, раз 20-30), часто бывала на репетициях, практически была помешана на балете, как и до сих пор. Я общалась с выдающимися балетмейстерами нашей страны и вообще была дружна со многими балетными: с Катей Максимовой и Владимиром Васильевым, с Юрием Григоровичем, Дмитрием Брянцевым и другими. Когда я работала в Америке, то ходила в Нью-Йорке по субботам-воскресеньям в классы: там любой может купить билет и прийти на занятия по классической хореографии или

Досье

Татьяна Анатольевна Тарасова

Мастер спорта СССР
международного класса.
Заслуженный тренер РСФСР.
Заслуженный тренер СССР.
Заслуженный деятель искусств
РФ.

Родилась 13 февраля 1947 года.

Ученики Татьяны Тарасовой выиграла в общей сложности 41 золотую медаль на чемпионатах Европы и мира, а также 8 золотых олимпийских медалей в трех дисциплинах фигурного катания:

Ирина Роднина — Александр Зайцев (парное катание, 1976, 1980).

Наталья Бестемьянова — Андрей Букин (танцы на льду, 1988).

Марина Климова — Сергей Пономаренко (танцы на льду, 1992).

Екатерина Гордеева — Сергей Гриньков (парное катание, 1994).

Илья Кулик (мужское одиночное

катание, 1998).

Оксана Грищук — Евгений Платов (танцы на льду, 1998).

Алексей Ягудин — (мужское одиночное катание, 2002).

Награды и звания

Лауреат национальной премии «Россиянин года» (2007) за создание уникальной российской школы фигурного катания на коньках, ставшей эталоном качества, стиля и успеха в мировом спорте.

Орден Почета (2007) за большой вклад в развитие физической культуры и спорта и многолетнюю плодотворную деятельность.

Орден «За заслуги перед Отечеством» 3-й степени (1998) за высокие спортивные достижения на XVIII зимних Олимпийских играх.

Два Ордена Трудового Красного Знамени (1980, 1988).

Орден Дружбы народов (1984).

Орден «Знак Почета» (1976).

модерну и смотреть, сидя на полу, или встать в 20-ю линию и учить хип-хоп. Каждый так проведенный день у меня отпечатывался в памяти на всю жизнь как большой подарок. Все это, конечно, оста-

У меня никогда не было диплома балетмейстера, но я эту профессию в себе чувствовала

валось в сознании, как, впрочем, и художественная литература, и музеи, и драматический театр — и все это будило воображение для того, чтобы самой создавать. Помню, как я бредила идеей поставить в своем ледовом театре «Все звезды» все европейские мюзиклы. Мы их поставили, это был большой цикл спектаклей,

который назывался «Русские на Бродвее», потому что нам пришлось переименовать их. Я, когда оглядываюсь, вспоминаю, сколько всего было сделано-переделано, и всегда с нуля, и всегда было громады каких-то планов...

У меня никогда не было диплома балетмейстера, но я эту профессию в себе чувствовала. Сейчас у каждого тренера очень много помощников: хореографы, акробаты, тренеры ОФП, специалисты по бальным танцам, и это правильно. В мое время у нас тоже были помощники, потому что танцы на льду требуют много различных знаний и умений. Например, акробаты нужны для того, чтобы во время выполнения поддержек спортсмены не вывихнули и не сломали запястья и кисти рук, а для этого надо хорошо знать хватку; знать, как выполнять перевороты в верхней и что делать в нижней позициях. Конечно, акробат или хореограф-репе-

титор могли предложить что-то свое, но это всегда был нюанс, штрих к общему полотну. Хореографы в наши дни были нужны для того, чтобы набирать хореографический опыт, совершенствовать красоту движения, отрабатывать поставленные программы. Например, у Климовой и Пономаренко каждый день был балетный класс, потому что Марина признавала только балетных хореографов. Я всегда присутствовала на их ежедневных занятиях, потому что весь тренировочный процесс должен идти на глазах у тренера, он ничего не должен выпускать из своих рук, должен знать, как развиваются его ребята. Может быть, другие тренеры так не могут или не хотят делать, но я эту работу никогда никому не оставляла. Правда, иногда я специально хотела, чтобы мои спортсмены знали чужую руку, и постановку одной из трех программ могла, хотя и редко, доверить другому человеку. Мне, например, нравилось, как ставит балетные миниатюры Дмитрий Брянцев (хореограф, главный балетмейстер Московского академического музыкального театра им. К.С.Станиславского и В.И.Немировича-Данченко. — Прим. ред.), и я приглашала его. К тому же мы с ним дружили, следили за творчеством друг друга. Но и в этом случае я всегда определяла направление программы и музыку, с которой можно выиграть.

Точное попадание

Постановщик должен думать о выборе музыки не только в том смысле, чтобы она подошла его спортсменам, но и чтобы публика с судьями могла ее понять и почувствовать, ведь не каждое произведение способно пробудить яркие эмоции. Но если ты сама ощущаешь, что можешь создать какую-то уникальную программу, что мелодия тебя волнует, что спортсмены смогут, а публика откликнется, — вот тогда можно попробовать что-то новое. Но в любом случае надо знать, когда и где пробовать и рисковать.

Каждый сезон мы должны ставить новые программы, а волнующей музыки гораздо меньше, чем всем нам хотелось



Олимпийские чемпионы — 1988
Наталья Бестемьянова — Андрей Букин

бы. Именно поэтому без конца пользуется успехом «Призрак Оперы», «Кармен» и прочее, потому что эти произведения уже определенно с точным попаданием. Те же Торвилл — Дин никогда не брали «проходящей» музыки: для своей олимпийской программы они взяли «Болеро», которое хорошо известно своим воздействием на людей. Но если уж ты берешь неизвестную или сложную музыку, тогда должен очень хорошо знать, чего ты хочешь и как ты этого добьешься. Возможно, поэтому мне не совсем понятен выбор композиции для произвольного танца Вирчу — Моир на Олимпиаде в Сочи, потому что, на мой взгляд, они могли бы найти музыку в том же ключе, но в десять раз интереснее. Им было нужно такое произведение, которое само бы вело их и весь зал, а не то, которое надо тянуть самим. Мне кажется, что и Марина Зуева перемудрила: возможно, думала, что русская публика оценит Глазунова и Скрябина, но не попала. Жаль, что она не выбрала Георгия Свиридова — это абсолютный гений русской музыки. Его цикл на повесть Пушкина «Метель» был бы близок нашему зрителю, потому что там есть все: дорoga, бубенцы, любовь, слезы...

В свое время мне очень тяжело далась произвольная программа для Гришук — Платова на Олимпиаду в Японии в 1998 году. Я в тот год никак не могла найти нужную композицию, хотя представляла, чего хочу. Уже начало поджимать время, уже пора было ставить, а я все еще была без музыки. Я ходила в музыкальные магазины как на работу каждый день, слушала и слушала музыку, уже потратила около 5 тысяч долларов на всякие диски, и все бесполезно. Я уже, честно говоря, начала впадать в отчаяние, но тут один продавец в магазине просто сжалился надо мной и стал расспрашивать, что я ищу. Я принялась объяснять, что мне бы хотелось найти такую музыку, чтобы она развивалась, нарастала по спирали, как болеро, но не болеро. Это должна быть такая музыка, чтобы через нее можно было понять всю жизнь человека в спорте от первых шагов до олимпийской вершины, чтобы она рассказывала о том, как он подошел к своей цели, и у него сейчас есть всего один-единственный последний шанс. Любая жизнь, какая бы ни была, все равно заканчивается, и путь спортсмена к Олимпу — это трагедия и триумф одновременно. Я объяснила все это →

продавцу, потому что была совершенно повернута на своей идее, и он мне дал диск Майкла Наймана с композицией «Мемориал».

Потом на меня начал постоянно накатывать страх, что моя придумка Оксане и Жене не понравится, потому что меня с этой музыкой никто не понимал и не поддерживал. Когда мой муж услышал «Мемориал», то сказал, что я ненормальная, что эту музыку 20-тысячный зал слушать не будет, что это провальная идея и прочее. Но я стояла на своем, потому что знала, что я эту программу сделаю, потому что ее чувствую. Эту произвольную программу я собирала медленно, по крупичкам. Время звучания композиции — около 12 минут, а мне надо было почти в три раза короче. Я сначала урезала до восьми минут, потом до шести, после чего «добила» уже до нужной нормы. Затем ее надо было заново чисто записать как единую мелодию. У меня есть товарищ, звукорежиссер Гена Папин, который много работает с Андронимом Кончаловским и другими режиссерами. Так он выискал «окно» в студии

звукозаписи на Мосфильме, вызвал музыкантов — их было семеро — и с каждым записывал по дорожке. Мы работали восемь часов, время уже вышло, а мы не успевали закончить. В студию пришел Никита Михалков на запись звука к своему фильму, а нам еще оставалось до конца полтора-два часа работы. Я его умоляла дать нам время, и он, видя, в каком я состоянии и понимая, что я делаю что-то такое, что меня нельзя трогать, согласился. И вся его съемочная группа — а это было человек сто — ждала, когда мы закончим, сознавая важность процесса. Когда на Олимпиаде в Нагано Оксана с

Олимпийские чемпионы — 1992
Марина Климова —
Сергей Пономаренко



Женей прокатали эту музыку, они смогли произвольной программой поставить финальную точку в своей спортивной истории.

Быть в состоянии

Все тренеры, которых мы называем в последнее время ведущими в танцах на льду, работают именно в этом творческом ключе. Я имею в виду Марину Зуеву, Игоря Шпильбанда, Анжелику Крылову, а также Мари-Франс Дюбрей и Патриса Лозона. Если говорить о работе наших тренеров, то Ира Жук и Саша Свинин в последнее время сами ставят программы, которые очень идут их спортсменам

и выделяют их из общей массы. В прошлом году произвольная Степановой — Букина под The Beatles была вообще потрясающей для тех, кто понимает. Мне нравится, как в постановочном плане развивается Петя Чернышев, который сам к тому же хорошо владеет коньком. Я считаю, что тренер должен выходить на лед в коньках и показывать. Стояние за бортом я не приветствую, я сама каталась до последнего, пока могла. Но если говорить о том, что мне за многие годы действительно понравилось, даже не то чтобы понравилось, а просто потрясло, — это программа Саши Жулина для еще юниоров Ильиных — Кацалапова на музыку из «Списка Шиндлера». Это было уже лет пять назад: я пришла на прокаты, а там Лена с Никитой катали эту программу. И с первой секунды, как они поехали, меня накрыли такие сильные чувства, что я плакать начала почти сразу и плакала всю программу, потому что это была сильная, пронзительная драматургия.

Лена была необыкновенна в той музыке: маленькая, испуганная, многое пережившая девочка. То, что они тогда смогли показать, живет в моей памяти до сих пор.

Меня часто спрашивают, почему программа Пападакис — Сизерон под музыку Моцарта произвела на всех в прошлом году такое впечатление. На мой взгляд, тут дело было даже не в программе, не в шагах и подержках. Дело было в их состоянии, из которого они ни разу не выпали. Они не видели ни судей, ни публики, ни телекамер, они сами находились под гипнозом музыки и драма-

тургии. Это было удивительно атмосферное катание. Они не сфальшивили ни разу, хотя быть органичными на соревнованиях под пристальным взглядом судей очень тяжело, но они были. Этим всех нас и взяли.

Без техники нет фантастики

Я вспоминаю программы Дэвис — Уайта, поставленные Мариной Зуевой, но я их вспоминаю не столько из-за их программ, сколько из-за их филигранной техники владения коньком. Их «Летучая мышь» была просто конец света! Я была у них на тренировках и видела, как они пахали. Все программы были построены на технике, которую они накачивали по восемь часов на льду. Уму непостижимо, сколько раз они проходили за тренировку программу, сколько раз она взлетала на его плечи. Меня даже дрожь била оттого, сколько и как работают люди.

Чтобы поднять зал, хорошо поставленной программы недостаточно, спортсмен никогда не сможет дойти до самого верха, не имея хорошей техники катания. Программа — это слова, которыми ты говоришь со зрителями, а элементы — это буквы, которыми ты эти слова пишешь. Ты же не можешь забыть буквы? Или писать каракулями? Для каллиграфического почерка на льду нужна кропотливая базовая работа, потому что каждый катается немножко по-разному: у одного один угол сгибания ноги, у другого — другой, одному локоть надо поднять, другому опустить и проч. Техника каждого элемента постоянно шлифуется, буквы собираются в слова, а слова в рассказ или даже в стихи.

Все время происходит техническая работа над каждым шагом и поворотом, а параллельно идет исключительно режиссерская работа над каждым жестом, взглядом, каждой мизансценой, и в какой-то момент в танце появляется душа, которая делает его живым. Можно, конечно, уповать на разные постановочные хитрости и секреты балетмейстерской профессии, но в основе всего лежит умение хорошо

выполнять движения и слышать музыку, — тогда зал будет аплодировать стоя.

Я случайно наткнулась в Интернете на запись, как Бестемьянова с Букиным катали оригинальный танец на Олимпийских играх. Мама дорогая! Там каждый шаг был вычищен до блеска! Было пройдено 100 тысяч километров этих шагов, каждый взгляд доведен до совершенства и каждый жест, потому что кисти — это то, из чего выходит музыка: из души и из кончиков пальцев. И вот когда это сделано, то можно из спортсмена вытащить индивидуальность, чтобы она заиграла, а потом чуть-чуть погасить, чтобы перебора не было.

Не продается вдохновенье

«Химия» возникает, только если спортсмены способны катать программу вдохновенно. Мне было важно этого добиться. Все придумал и всему научил тренер, а у них должно быть ощущение, что это все они сами придумали, сами поставили и вообще это их история. Должна произойти как бы трансплантация программы в их плоть и кровь, про-

Программа – это слова, которыми ты говоришь со зрителями, а элементы – это буквы, которыми ты эти слова пишешь

грамма должна полностью вжиться в них и пустить корни, тогда они будут ее катать как полет собственной души. Это должна быть не просто вкатанная, а прожитая ими программа. Для этого ты и работаешь.

В 1984 году я делала Бестемьяновой и Букину показательный номер на музыку романса «Я встретил вас», который посвятила необыкновенной истории любви двух людей. Известнейший человек в музыкальных кругах Анаида Степановна Сумбатян — она была педагогом моего

Володи (Владимир Крайнев — выдающийся российский пианист, народный артист СССР, супруг Татьяны Тарасовой. — Прим. ред.) — в 80 лет ушла от мужа, потому что вновь встретила человека, которого полюбила еще 40 лет назад, а эта встреча спустя годы разбудила все чувства. Этот показательный номер был моим посвящением Анаиде Степановне и торжествующей силе любви. И хотя я уверена, что никто — ни Наташа с Андреем, ни зрители — понятия не имел, какой смысл несла эта программа, залы поднимались, когда они ее исполняли. Этот номер был необычен еще тем, что в нем звучала только музыка романса, а стихи на русском языке читал наш замечательный актер Михаил Козаков. Он откликнулся на мою личную просьбу записать их на фоне музыки, потому что тоже был ошеломлен такой любовью. И хотя иностранцы по-русски ничего не понимали, они все равно вставали в конце номера, потому что все было ясно и без слов.

Недавно я пересмотрела показательный номер Родниной — Зайцева под «Метель» Свиридова — это было очень музыкально сделано. Георгий Свиридов был талантливейшим русским композитором, считаю, совершенно незаслуженно забытым. «Время, вперед!» — это гениальная музыка, сколько в ней страсти и русской широты, и как ее катали Роднина с Зайцевым! Олимпийская программа Грищук — Платова, почти все программы Кулика, Ягудина — все это были событийные вещи, это были программы, в которых мне не стыдно ни за один свой шаг. То было высшее проявление тренерского и исполнительского искусства — и как можно кому-то передать эту работу?

Помню произвольную программу Климовой — Пономаренко на музыку Баха «Воздух», но я ее назвала «Возвышенное и земное», потому что таковой для меня является та грандиозная работа, которую совершает или должен совершать тренер. И не потому, что я так считаю, а потому что это действительно всегда было и будет возвышенным и земным. ■

Быстрее, выше, сильнее

Причины и предпосылки прогресса в одиночном фигурном катании Ирина Страхова

В настоящее время мы все имеем возможность воочию наблюдать необыкновенный прогресс в одиночном фигурном катании. Этот прогресс связан не только с покорением прыжков в четыре оборота, которые демонстрируют спортсмены топ-уровня на международных соревнованиях, но и с покорением каскадов 3-3, которые исполняют дети на катках, причем в массовом порядке. О причинах, а также о предпосылках прогресса мы расспросили известного тренера с 40-летним опытом работы школы олимпийского резерва «Москвич», лауреата премии «Хрустальный лед» 2009 года в номинации «Лучший детский тренер» Ирину Страхову.



Одним из факторов, влияющим на прогресс в российском фигурном катании, я считаю акселерацию, то есть ускорение развития детей, которое повсеместно наблюдается последние десятилетия. Под акселерацией я имею в виду изменение физических данных нынешних спортсменов и изменение антропометрии тела: сегодня в фигурное катание приходят дети стройные, длинноногие и высокие. В этом нетрудно убедиться: достаточно посмотреть на предыдущие поколения фигуристов. Еще 20 лет назад наши тренеры сразу бы отказались работать с такой фактурой, а сегодня мы умеем работать с такими детьми и приводить их к победам.

Но акселерация выражается не только в физическом росте, но и в интеллектуальном и эмоциональном развитии личности. Наблюдая детей в течение 40 лет своей тренерской работы, могу с уверенностью сказать, что за последние 10-15 лет они существенно изменились. Раньше дети были в своей массе тихими, молчаливыми, кто-то скажет, что они были более воспитанными. Отличительная черта сегодняшних детей в том, что они общаются с тренером раскрепощенно, смело. И я вам так скажу: кто более свободен, в ком индивидуальность проявляется ярче, кто не боится себя показывать, выступать, тот и добивается результата. Это особенно хорошо

видно тогда, когда хорошо обученный и способный к фигурному катанию ребенок теряется на старте настолько, что вообще становится не способным показать все, что умеет. Я прекрасно понимаю, что происходит в душе спортсмена, поскольку когда-то в детстве сама была такой, но для фигурного катания необходимо, чтобы ребенок был демонстративной личностью, с сильным желанием быть первым. Если я в своей группе выявляю неуверенных в себе спортсменов, то пытаюсь их мотивировать именно на выступление, потому что фигурист должен уметь показать себя на соревнованиях, иначе он никому не нужен. Правда нашей жизни в фигурном катании такова, что для успеха недостаточно амбиций тренера и родителей, спортсмен должен сам иметь пробивные способности, потому что если он не попадет на гребень волны, то волна не вынесет его наверх.

Наконец, акселерация проявляется хорошим уровнем здоровья детей. Когда я без конца слышу заявления врачей о том, что современные дети уже рождаются больными, то пребываю в недоумении, поскольку дети, которые сегодня приходят на каток, отличаются именно хорошим здоровьем, ибо нездоровый ребенок не сможет потянуть современный уровень фигурного катания ни по физическим нагрузкам, ни по координационным задачам. Те проблемы, которые случаются со здоровьем у спортсменов, скорее вызваны неправильным построением тренировочного процесса, нарушением режима восстановления, неправильным питанием, но не какими-то серьезными системными заболеваниями.

Новые подходы

Еще один фактор начавшегося прогресса, на мой взгляд, состоит в изменении подхода к обучению, которое стало более интенсивным. Это произошло не потому, что тренеры форсируют обучение, а потому, что теперь самому тренеру надо быть на уровне этих детей. Если



Вручение премии «Хрустальный лед» (2009 г.)

раньше можно было работать по принципу «труба понижее — дым пожиге», то сейчас надо соответствовать их развитию. Современные дети требовательны, можно сказать, жадны до знаний, потому что гораздо быстрее схватывают и усваивают информацию. Сегодня на тренировках я разучиваю с шестилетни-

Правда нашей жизни такова, что для успеха недостаточно амбиций тренера и родителей, спортсмен должен сам иметь пробивные способности

ми детьми такие элементы, какие раньше учила с десятилетними. Раньше в своих группах я только в семь лет начинала разучивать Аксель в полтора оборота, а сегодня я говорю шестилетним детям и их родителям, что без Акселя и двойного прыжка им не поступить в группу начальной подготовки, их просто не возьмут. Если девочка в девять лет умеет прыгать только дупель, то выше 15-17-го места на серьезных московских соревнованиях ей не занять, потому что она уже опаздывает. Сегодня одионочники должны в 11-12 лет владеть

прыжками в три оборота, включая каскады 3-3.

Изменился подход к постановке программ. Если раньше программа строилась по принципу «разбег — прыжок», простой заход на вращение, дорожка шагов с двумя-тремя троечками и скобками, то сейчас сложность только связу-

ющих шагов в программах на юношеские разряды сопоставима с олимпийскими программами. Если раньше тренер всю хореографию программы ограничивал стартовой и финальной позами, то сегодня программы делаются целиком в нужном образе с объяснением каждого движения, чтобы музыкальное произведение было интерпретировано ярко и полно. Все это означает, что дети ощущают музыкальное произведение более глубоко, чем это было раньше, что они способны воспринимать и передавать хореографию более выразительно. Словом, существующий прогресс в российском и мировом фигурном катании связан с тем, что, с одной стороны, налицо акселерация нового поколения, с другой стороны, мы научились с этим поколением работать. Этот прогресс проявляется во всем, и его не остановить. →

Конечно, нельзя забывать про материально-техническую базу спортивных сооружений. Ведь, чтобы показать достойный результат, каток должен обладать соответствующей базой для занятий (хореографический, спортивный и тренажерный залы) и необходимо достаточное количество времени (двухразовые ледовые тренировки). Также увеличилось количество разнообразных специалистов, которые работают с тренерами «в одной упряжке», что добавляет разносторонние качества в развитие спортсменов.

Ответственный тренер

В Москве популярность фигурного катания всегда была высока, поэтому тренеры никогда не ходили по детским садам и школам в поисках талантов. Мы всегда работали и работаем с теми, кто к нам пришел сам, периодически отсеивая менее способных детей. Для меня как для тренера всегда было и остается важным оставить в группе только тех детей, которые мне нравятся. Безусловно, при наборе надо всегда смотреть на родителей, чтобы видеть, чего ожидать в переходный возраст. Надо смотреть на ширину кости, выворотность бедер, длину ахиллова сухожилия и проч. Если, например, ахиллово сухожилие короткое, то разработать его практически невозможно и братья за это нет смысла. Моя задача как ответственного тренера состоит в том, чтобы доступно объяснить родителям, почему я не беру или отчисляю их ребенка из группы.

Как бы родителям не было печально это слышать, но хороший тренер, глядя на детей, практически сразу видит, что из кого получится. Конечно, многое зависит от трудолюбия спортсмена, от опыта и знаний педагога, который будет с ним работать, но если мы говорим о наборе, то способности ребенка большей частью видны по подвижным качествам: он должен быть заводным, рискованным, бесстрашным. Кроме этого, дети должны обладать такой психикой, чтобы быть устойчивыми к стрессам, должны обладать характером, способным выдерживать длительную конкуренцию,

потому что конкуренция в фигурном катании начинается уже в абонементных спортивно-оздоровительных группах. Я считаю, что индивидуальные занятия фигурным катанием сказываются на психологической подготовке спортсмена гораздо хуже, чем групповые занятия. Во-первых, из-за отсутствия конкуренции снижается мотивация, а во-вторых, групповые занятия позволяют тренеру увидеть каждого ребенка, его способности, темперамент, внешние данные на фоне других детей.

Год на год, как говорится, не приходится: иногда могут прийти такие дети, что вообще никого брать не хочется, но надо. А есть такие наборы, когда будешь отчислять ребенка из группы и плакать. Иногда приходит целое поколение

Работать с мальчишками проще, потому что они не так жестко проходят время пубертата, как девочки

талантливых детей, и надо успеть поймать эту волну, не растерять их, правильно выучить, сохранить. У нас на «Москвиче» такие волны были, когда катались Юля Солдатов, Лена Соколова, Вика Волчкова. Потом, вспомните, какое замечательное поколение юношей было только на нашем катке: Иван Бариев, Артем Григорьев, Даниил Глейхенгауз, Александр и Владимир Успенские.

С мальчишками всегда было и сложно, и просто. Сложно, потому что их изначально мало приходит в наш спорт. Родители больше видят своих сыновей в хоккее, чем в фигурном катании. Из всей набранной группы соотношение мальчиков и девочек примерно 1:5, поэтому мальчиков мы не отсеиваем до самого последнего момента. Здесь же кроется еще одна ловушка: если девочки конкурируют между собой с раннего детства, то мальчики развиваются в более тепличных условиях, что в целом нега-

тивно сказывается на их спортивной карьере. Однако работать с мальчишками проще, потому что они не так жестко проходят время пубертата, как девочки. У девочек этот возраст просто трагедия: на каникулы можно отпустить ребенка, а через две недели к вам на каток придет спортсменка размером с тетеньку. Подумать ничего нельзя, потому что генетику не отменить.

У каждого тренера существует своя статистика оставшихся в спорте детей. У меня от каждого набора в среднем остается примерно половина, но раз на раз не приходится: может быть так, что никто до уровня мастера спорта и не дойдет. Мотивация в спорте — основной двигатель успеха. В последнее время все чаще бывает так, что в фигурное катание приходят дети, для которых спорт скорее хобби или модный фитнес, чем жизнь. У меня были дети, которые параллельно учились в спецшколах, углубленно учили китайский язык, занимались музыкой, то есть не были сконцентрированы только на тренировках. Для тренера такая ситуация всегда сложная, потому что в результате он не в состоянии до конца определить способности ребенка к фигурному катанию, так как ему для этого не хватает всей отдачи и полного объема тренировок. Что может сказать тренер о спортсмене, если тот катается только час в день? Спортсмен должен быть болен фигурным катанием, должен практически жить на катке, выполнять все указания тренера, следить за спортивным режимом.

Одиночная специализация

В последнее время все чаще тренеры одиночного катания слышат в свой адрес нарекания от тренеров других специализаций, что их спортсмены, перешедшие в парное катание, не умеют делать элементарные вращения, а кто перешел в танцы на льду, тот совершенно не обучен реберному катанию. Основной упрек заключается в том, что тренеры одиночного катания только и делают, что «натаскивают» детей на →



CAROLINA
KOSTNER/

БРОНЗОВЫЙ
ПРИЗЕР
ОЛИМПИЙСКИХ
ИГР 2014
В СОЧИ



GRAF

реклама

прыжки, оставляя за скобками другие базовые элементы фигурного катания. Я считаю, что определенная правда в этих упреках есть, как есть и оправдание. Одиночное катание — это точно такая же специализация, как и парное катание, и танцы на льду, и синхронное катание. Я тоже могу сказать, что когда спортсмены переходят на другую специализацию, то их больше не учат прыгать каскады 3-3 или Аксель в три с половиной оборота, а учат специфическим элементам. Так почему я должна учить детей тому, что мне в одиночном катании на первых этапах не особо надо? Тренер не может объять необъятное. Если сегодня в одиночном катании требуется прыгать, если сегодня общий фон таков, что в 12 лет надо выполнять тройные прыжки, то ты и будешь работать только на эту тему, отложив вращения и скольжения на потом. Ведь если спортсмен не справляется с прыжковыми элементами, то уходит в другие виды, а если справляется, то остается в одиночном катании, выучиваясь и скользить, и вращаться. Чтобы убедиться в этом, достаточно из года в год понаблюдать за детьми, участвующими в спецпрограмме любого возраста, которые показывают и прекрасные вращения, и чисто исполненные сложнейшие дорожки высокого уровня. Спецпрограмма как вид соревнований был когда-то внедрен в нашу практику еще Станиславом Жуком с целью увидеть и выделить талантливых детей из общей массы. Аделина Сотникова, Юлия Липницкая, Анна Погорялая, Елена Радионова, Евгения Медведева побеждали в спецпрограммах. Понятно, что в жизни по-разному бывает: например, Маша Бутырская никогда не блистала на спецпрограммах, но потом добилась всего на высокой арене, будучи взрослой. Однако, несмотря на разного рода исключения, на спецпрограмме можно увидеть как будущих чемпионов, так и в целом уровень одиночного фигурного катания в стране. Я все же считаю, что базовым элементам на уровне начальной подготовки тренеры одиночного катания

обязаны обучать. В связи с этим введенные пять лет назад в Москве обязательные тесты по скольжению очень повысили общий фон катания наших спортсменов. Тренерам, самим не катавшим школу, пришлось разобраться в тонкостях крюков и выкрюков, скобок и петель и научить всему этому своих подопечных, которые простую тройку не могли сделать, не то что петлю. Теперь тренер, у которого ребенок сдал все тесты, спокойно ставит эти элементы ему в связующие шаги и дорожки, зная, что он их выполнит.

Единая программа обучения еще важна потому, что спортсмены, в силу разных причин переходя от тренера к тренеру, должны быть уверены, что они обучены правильно. Объем и качество полученных навыков должен быть как бы стандартизированным, должна быть заложена добротная грамотная база, которая позволит спортсмену комфортно себя чувствовать у другого тренера. Тупики в совместной работе могут случаться, и я не вижу ничего страшного в переходе спортсмена от одного тренера к другому. Может быть, новый тренер подберет нужные слова моему спортсмену, и у того все получится на том объеме умений, который он получил у меня.

Сегодня в российском фигурном катании нет единой стандартизированной программы начального обучения, эту задачу во многом выполняет Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), регламентируя нормативные разрядные требования, а также конкурентная борьба между спортсменами, тренерами, школами. На практике каждый тренер в зависимости от своего умения и возможностей спортсменов сам определяет, чему, когда и как должен научиться юный фигурист. Я давно пришла к выводу, что работать на каком-то одном шаблоне невозможно, поэтому я никогда не учу прыжкам с одного и того же захода, для каждого ребенка придумываю всякий раз что-то индивидуальное, чтобы его обучить.

Досье

Ирина Борисовна Страхова

Дата рождения: 18 сентября 1947 год

Одиночное и парное катание. КМС.

Фигурным катанием начала заниматься с 10 лет.

Клуб: Общество «Труд».

Тренеры: Петр Тихонов, Тамара Широкова.

Образование: закончила ГЦОЛИФК (кафедра фигурного катания, педагог Наталья Ерошникова) — год выпуска 1970 г.

Карьера: СДЮСШОР «Москвич» с 1 января 1980 года по настоящее время.

Ученики: Артем Григорьев, Анна Шершак, Полина Коробейникова, Илья Петров и др.

Награды: Лауреат премии «Хрустальный лед» 2009 года в номинации «Лучший детский тренер».

Соревнования, как лакмусовая бумажка, показывают, на каком уровне катаются дети, на каком уровне работают тренеры, какой общий уровень фигурного катания в школе, городе, регионе, стране. Я иногда вижу, с какой техникой катаются и прыгают дети, и порой просто удивляюсь: как это возможно? Дети подчас не знают, как правильно перейти на ногу, как докатить дугу, но при этом прыгают, потому что фигурное катание — такой вид спорта, в котором можно выигрывать, обладая, так сказать, индивидуальной техникой. Только соревнования показывают, кто и что умеет, а каким образом фигуристы всему этому научились — это know-how каждого специалиста. В наши дни каждый тренер хранит свои секреты, никто своим опытом с коллегами не делится, но зато передает свои знания ученикам. Может быть, если бы мы обобщили свой опыт, то результат был бы еще выше. ■



ПРИТЯГИВАЮТ ЗОЛОТО



John Wilson
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE

Экология общения

Как сохранить личность в условиях постоянного стресса

Александр Журавлев, психолог

Встреча с фигурным катанием у детей начинается очень рано — в четыре года. Наверное, именно поэтому фигуристы часто говорят о том, что они катаются на коньках «столько, сколько себя помнят». В фигурном катании драматизм судьбы спортсмена заключается в том, что есть время и возраст, которые «играют» либо «за», либо «против». Тренер, молодой спортсмен, его родители должны всегда осознавать этап жизни спортсмена, чтобы вовремя делать выводы и принимать решения. Не считаясь с юным возрастом фигуриста, требования к возможностям человеческого организма выросли колоссально: в шесть-семь лет надо уметь прыгать Аксель, к 11-12 годам освоить все тройные прыжки. А если ты выбиваешься из этого графика, то тебя, скорее всего, попросят «на выход». Нагрузка огромная. Но и это еще не все. Многократно возросли эмоциональные и интеллектуальные затраты спортсменов. Что делать тренерам, спортсменам и родителям, чтобы психологические «энергозатраты» не привели к эмоциональному кризису, чреватому срывом всех планов и мечтаний, — об этом мы попросили рассказать практического психолога УОР №4 Александра Журавлева.



Если мама привела своего ребенка на каток, можно с уверенностью сказать, что с этого момента жизнь всей семьи кардинально изменилась: жесткие рамки расписаний тренировок, дорога до катка и обратно, вечный цейтнот и очень строгая дисциплина.

Однако со временем график жизни становится привычным, устоявшимся и даже рутинным, особенно в конечных точках маршрута «дом — каток — дом». В какой-то момент многие тренеры и родители начинают считать ребенка такой «посылкой» между катком и домом.

По мнению тренеров, ребенок должен каждый день приходить на каток здоровым, в хорошем настроении, готовым к тренировке, и это задача родителей.

Родители же считают, что на катке их ребенок должен получить массу полезных навыков, умений, а заодно и позитивных впечатлений, после чего он, счастливый и здоровый, возвратится домой.

Но в жизни так не бывает, потому что и дома, и на катке, и в школе ребенка окружают люди со своим настроением, проблемами и комплексами. Если пустить все на самотек, то может наступить такой день, когда ребенок, придя домой, скажет, что на каток он больше не пойдет, потому что ему там плохо: на него сердились, не обращали внимания, он устал падать, у него мозоли, у него не получается, он проиграл отборочные соревнования и прочее.

Если это случилось, то можно говорить о том, что ребенок устал. Усталость может быть физической, а может быть психологической. Она может победить мотивацию к занятиям спортом. Тогда родители начинают пробовать убедить ребенка — скажем, завтра — встать и снова окунуться в некомфортную обстановку! И методы этого убеждения бывают разными, ведь родителям нужно, чтобы ребенок продолжал настойчиво пытаться быть успешным.

Важно не допустить возникновения такой ситуации в принципе, заниматься профилактикой опасных ситуаций вообще, понимать, как правильно проживать опасные периоды спортивной жизни ребенка. Важно то, как должны

себя вести родители и к чему они должны быть готовы, пока их дети штурмуют спортивные высоты.

Взаимоотношения «тренер — ребенок — родитель» образуют классический треугольник, в котором в разные периоды жизни ребенка-спортсмена красной кнопкой зажигается то один угол, то другой, то третий. Это нормально: в общении нет особо устойчивых форм. Сейчас актуально то, что советует тренер. Завтра родители видят чуть дальше и глубже, зная своего ребенка как никто другой. А то и сам юный спортсмен, узнавая себя, начинает вырабатывать свое видение и даже свою стратегию, с которой приходится соглашаться или не соглашаться всем сторонам. Главное, чтобы в этом живом процессе не возникли глубокие конфликты и противоречия. Это бывает тогда, когда, например, родители начинают думать за тренера, критиковать его работу, а тренер начинает отрицать родительское право влиять на ребенка или слишком критичен по отношению к родителям.

Совпадение эмоционального языка

Достаточно часто от тренеров можно услышать, что они говорят о спортсменах как о некоем материале, с которым они работают, как о глине, из которой они лепят. Спецификой тренировочного процесса фигурного катания — в силу того, что это не командный, а индивидуальный вид спорта, — является формат субъект-объектных отношений между тренером и спортсменом. Тренер выступает как донор, а спортсмен — реципиент, задача которого перенять умения, чему-то научиться, а потом пойти и выиграть. Чтобы это произошло, от спортсмена, кроме других качеств, требуется умение слышать и понимать то, что ему говорит тренер, и делать это. На эффективности этой коммуникативной линии держится практически все: дело иногда бывает даже не в квалификации тренера (хотя и в ней тоже), а в совпадении

вербальной специфики, в языковом родстве, в выстроенной эмоциональной зоне.

Фактически тренер и ученик должны говорить на одном языке. На практике это называется «найти своего тренера» или «найти своего ученика».

Взаимоотношения «тренер-ребенок-родитель» образует классический треугольник, в котором в разные периоды жизни спортсмена красной кнопкой зажигается то один угол, то другой

Мы все знаем прекрасные спортивные судьбы, когда тандем «спортсмен — тренер» сложился с первых шагов и остался таковым до победных медалей. Можно только завидовать такому пути, когда профессиональные отношения закончились яркой точкой, а затем переросли в долгие дружеские отношения.

Отношения между учеником и наставником часто переходят в отношения эмоционально более близкие, напоминающие отношения ребенка и родителя. Часто у тренера, долго и много работающего со своим подопечным, случается такой момент, когда довольно формальное общение перерастает в настоящее личностное участие в судьбе и жизни спортсмена. Хорошо это или плохо? Конечно, это хорошо, но тогда, когда сохраняются контур, ощущение дистанции и экология общения. Плохо, когда границ нет и ты уже непонятно на какой территории, но точно не на территории спорта. Плохо, когда спортивное начинает подчиняться личностному, эмоциональному. Эмоциональная близость спортсмена и тренера объясняется глубокой вовлеченностью обоих в общую деятельность, которую невозможно регламентировать форматом контрактного соглашения. Спортсмен и тренер находятся в постоянном напряжении из-за стоящих перед ними актуальных

задач, каждый их день — это переход Суворова через Альпы. Особенно это касается периода соревнований.

Соревнования — это кульминационная точка тренировочного процесса для любого спортсмена, потому что ради них все делается, ими все решается. В эти минуты спортсмену важно видеть рядом с собой позитивно настроенного тренера, сильного, уверенного в том, что все так, как надо! С таким тренером юный спортсмен будет себя чувствовать защищенным. Я знаю лично таких тренеров, которые в сложный соревновательный период прекрасно ведут спортсменов, функционально совмещая в себе тренера, психолога, медика, маму и папу. Такие тренеры знают о своем подопечном всё. Может быть, в каких-то случаях, тренер — это человек, который действительно работает по контракту, предоставляя за деньги определенные услуги. Но и тогда человеческая природа берет верх, потому что, как бы хорошо ни был составлен контракт, в нем не прописывается эмоциональная сторона в виде человеческой привязанности. И как тут не вспомнить известный афоризм Антуана де Сент-Экзюпери: «Ты в ответе за тех, кого приручил!»

Для многих тренеров материальные стимулы не являются ведущими. Главным является сама тренерская работа, ориентированная на спортивный результат воспитанника, и профессиональная известность. Безусловно, эти факторы впоследствии начинают работать и на материальную составляющую, но репутация тренера, как говорится, дороже денег, и она нарабатывается всю жизнь.

Утрата доверия

Репутация тренера — это очень чувствительная вещь, которая строится в том числе и на оценке взаимоотношений между тренером и спортсменом. Особенно это актуально, когда спортсмены меняют тренеров, переходят к другим наставникам. Такое в фигурном катании случается нередко. Вообще, любые →

человеческие отношения могут закончиться расставанием, тем более отношения, нацеленные на конкретный результат, регламентированные определенными задачами.

Причин распада спортивного тандема много. Одна из наиболее остро переживаемых — утрата доверия внутри тандема «тренер — спортсмен». Причиной утраты доверия могут быть разные вещи: завышенные ожидания друг от друга, разочарование из-за недостаточного упорства воспитанника, его отношения к поставленным целям. Спортсмен может приписывать свои неудачи недостаточной квалификации тренера, ощущению отсутствия или недостаточной выверенности стратегии своего развития. Здесь вариантов очень много.

Если доверия нет, если в отношениях наступает эмоционально-психологиче-

ская глухота, то дальнейшей успешной работы не получится и формат взаимодействия придется менять. Очень хорошо, что в спорте не существует «крепостного права» и спортсмен имеет возмож-

Если доверия нет, если в отношениях наступает психологическая глухота, то дальнейшей работы не получится

ность на каком-то этапе сменить наставника. Лишь бы это было и полезно, и оправданно.

Умный и порядочный тренер в такой ситуации всегда понимает, что лучше расстаться, о чем честно сообщает спортсмену. Вообще, хороший тренер дол-

жен в себя «вмещать» хорошего педагога и хорошего человека. Но в жизни не всегда эти три качества присутствуют в «одном флаконе». У каждого человека — тренера или нет, неважно — своя история, свои амбиции, свои комплексы и свой ресурс. Не все качества присутствуют в гармоничной пропорции. Однако в идеале должно быть именно так. И я, честно говоря, не очень понимаю, почему некоторые тренеры отказываются от курсов повышения квалификации педагогического характера. Ведь тренер — ключевая фигура спортивного педагогического процесса.

Умейте слушать

Если отношения между тренером и спортсменом всегда строятся по схеме «субъект — объект», то отношения между родителями и ребенком должны строиться как отношения между двумя →

Секреты возрастной психологии

Для ребенка до шести с половиной лет игровая деятельность является ведущей, потому что она необходима для его нормального развития. Это заложено природой. В игре мы учимся, приобретаем массу самых разных полезных умений, навыков и знаний. Однако реальная жизнь детей-спортсменов ставит их в условия, когда игровая деятельность может быть отодвинута на второй план по причине серьезных занятий спортом. Это является некоторым препятствием для развития. Я уверен: каждый родитель хочет, чтобы его чадо развивалось полноценно, чтобы занятия фигурным катанием не тормозили естественное развитие личности. Для этого с ребенком в дошкольном возрасте надо много играть в разнообразные игры: предметные, сюжетно-ролевые. Игровая деятельность должна стать в период от трех до семи лет основной. Даже серьезные занятия фигурным катанием должны рассматриваться в игровом формате.

Если до шести-семи лет игровая деятельность сочетается со спортивной, то с 1 сентября добавляется еще учебная деятельность, и приходится делить время между двумя важными социальными институтами: спортивной школой и школой общеобразовательной. Мы сейчас говорим не о формальных зданиях и помещениях с надписями «Каток» и «Школа», а именно о ведущих видах деятельности. Наступает конец беззаботному времени, потому что надо успевать в школе, в то же время на катке начинаются двухразовые тренировки, возрастает конкуренция, начинаются отборочные соревнования, прессинг растет, и чем старше становится ребенок, тем ему становится сложнее. В это время игровая форма деятельности может стать значимым подспорьем в психологической разгрузке ребенка. С помощью игры можно тренировать определенные навыки: например, научить планировать

свое время или научить расставлять приоритеты. Все эти навыки и приемы могут стать в будущем хорошими помощниками, помогающими обходить острые углы — сложные ситуации, которые возникнут у ребенка, а именно: травмирующее общение, психологически сложные эмоции, ранняя конкуренция — все, что опционально заложено в этом виде спорта. Здесь могут помочь занятия с практическим психологом, для которого проведение игровых тренингов является частью работы. Весной этого года я проводил с учащимися УОР №4 тренинги в стрессовый период сдачи экзаменов на фоне продолжающихся тренировок и соревнований, что в целом дало хороший результат по профилактике стрессов. Задача психологической разгрузки спортсмена — все пережить и двигаться дальше. «Пережить» и «прожить» — это ключевые слова. А найти правильное слово — что может быть важнее в работе психолога? К переходному возрасту добавляется еще один важный вид деятельности — общение, без которого подростки просто не могут существовать, а их личности не могут полноценно формироваться. Я всегда напоминаю детям и родителям, что общаться друг с другом очень важно. Как правило, если ребенок рассказал о себе или о какой-то сложной ситуации, то 90% проблемы снимается автоматически, потому что во время рассказа он структурирует свои мысли и эмоции. Ребенок может сам найти нужный ответ или определить порядок своих действий. Этот метод настолько действенный, что дети, видя, как он работает, прибегают к нему сами. Такая «исповедь» является простым способом проведения психологической гигиены, причем чем старше будет ребенок, тем шире будет круг его доверительного общения. Главное, чтобы родители к этому моменту не выпали из этого числа.

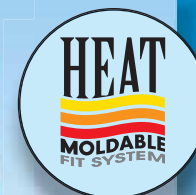


Fit to Perform

ELITE 4500

Новейшие технологии теперь доступны для всех в модели Elite 4500!

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



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



www.jacksonultima.com



субъектами, потому что рядом с вами находится не глина, из которой вы что-то лепите, а человек. Это — ваш ребенок. Однако в спортивных семьях часто случается подмена социальных ролей, когда родители начинают смотреть на ребенка глазами тренера и даже еще более критично и строго. Это может привести к краху межличностных отношений: к психологическим сбоям в общении, к эмоциональным травмам, потере доверия, к взаимным претензиям и к разочарованию. Дети-спортсмены ежедневно претерпевают серьезные нагрузки, об уровне которых сами родители порой и не подозревают и в результате не всегда могут адекватно оценить глубину кризисной ситуации своего же ребенка. Стресс преследует фигуриста постоянно, начиная с его первых шагов в группе, где каждый день надо бороться за внимание тренера, и заканчивая задачами «отобраться» на важные соревнования.

Существует большое количество стимулов для серьезных занятий спортом, основными из которых можно смело назвать личные амбиции и желание продвинуться по социальной лестнице. Родители часто бывают настолько вовлечены в спортивную судьбу своего ребенка, что не могут спокойно реагировать на ситуации, поэтому при общении со своим ребенком перед ними стоит задача не потерять элементарное чувство реальности. Это означает, что хотя мотивация на результат у них бывает подчас просто зашкаливающей, они должны иметь черту, которую никогда не перейдут даже во имя самой светлой мечты.

Если занятия спортом вызывают у человека боль, страх, отчаяние — это свидетельствует о том, что сильное эмоциональное выгорание уже привело к дефициту мотивации. У меня есть знакомая спортсменка, которая говорит мне, что больше всего на свете она хочет сидеть дома и вышивать. Есть у нее мотивация? Но проявление таких симптомов — это уже крайний случай; в основном в спорте остаются те дети, которые под воздействием сильной мотивации гото-

Досье

Журавлев Александр Евгеньевич

Родился в 1963 году в Москве.

Педагог-психолог.

Образование: Высшее — МГПИ им. В.И.Ленина (дефектологический факультет, специальная педагогика и психология, детская психология), МГУ им. М.В.Ломоносова (факультет психологии, психолог-социолог), Государственная академия повышения квалификации ГАСИС (практическая психология, социология). Курсы обучения бизнес-тренеров при CBSD (Центр развития деловых навыков).

Карьера (с 1985 года):

Детские специальные учебные учреждения (педагог, психолог, методист).

CBSD (бизнес-тренер, методист-психолог).

Тренинговый центр Михаила Григоряна TCMG (тренер, методист, психолог).

ВГТРК (автор и ведущий программ на радио «Маяк», «Орфей», «Маяк FM»).

Обширная частная практика (психология, возрастная психология).

В соавторстве с Михаилом Григоряном написал книгу «Все мы родом из детства» (2008 год). Автор многочисленных программ и тренингов, в том числе «Актерское мастерство в бизнесе», «Управление стрессом», «Техника эффективной коммуникации», «Эффективная самопрезентация», «Прогрессивная мышечная релаксация», «Школа здорового дыхания», «Психология и танец: группы свободного движения для детей и родителей», «Психология и речь: речевые группы для детей и взрослых» и т.д.

С 2013 года сотрудничает с Москомспортом, проводит семинары и мастер-классы для тренеров и хореографов по навыкам управления стрессом. С февраля 2015 года — штатный психолог УОР №4 им. А.Я.Гомельского в отделениях баскетбола, фигурного катания на коньках, плавания.

вы изо дня в день вставать в шесть утра и раньше, чтобы к семи успеть на тренировку.

Уметь слышать своего ребенка — настоящая проблема для многих родителей. Даже рассуждая цинично, можно сказать, что не услышанный и не понятый вовремя ребенок способен сокрушить всю свою спортивную карьеру, оказаться закомплексованным и душевно сломленным. Нельзя бесконечно критиковать ребенка, ведь какие-то неудачи или недостаток способностей обусловлены генетикой, которую он получил именно от родителей. Поэтому если вы хотите что-то исправить, то не требуйте, а научите и помогите, ведь, в конце концов, вы

единственные защитники его интересов.

Переключение на восстановление

В спортивных публикациях очень много внимания уделяется проблемам тренировочного процесса и гораздо меньше информации о восстановительных мероприятиях, хотя для того, чтобы спортсмен выполнил на тренировке поставленные задачи, у него для этого должны быть силы. Под восстановлением надо понимать не лежание на диване, а переключение на другие виды деятельности. Чтобы ресурс восстановился, ребенка надо переключить на трех уров-

нях: физическом, психологическом и эмоциональном, — что позволит избежать наложения критических моментов. Выступая, фигурист испытывает очень сильный стресс, а учитывая, что его жизнь — это череда бесконечной подготовки к стартам, психическая энергия расходуется настолько стремительно, что через 8-10 лет может наступить профессиональное эмоциональному выгорание.

Восстановление сил на физическом плане предполагает сон, прогулки, массаж и баню. Также нельзя забывать о таком способе расслабиться, как использование идеомоторных тренировок. Являясь сложнокоординационным видом спорта, фигурное катание требует от спортсмена постоянной концентрации при исполнении каждого элемента. Чем координационно сложнее движение, тем труднее оно автоматизируется, и, к сожалению, довести это до бессознательного выполне-

ния просто невозможно. Именно поэтому фигуристы часами на тренировках сосредоточенно нарабатывают элементы, продолжая думать об этом и вне ледового поля. Идеомоторная тренировка предполагает виртуальное прохождение программ или выполнение сложных элементов с помощью воображения. Попросите ребенка рассказать о тех эле-

**Чтобы ресурс
восстановился, ребенка
надо переключить на трех
уровнях: физическом,
психологическом и
эмоциональном**

ментах, которые у него не получаются, узнайте почему, что говорит тренер, пусть расскажет о том, как надо его правильно делать, спросите, в чем его ошиб-

ка. Формат такого общения очень полезен ребенку, потому что это новая трудность, которая ему комфортна и интересна и не связана с болью и напряжением.

Разгрузка на психологическом уровне должна быть в формате установок, когда ребенок сам рассказывает и предлагает свое, а не слушает и выполняет. Если тренер дает задание что-то делать дома, то делайте это играя: может быть, в роли спортсмена будете выступать вы, а в роли тренера — ваш ребенок. Поговорите с ним, выслушайте. Уши — вот главный «инструмент» в беседе. Родители должны всегда помнить, что перед ними дети, а не спортсмены. Чем старше становится ребенок, тем важнее не утерять с ним контакт и ценнее доверительные отношения.

Эмоциональная разгрузка будет заключаться в переносе концентрации с фигурного катания на любое другое занятие. Сводите ребенка без явного повода в кино, в театр, в гости, в лес, ➔

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**

Юные спортсмены на занятиях с психологом



займитесь дома каким-нибудь рукоделием или мелким ремонтом, поиграйте в интеллектуальные или подвижные игры — не важно, что вы выберете, но польза будет ощутимая. И если даже ребенок в выходные должен делать уроки, все равно найдите время на этот досуг, потому что иначе вы рискуете запустить необратимые психологические процессы.

Дети, которые занимаются спортом профессионально, настолько урезаны в получении положительных эмоций из других областей человеческой деятельности, что их мир сжимается просто до размера ледовой площадки. Как правило, они не ходят в обычную школу, не имеют достаточно времени для того, чтобы общаться со сверстниками, обсуждать другие, не связанные со спортом темы. А мир широк и богат — зачем же ущемлять своего ребенка в его восприятии? Ведь на самом деле психологические проблемы, которые могут возникнуть, связаны с развитием, а точнее — недоразвитием личности. Извините, но даже самый титулованный и гениальный спортсмен бывает не очень развитым как человечески, так и лично. И не обязательно это связано с образованием или интеллектом, это может быть эмоциональная незрелость, отсутствие коммуникативных навыков, узкий кругозор, бытовая несамостоятельность и прочее. Это развитие в полной мере должны обеспечивать родители, потому что спортивная школа, даже самая лучшая, не может осуществлять весь объем деятельности. ■

Дышите глубже

То, что дыхание напрямую зависит от того, в каком психическом состоянии мы находимся, известно давно. Более того, между дыханием и психическим состоянием есть обратная связь: мы возбуждены — начинаем чаще дышать, а если начинаем дышать чаще, то испытываем возбужденное состояние. Этот эффект связан с уровнем кислорода в крови, который называется гипервентиляцией.

Именно этот эффект сопровождает панические состояния, приступы агрессии, страха. Слишком высокое содержание кислорода в крови обостряет нашу чувствительность к малейшим раздражителям. Но если мы заставляем себя дышать ровно, то картина меняется: соотношение кислорода и углекислого газа становится более гармоничным, практически сразу приходит некое спокойствие, ощущение эмоционального контроля.

Волнение, если оно мобилизует спортсмена, дает ему энергию и импульс — помогает достигать цели. Но если волнение выходит из-под контроля или имеет невротический характер, обусловленный личностью спортсмена, спецификой ситуации и т.п., то оно требует управления.

Практически мгновенный эффект, направленный на регуляцию психического сознания, достижение состояния спокойствия, дает метод задержки дыхания Бутейко. Достаточно несколько раз сделать упражнение: вдох (обычный, нефорсированный), затем сразу абсолютно полный выдох (до втягивания живота); после выдоха — максимально долгая задержка следующего вдоха. И далее повторить: вдох — полный выдох — задержка дыхания минимум на 10 секунд.

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

Понятная система координат

Сергей Росляков:

«Новые правила поднимут общий уровень катания и создадут конкуренцию среди танцевальных коллективов»

Н Как говорится, революция, о которой так долго говорили, наконец началась. В сезоне 2015/16 года ФФКМ начала вносить изменения в правила проведения соревнований по массовым танцам и спортивному балету на льду, стараясь гармонизировать их с международными правилами. То, что такие действия будут позитивно восприняты коллективами, развивающими эти виды фигурного катания, стало ясно на совещании руководителей и тренеров команд, состоявшемся 8 ноября 2015 года в рамках проведения фестиваля, посвященного памяти Леонида Корниенко, отдавшего много сил развитию массовых видов фигурного катания. Узнать о происходящих революционных преобразованиях мы решили, что называется, из первых рук и обратились с вопросами к старшему судье соревнований спортивных балетов и массовых танцев на льду сезона 2014/15 года Сергею Рослякову.

— **Сергей, что послужило толчком для внесения изменений, а по сути, введения практически новых правил для соревнований танцевальных коллективов на льду?**

— Во-первых, несмотря на то, что в России проходит достаточно много различных мероприятий (соревнований, фестивалей и др.) для танцевальных коллективов на льду, они проводились зачастую по не очень понятным и прозрачным правилам. В результате нередко возникали вопросы к судейству, обиды и даже скандалы, связанные с непониманием принципа распределения мест. Согласитесь, все это не очень способствует популяризации и развитию массовых форм фигурного катания. Тренеры, фигуристы и их родители прикладывают значительные усилия, создавая каждый год новые программы, поддерживая и развивая техническое мастерство, а результат, в силу упомянутых причин, неудовлетворителен и не позволяет

адекватно оценить свой уровень.

Во-вторых, когда в поиске путей развития балета на льду ведущие коллективы страны, и прежде всего Ice Crystal (каток «Хрустальный»), «Пингвины» (каток «Южный») и «Алеко» (каток «Москвич»), стали выезжать на зарубежные турниры, которые много лет проводятся по понятным, унифицированным и отработанным правилам, многим стала очевидной необходимость преобразований, потому что без этого как дальнейшее развитие внутри страны, так и результативное представление России на зарубежной арене просто невозможно.

— **Какое было впечатление у наших российских балетов на льду от участия в международных соревнованиях?**

— Впечатление поначалу было одно: мы ничего не понимаем! Не понимаем, почему наши программы, с которыми мы побеждали дома, получают последние



места в той же Франции — наверное, они просто не любят русских! Потом стали вникать в правила соревнований, которые давно уже унифицированы и признаны многими странами (США, Франция, Испания, Бельгия, Швейцария, Австралия и др.). Оказалось, несмотря на то, что Россия в свое время была родоначальником балета и массовых танцев на льду, мы почти три десятка лет катаемся на «своей волне» и довольно далеко разошлись с зарубежными коллегами. А тем временем балет на льду вполне оформился как новый самостоятельный вид фигурного катания, и даже ведется усиленная работа по признанию этого вида Международным союзом конькобежцев (ISU). На 1-м Кубке наций (Nations Cup) в Тулузе (Франция), который стал неофициальным чемпионатом мира, ни одна из наших команд по понятным причинам в призерах не оказалась.

Там же мы узнали и о работе Международного координационного комитета

балетов на льду (ВОИСС) по взаимодействию с национальными федерациями фигурного катания с целью развития балета на льду как нового вида фигурного катания, по разработке и усовершенствованию правил соревнований, подготовке судейского корпуса, тренеров и хореографов. Основная задача Комитета — исполнение рекомендаций ISU по усовершенствованию правил проведения соревнований балетов на льду для их гармонизации с действующими требованиями к другим видам фигурного катания в части определения возрастных категорий, требований к организации и проведению турниров, требований к программам, критериям их оценки и др. Признает ли ISU балет на льду новым равноправным видом фигурного катания или нет — покажет время, но в любом случае он уже обратил внимание на этот вид и выпустил ряд коммюнике, официально разрешив проводить международные турниры категории interclub, к которым относится и Nations Cup. Это дает возможность спортсменам и судьям из списка ISU свободно участвовать в соревнованиях.

Тогда же в Тулузе и позднее в Москве было принято решение как можно теснее сотрудничать с зарубежными коллегами по вопросу развития балета на льду как нового вида фигурного катания. В настоящее время с Международным координационным комитетом балетов на льду по согласованию с президентом ФФКР работает представитель от России Андрей Турчанинов. В ВОИСС создан комитет хореографов, определяющий три обязательных элемента короткой программы на предстоящие сезоны. В состав комитета хореографов от России входит Елизавета Позднеева — хореограф-постановщик коллектива Ice Crystal. Что касается судейского корпуса, то на сегодняшний день в России есть всего четыре судьи, сертифицированных ВОИСС как имеющие право судить международные соревнования. Это Майра Абасова, Петр Дурнев, Светлана Ляпина и я, Сергей Росляков.

— **То есть когда московская Федерация пригласила вас в прошлом году стать**



главным судьей московских турниров балетов на льду, то это был не случайный выбор?

— Надеюсь, что нет. (*Улыбается.*)! Я участник (как фигурист в составе команд балета Ice Crystal) трех Кубков наций. Сначала я выступал в юниорской команде, потом во взрослой и даже стал со своей командой серебряным призером Кубка наций 2011 года. На меня увиденное на первом же Кубке, а по сути, на неофициальном чемпионате мира, произвело неизгладимое впечатление! Только представьте себе, что 12 человек из команды Барселоны при выполнении «прочеса» (элемент синхронного катания «пересечение». — *Прим. ред.*) одновременно навстречу друг другу исполнили двойной Аксель!

Это был шок! Мы про параллельный прыжок в парном катании с придыханием говорим, а тут вышли на лед люди и в «прочесе» сделали дупель! И это в виде фигурного катания, который мы считали чисто рекреационным и где верхом технического мастерства, как мы думали, считаются «перекидной» и вальсовая «тройка».

Я очень люблю балет на льду, и мне хочется заниматься его развитием! Конечно, в свободное от моей основной работы тренера парного катания время. Скажу больше: балет на льду помогает мне по-новому взглянуть на традиционное фигурное катание, я даже стал ставить качественно другие программы своим фигуристам-парникам. →

— **Так насколько этот вид фигурного катания распространен в мире?**

— Балеты на льду (ballet on ice team) и танцевальные коллективы (groups) — успешно и динамично развивающееся во всем мире направление фигурного катания, которое в части танцевальных коллективов очень активно привлекает к занятиям фигурным катанием большие массы детей и взрослых, а в части балета на льду становится вполне сформировавшимся новым видом спортивного фигурного катания, включающим в себя элементы одиночного, парного, синхронного катания, а также танцев на льду. В мире это направление фигурного катания активно развивается, прежде всего во Франции, в США, Испании, Мексике, Бельгии, Швейцарии, Австралии, Казахстане, Италии, Венгрии, на Украине. Вообще, неофициальные чемпионаты мира (Nations Cup of Ballet on Ice) проводятся по инициативе ВОИСС с 2010 года. Первый турнир прошел в Тулузе, затем в 2011 году он состоялся в Бостоне (США). Там же в США во время заседания ВОИСС было принято консолидированное решение о проведении Кубков наций один раз в два года, так что следующий всемирный смотр балетов на льду состоялся в 2013 году в городе Логроньо (Испания), ну а в этом году четвертый неофициальный чемпионат мира принимал Париж. Очередной, уже пятый по счету, турнир опять

будет проходить в США в 2017 году. То есть уже есть история турнира и устойчивые планы его развития.

Количество участников, уровень их мастерства и качество программ растут год от года. В 2013 году в Испании было более тысячи участников, выступавших в четырех возрастных категориях, а у входа в ледовый дворец спрашивали лишний билетик. С 2015 года, согласно рекомендациям ISU и в связи с большим количеством участников, соревнования взрослых (adult) команд выделены в отдельный турнир. Кроме того, во Франции, США, Испании проходят официальные регулярные национальные чемпионаты балетов на льду под эгидой национальных федераций и множество клубных и международных турниров. Следовательно, эта деятельность в мире интересна большому количеству вовлеченных в фигурное катание людей.

Не хочется повторять банальности, но мы понимаем, что не все, кто пришел заниматься фигурным катанием, станут чемпионами Олимпийских игр или просто войдут в состав сборных своих стран (хотя есть примеры того, как дети начинали заниматься фигурным катанием в балетах на льду, а потом становились олимпийскими чемпионами, как, например, Роман Костомаров и Никита Кацалапов). Балет на льду дает большому количеству фигуристов возможность не

просто продолжать кататься, но и остаться в спорте. Я уже не говорю о возможности самосовершенствоваться и творчески реализовываться огромному количеству любителей нашего прекрасного вида спорта. А раз такие возможности есть, то это надо поддерживать!

Безусловно, массовые танцы и спортивный балет на льду — самый распространенный вид фигурного катания и у нас в стране, и в мире. Например, в Москве, по статистике, фигурным катанием занимаются около 2 тысяч человек, а на одних наших соревнованиях балетов приняли участие 495 человек, то есть четверть всех занимающихся фигурным катанием. Причем я уверен, что это количество надо прибавить к 2 тысячам официально зарегистрированных спортсменов, потому что многие занимаются не в государственных спортивных школах, а в частных клубах. По нашим подсчетам, в ледовых танцевальных коллективах и командах спортивного балета на льду только в Москве и области занимаются порядка 1000-1100 человек.

— **С чего вы начали свою работу?**

С того, что обратился к своим коллегам-судьям из разных видов фигурного катания, чья компетентность не вызывает никаких сомнений, и попросил помочь с организацией судейства. Предварительно рассказал им о новом для них виде фигурного катания, объяснил, что они увидят на соревнованиях, и ознакомил с системой судейства и правилами. Пользуясь случаем, хотел бы еще раз выразить им огромную благодарность за помощь и поддержку! Особенно профессионально судили Дарья Баранова и Виталий Бутиков, Олег Васильев и Олег Овсянников, а что касается Александра Шубина, то я просто потрясен тем, как он отработал соревнования. У него на каждый коллектив была подробная, детальная карта их выступления с указанием всех параметров катания: от синхронности и мастерства владения коньком до попадания в музыку и соответствия ей костюмов. Не знаю, смогут ли они сотрудничать с нами и дальше, но очень бы этого хотелось! Отдельную →





EDEA

Piano

- повышают плавность скольжения
- улучшают чувство льда и устойчивость
- увеличивают маневренность и скорость

Новая система амортизации ударов уменьшает нагрузку при приземлении —
основной причине травм в фигурном катании

Доступны в продаже с марта

www.edeaskates.com

благодарность хотел бы со страниц журнала высказать Елене Анатольевне Чайковской, появление которой на судейской трибуне воодушевило всех участников и подняло статус турнира на ранее недостижимую высоту. Без ее личного участия в работе по переходу ФФКМ на новые правила проведения соревнований балетов на льду, вероятно, вообще могло бы ничего не получиться. Спасибо ей огромное и низкий поклон от всех спортсменов, тренеров и просто любителей балета на льду!

— Как прошло совещание руководителей коллективов? Какая была реакция и к какому решению вы в результате пришли?

— Знаете, люди были готовы к переменам и давно ждали их, так что вопроса принимать новые правила или нет не было. Некоторое непонимание ситуации поначалу возникло только у ветеранских коллективов в связи с тем, что по новым правилам они попадают в категорию «взрослые», а она достаточно широкая по возрастному составу. Но в течение сезона все недоразумения и недопонимания, уверен, будут сняты. Проект новых правил был заранее разослан всем руководителям коллективов для обсуждения и внесения поправок, так что на совещании обсуждали уже конкретные моменты.

Хочу сразу сказать большое спасибо руководителям коллективов, которые пять лет назад приняли решение работать именно в соответствии с требованиями международных правил соревнований балетов на льду. Это московские коллективы Ice Crystal, «Пингвины» и присоединившийся к ним в 2013 году «Алеко». Думаю, что без их солидного опыта и поддержки тоже ничего бы этого не было. К тому же хотелось бы отметить и автора первого перевода международных правил Дмитрия Мирошина из Ice Crystal, и разработчика первого проекта правил, нашего представителя в ВОПСС Андрея Турчанинова. Я уверен, что с принятием этих правил соревнования наши коллективы с новой энергией станут развивать балет на льду, и гимн России не раз будет звучать на самых

престижных мировых турнирах.

— Вы просто скопировали международные правила или как-то адаптировали их для наших условий?

— Безусловно, правила пришлось адаптировать под нашу действительность, чтобы осуществить переход как можно безболезненное. Особенно чувствительным оказался вопрос деления на возрастные группы. Например, коллективы, в которых катаются взрослые любители, не устраивает возрастная граница международных правил — от 19 лет. Они предложили дополнительную категорию: от 40 лет и старше — и мы сочли это правильным.

Внимательно мы подошли и к вопросу количественного состава команд, который международными правилами определяется рамками не менее 10 и не более 20 человек. Было предложение увеличить число участников команды до 30 человек из-за большого количества фигуристов в коллективах, но во время дискуссии мы аргументированно отстояли это положение для трех основных международных категорий команд, выступающих в Кубке наций — «новисы» («начинающие» в русской версии правил), «юниоры» и «сеньоры» («старшие» в русской версии правил). Для дополнительных внутрироссийских категорий,

Досье

Сергей Росляков

Дата рождения: 9 сентября 1984 г.

Разряд: Мастер спорта России.

Вид: Парное катание.

Клуб: СШ №2.

Тренеры: Сергей Доброскоков, Людмила Калинина.

Образование: РГУФКСМиТ (2009).

Ученики: Никита Бочков, Кристина Астахова, Василиса Даванкова, Андрей Депутат и др.

Судебная практика:

Технический специалист парного и одиночного катания международного уровня.

например «пре-новис» («дети» в русской версии правил), мы согласовали состав команд до 30 человек.

Кроме того, в соответствии с рекомендациями ISU теперь международные правила предполагают полное соответствие состава команды своей возрастной категории (ранее требовалось только 80% соответствия). Для команд, желающих выступать в трех основных международных возрастных категориях, мы приняли аналогичные требования. Что-



бы не оставлять «за бортом» остальные танцевальные коллективы, были введены дополнительные внутрироссийские возрастные категории, которые назвали «15 плюс» и «15 минус». Это означает, что если в команде есть хотя бы один ребенок старше 15 лет на 1 июля года, предшествующего соревнованиям, то команда попадает в категорию «15 плюс», а если все фигуристы моложе — в категорию «15 минус». Таким образом, свои возрастные категории есть и для танцевальных коллективов, которые по тем или иным причинам не хотят или не могут стартовать в основных спортивных категориях балетов на льду. Я думаю, что, поработав сезон-другой по новым правилам, тренеры, желающие создать спортивную команду балета на льду, будут вести набор в коллективы с учетом возрастных требований. Что касается судейства в этих смешанных возрастных категориях, то оно будет вестись в части оценки программ по новым российским правилам, полностью соответствующим международным. Таким образом, получилось, что правила для трех возрастных категорий — «новисы», «юниоры» и «сеньоры» — полностью соответствуют международным правилам по всем параметрам. Правда, команд сеньоров у нас пока нет, но, надеюсь, скоро появятся и достойно представят Россию на международных соревнованиях самого высокого уровня.

— Как осуществляется судейство по международным правилам?

— Принципы судейства те же, что и в других видах фигурного катания: компьютерная программа, видеоповторы, техническая оценка, оценка за компоненты и проч. Хотя есть и существенные различия: программы не имеют заявленной базовой технической стоимости и поэтому в протоколе такого поля нет. Техника катания и исполненных элементов судьями оценивается по 10-балльной шкале с шагом 0,25, также как и другие компоненты программы. Надо сказать, что подготовка судьи балета на льду ничуть не легче, чем судьи одиночного или парного катания или танцев на льду и синхронного катания.



— Есть какие-то особые требования к программе выступления?

— Прежде всего, как и в других видах фигурного катания, соревнования

Короткую программу надо исполнять в черных костюмах, без каких-либо украшений, чтобы судьи не отвлекались

основных категорий — это двоеборье. Они включают в себя две программы: короткую (choreographic exercise) с исполнением предписанных обязательных элементов и произвольную (free ballet). Короткую программу согласно правилам надо исполнять в черных костюмах без каких-либо украшений, чтобы судьи не отвлекались и могли четко видеть и оценить хореографическую подготовку спортсменов, а также исполнение элементов фигурного катания. Также запрещены театральные грим и прически с аксессуарами. Что касается обязательных элементов короткой программы, то их три: тема, хореографиче-

ский процесс и жест (тип движения).

— С этого места можно подробнее?

— Процесс, жест и тема (choreographic process, gesture/movement, theme) — это три предписанных на сезон обязательных элемента короткой программы. Термин «тема» не нуждается в особом разъяснении: команда должна раскрыть заданную тему самой постановкой программы. Жест (тип движения), как и хореографический процесс, уже имеет четкое описание по исполнению. Жест связан в основном с различной амплитудой, направлением и скоростью движений рук и тела фигуристов. Хореографический процесс также имеет четкое описание исполнения в виде определенной последовательности или сочетаний алгоритма движений группы фигуристов. Все это исчерпывающе описано в специальных хореографических словарях и пособиях для хореографов.

В этом году тема короткой программы называется «Ветер» (Wind). Это означает, что в программе должна присутствовать тема ветра, переданная музыкой и хореографией в сочетании с элементами фигурного катания. «Жестом» этого года определено «ускорение» ➔

(acceleration), то есть темпы движения рук, головы и тела должны четко демонстрировать ускорение, разница скорости в начале и конце должна быть ощутимой. И наконец, «процесс» сезона 2015/2016 — это «эхо» или «вопрос-ответ» (call and response). Такой хореографический процесс характерен, например, для многих африканских танцев: лидер (группа лидеров) начинает движение и остальные вторят им наподобие эха, с некоторой паузой. Тут главное — выдержать четкую паузу и повторить движение точно так же. Легко ошибиться, и тогда получится другой процесс — «зеркало», но он не предписан в этом сезоне. Безусловно, это далеко не простые задачи, требующие большого мастерства как от хореографов, так и от тренеров. К тому же все это надо сделать с использованием элементов фигурного катания. Я уверен, что новые правила послужат стимулом и к повышению базового уровня исполнения элементов фигурного катания у нас в Москве. Тренеры просто поставлены в ситуацию, когда должны учить детей хорошему катанию. Я видел выступления коллективов, когда программу катала небольшая солирующая группа, а большая часть детей стояла по периметру катка, помахивала веточкой, а потом они уезжали со льда фонариками. Сейчас это станет просто невозможным, если вы хотите получить высокую оценку.

Произвольная программа — полная свобода самовыражения для постановщиков и тренеров. Правила разрешают даже использовать декорации, не превышающие предписанные правилами габариты, а также реквизит, не говоря уже о самых фантастических костюмах и гриме. Хотя, конечно, есть определенные ограничения. Например, нельзя использовать перья или живых животных. В основном ограничения касаются безопасности или рамок приличия. Кстати, в современном спортивном направлении балета на льду существуют две противоборствующие концепции развития этого вида фигурного катания. Назовем их европейской (Россия, Франция и др.) и

американской (США, Мексика). Европейский путь развития ориентирован на максимальное приближение к спорту, минимизацию или полный отказ от декораций, высокую техническую сложность и насыщенность программ, борьбу за максимальную формализацию критериев выставления технической оценки, создание образа не столько через костюмы и декорации, сколько средствами хореографии и фигурного катания. У американских же коллег элементы театральности представления являются доминирующими в ущерб фигурному катанию и хореографии, используется очень много дополнительных реквизита и декораций.

— **Как происходит отбор на Кубок мира и Европы?**

— Честно говоря, пока никакого реального отбора нет. Провести отбор можно, но как потом сделать так, чтобы именно отобравшиеся и представили страну на турнире? На пути неумолимо встает финансовый вопрос, и не каждая отобравшаяся команда сможет с ним спра-

Тренеры просто будут поставлены в ситуацию учить детей хорошему катанию

виться. Если этот вид фигурного катания будет на официальном уровне поддержан ФФКР, то, возможно, хотя бы лучшей команде страны может быть оказана какая-то финансовая поддержка. Но это в будущем, а пока надо думать об организации хотя бы полноценного Кубка России, а затем и чемпионата России.

— **Какие стоят задачи перед вами и балетными коллективами в этом сезоне?**

— Этот сезон станет для всех нас тестовым. Посмотрим, как коллективы справятся с новыми правилами и как мы справимся с организацией судейства. Наверняка придется что-то корректировать в рабочем порядке по ходу сезона. Но сейчас главное — это начать рабо-

тать по новым требованиям. Когда я смотрел в прошлом году все этапы открытых соревнований среди танцевальных коллективов на льду, то могу сказать, что я увидел прогресс в катании и постановках коллективов в рамках одного только сезона. Тренеры начали искать новые художественные средства выражения своих идей, улучшили свои программы, более сбалансировали их, подтянули под критерии оценок судей.

Пока мы открыли сезон танцевальным фестивалем, посвященным памяти Леонида Корниенко, а все основные соревновательные этапы у нас еще впереди. В этом сезоне мы увеличили количество турниров до пяти, думаю, что эта цифра будет расти. В любом случае соревнования станут проводиться по новым правилам, которые не только предотвратят возникновение конфликтов из-за судейства, но поднимут общий уровень катания и создадут внутреннюю конкуренцию.

— **Есть ли какие-то проблемы с внедрением новых правил?**

— Есть проблема с судейскими кадрами: судить балет надо уметь. Поэтому перед нами стоит задача набора и обучения желающих судей. Как только мы окончательно утвердим правила, то обязательно проведем обучающий семинар для судей балетов на льду. Надеюсь, это даст нам 12-15 новых судей, и мы будем иметь возможность проводить предписанную ротацию судей на каждом турнире. Также в планах провести обучающий семинар для тренеров и хореографов-постановщиков.

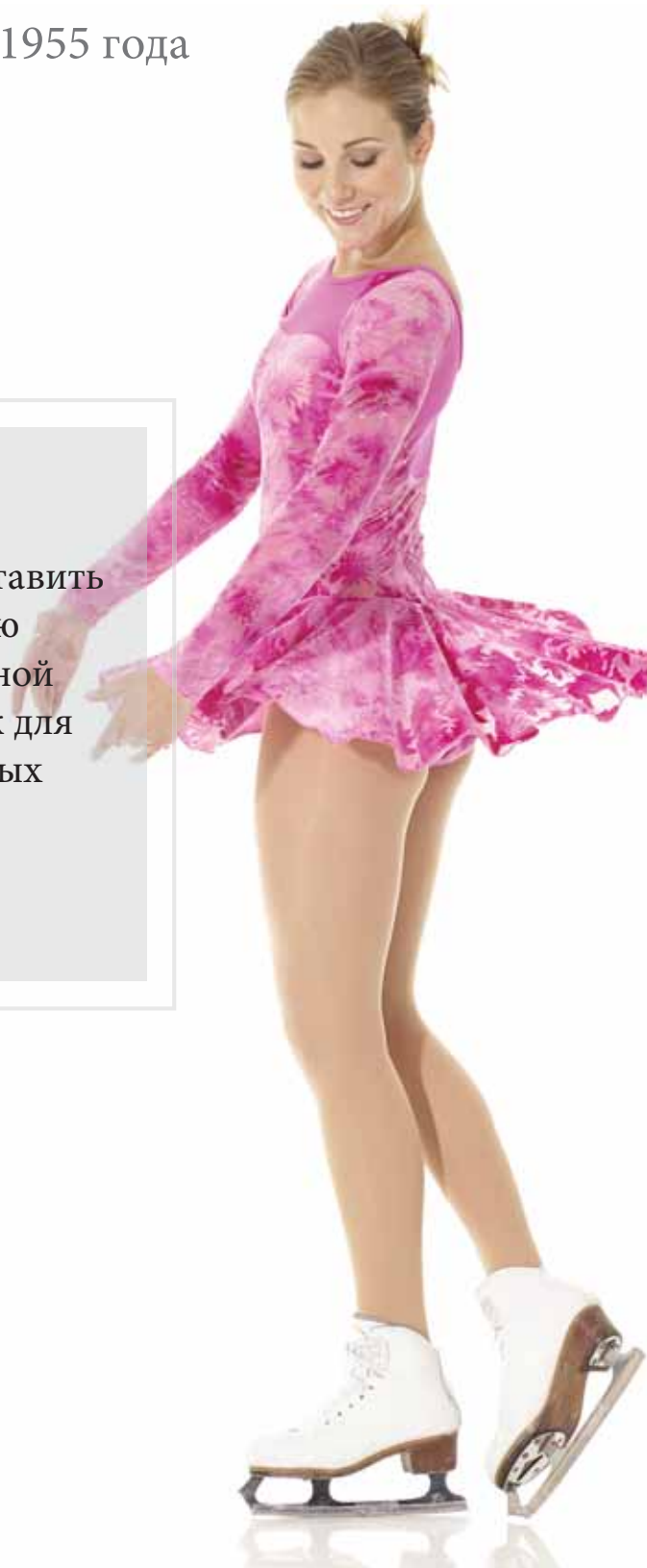
— **Так это революция?**

— Однозначно да! Она зрела с 2010 года и произошла в прошлом году, в этом году это уже революционное строительство. В прошлом сезоне, когда меня только пригласили на эту работу, я знал, что не возьмусь за нее, если не будет каких-то перемен в нормативном обеспечении. Я просто не смогу отвечать за результат без понятной системы координат. Сегодня, когда есть правила, есть конкретные требования, то можно двигаться дальше, соревноваться, развиваться и получать от этого удовольствие. ■

MONDOR

с 1955 года

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



реклама

Мастера из Шеффилда

Все, что вы хотели знать о лезвиях МК и John Wilson, можно было спросить

21 октября 2015 года на базе УОР №4 компания «Фигурист» при поддержке ФФКМ организовала для тренеров и специалистов по экипировке семинар «Лезвия МК и JOHN WILSON – технические характеристики новых и старых моделей». Семинар провели исполнительный директор Том Кантвелл и директор по маркетингу и продажам Лиам Райнс компании HD Sports, которая является родительской компанией всемирно известных производителей лезвий МК и John Wilson. Основное внимание на семинаре уделили новым моделям и новым технологиям изготовления лезвий, отличительным чертам между лезвиями МК и JW, а также ответили на вопросы присутствующих. Ниже мы предлагаем ознакомиться с основными и самыми интересными моментами этой встречи.

Если ориентироваться на рейтинг ИСУ прошлого сезона и посмотреть, какие лезвия используют лучшие фигуристы в одиночных видах, то 67% из них используют лезвия JW и МК, 31% — Ultima и 2% — Paramount. Все победители и призеры Олимпиады в Сочи катались на наших лезвиях. Наша компания давно достигла таких успехов и, с нашей точки зрения, немного «расслабилась». Поэтому мы бы очень хотели пообщаться с молодыми тренерами и спортсменами, чтобы узнать ваше мнение и понять, что нужно вам.

Технология Revolution

Мы постоянно работаем над улучшением качества наших лезвий и занимаемся разработкой новых технологических решений. Одним из таких решений стала технология Revolution — технология облегчения лезвий с использованием углепластиков, которая уже зарекомендовала себя на международном рынке. Первые лезвия, сделанные по технологии Revolution, вышли в 2010 году, но у них обнаружили проблемы: места соединения платформы из углепластика и стального лезвия были недостаточно прочными. Тогда мы обратились за консультацией к инженерам компании «Боинг», производящей самолеты, и с их помощью был разработан новый дизайн лезвий, так что теперь соединение стальной части и углепластика стабильно. В настоящее время довольно много спортсменов топ-уровня используют эти лезвия, в том числе олимпийский чемпион Сочи Юдзуру Ханю.

МК Flight и JW Arrow

В последние годы мы сфокусировали внимание на разработке лезвий для начинающих фигуристов и представляем вам две модели: МК Flight и John Wilson Arrow. Уверен, почти все знакомы с лезвиями Jackson Ultima Mark IV, на которых многие фигуристы начинают свою карьеру, так что по многочисленным запросам мы разработали свою модель, соответствующую уровню Mark IV. Так сложилось, что раньше задняя часть наших лезвий для начинающих фигуристов имела агрессивную форму и слишком высокую стойку у пятки, из-за чего начинающий фигурист чувствовал себя на льду нестабильно и шатко. Мы разработали для своих лезвий более плоский профиль, а также сделали их легче, чем Mark IV. Наши лезвия имеют более градуированный шаг между размерами, что позволяет точнее подбирать лезвия под ботинок. Еще одно отличие заключается в том, что у лезвий Mark IV одинаковые установочные платформы для левой и правой ног, а платформы Arrow и Flight сделаны под каждую ногу для более точной подгонки под ботинок. Мы верим, что это будет наше лучшее предложение для начинающих фигуристов на рынке, и в скором времени такие лезвия должны появиться в продаже.

Хотим отметить еще одну вещь, которую мы изменили в последнее время: передняя платформа всех лезвий МК размеров 9 1/2-10 была немного смещена относительно оси. Мы перенастроили станки, и теперь платформы всех лезвий имеют одну геометрию.

«Дерево лезвий»

Исторически сложилось, что наши рекламные материалы содержали в себе мало полезной информации для тренеров о том, каким образом следует рекомендовать лезвия ученикам в зависимости от их уровня. Мы попросили известного в США тренера Тома Закрайчека помочь нам построить «дерево лезвий» — схему, которая показывает, как должны меняться лезвия по мере повышения мастерства фигуриста.

Рассмотрим это на примере лезвий John Wilson. Для начинающих фигуристов больше всего подойдут лезвия Arrow, на которых удобно будет работать над перекидны-

ми, базовым скольжением и вращениями. Для дальнейшего развития у нас есть три варианта моделей, из которых можно выбрать подходящий вариант в зависимости от стоимости, частоты тренировок и уровня катания. Majestic и Coronation Comet — варианты подешевле, при их производстве процессов обработки меньше, чем при производстве более дорогих Coronation Ace, поэтому, возможно, их придется чаще точить. Что касается Coronation Ace, то на них можно отработать двойные прыжки. Когда спортсмен подойдет к изучению двойного Акселя, ему понадобится Pattern 99 или Gold Seal. Лезвия Pattern 99 ниже Gold Seal, ботинок бли-

же ко льду, максимальный угол его наклона меньше, и, по мнению Тома Закрайчека, они удобнее для отработки прыжков. Однако если цель — улучшить вращения, то Gold Seal — лучший вариант.

Это лезвие проходит 54 стадии, что занимает много времени и формирует высокую цену. Для сравнения: производство одного лезвия Gold Seal занимает 2,5 часа, а производство других лезвий — только 45 минут. Кроме того, чтобы сделать его боковые поверхности вогнутыми, машина имеет точность 0,02 мм, что меньше толщины человеческого волоса.

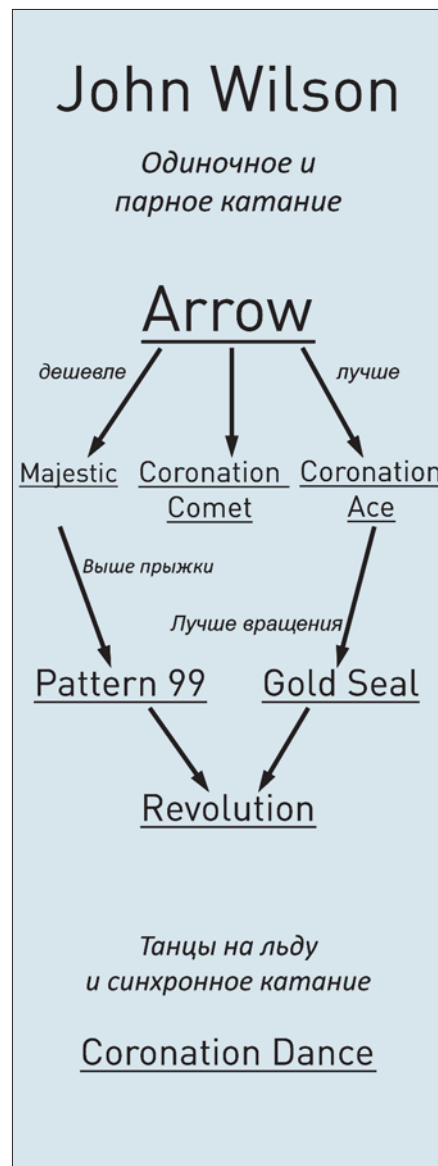
Все наши лезвия производятся на одной фабрике, но с позиции маркетинга мы оставили исторически сложившееся деление на бренды МК и John Wilson, и у каждого из них есть полная линейка лезвий. Например, Coronation Ace немножко популярнее в мире, хотя они близки к МК Professional, может быть, только чуть повыше. Мы знаем, что в России МК Professional более популярны, однако оба лезвия хорошо работают при изучении двойного Акселя и других двойных прыжков.

Для танцев на льду мы изготавливаем специальные лезвия МК Dance, которые имеют толщину лезвия 3,18 мм. Это самое тонкое лезвие на рынке. Мы считаем, что для танцоров такая толщина оптимальна: облегчается переход с одного ребра на другое.

Сравнение лезвий МК и John Wilson

Нас часто спрашивают: «В чем разница между лезвиями МК Professional и JW Coronation Ace?» Основная разница в высоте лезвий, в конфигурации зубцов, в месте крепления передней платформы. При выборе модели нельзя говорить, что какое-то из лезвий более правильное, потому что это вопрос индивидуального удобства. От американских тренеров мы слышали, что переход на зубец на МК Professional происходит быстрее, а с Coronation Ace это происходит более плавно.

Gold Star и Gold Seal — очень похожие лезвия: они сужены к пятке, имеют →



вогнутый профиль, но главное отличие — высота стоек и нижний зубец.

Здесь надо сказать пару слов об истории двух брендов. Как вы знаете, John Wilson был лидером и первым разработал Coronation Ace. МК развивался немного медленнее, и ответом на Coronation Ace был МК Professional, поэтому они в целом похожи. И теперь Jackson Ultima повторяют Coronation Ace лезвиями Legacy. Что касается топовых лезвий, то на рынке есть Gold Seal, Gold Star, Supreme, и они все очень близки. Однако когда наши конкуренты в своей рекламе говорят, что их лезвия «похожи на Gold Seal», то это уловка. Если сравнить лезвия, например Supreme и Gold Seal одного размера, то у них будет разная высота стоек, разная длина пятки, разные зубцы, разные установочные платформы, разная закалка стали, разные параметры зауженности и проч. Вам может нравиться еще чей-то вариант лезвий, но, когда говорят «похожи», вы должны понимать, что это все равно не Gold Seal.

В лезвиях МК Dance и Coronation Dance разница в том, что скользящая часть лезвий МК Dance специально сделана уже, а Coronation Dance имеют стандартную ширину в 4,1 мм, как и все нетанцевальные лезвия. Правда, благодаря этому Coronation Dance дешевле, и, возможно, поэтому кому-то они лучше подойдут для начала занятий танцами. В остальном профиль лезвий практически совпадает.

В заключение хотим сказать, что наши лезвия изготавливаются в Великобритании, в Шеффилде. Все лезвия производятся с помощью лазерной резки, а не штамповки, как это делает большинство других производителей. С помощью лазерной резки мы добиваемся намного большей точности.

Также мы даем пожизненную гарантию на свою продукцию. Если с лезвием что-то случится, например сломается крепление к платформе или облезет хромирование, вы можете принести его нашим дилерам, и они его поменяют. Все компании, которые продают наши лезвия, в курсе нашей политики, и, если поломка соответствует гарантийному случаю, они обязаны лезвие заменить независимо от его возраста и наличия чека. ■

Семинар вживую: вопросы и ответы

— **Некоторые производители усиливают сталь нижней части лезвия, как, например, Jackson Ultima технологией E-X-T. Вы планируете делать так же в будущем?**

— Не думаем, что нам это нужно, так как согласно исследованиям углеродная сталь имеет все свои свойства при твердости 55 по шкале Роквелла. У нас же сталь твердостью 58-60, то есть мы уже превышаем требуемые значения. Что касается покрытия E-X-T, то здесь как с любыми покрытиями: как только вы сотрете его, то потеряете и все его свойства. Если люди верят в покрытие, это их дело, но нам оно не нужно.

— **Расскажите, пожалуйста, в чем суть технологии Parabolic?**

— Эта технология была разработана еще предыдущим руководством, которое считало, по аналогии с горными лыжами, что такая геометрия лезвия поможет лучше выполнять дуги и повороты. Эти лезвия в настоящее время используют Мао Асада, Юдзуру Ханю. Адам Риппон, который выполняет четверной лутц, тоже признавался, что Parabolic помогают выезжать ему из прыжка.

— **Одно время у нас в продаже было очень хорошее лезвие Vision, которое затем исчезло из магазинов. Вы перестали его выпускать?**

— Нет, оно все еще выпускается. Мы их для себя считаем более дешевым вариантом Pattern 99, и они из-за более низкой цены очень популярны в США, но почему-то не получили такого же распространения в остальных странах.

— **Вы говорили о сложной технологии производства Gold**

Seal. Означает ли это, что никакая компания не сможет полностью его скопировать?

— Что касается геометрии, такое возможно, но все наши производственные процессы, которые проходят лезвие после лазерной вырезки, держатся в секрете, потому что именно это делает их лучшими. Например, способ, которым мы проводим дегидрогенизацию стали, уникален для фигурного катания, и я не думаю, что кто-то, даже с кучей денег, может взять и повторить это. Ему в любом случае придется начать разрабатывать процесс производства лезвий с нуля. Мы очень много вкладываем в разработки и исследования, естественно, у нас были ошибки, но мы сделали соответствующие выводы, и именно это дает нам преимущество.

— **Есть ли у вас какие-то специальные лезвия для синхронного катания?**

— Каждая команда использует различные лезвия. Например, в Канаде наиболее популярны МК Dance, финские и шведские команды используют Coronation Dance, в США катаются на Pattern 99 и Gold Seal. Однако в настоящее время мы работаем с командой Haydenettes из Бостона, которая хочет, чтобы мы сделали им Gold Seal с зубцами от Pattern 99, но с более короткой пяткой. Так что пока определенности с лезвиями для синхронного катания нет. Этот спорт еще развивается, у синхронистов появляются новые элементы и новые требования. Но мы заинтересованы сделать оптимальное лезвие для синхронного катания и готовы к сотрудничеству.

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
Фигурист

Сеть
магазинов

Фигурист

Всё для фигурного катания

WWW.FIGURIST.RU



- ◆ 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

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