

МОСКОВСКИЙ

№3 (43)/2016

ФИГУРИСТ

Вестник Федерации фигурного катания на коньках города Москвы

Электронную версию журнала читайте на сайте www.figurist.ru

Юбилей

Александр Горшков

Знай наших!

**Тиффани Загорски —
Джонатан Гурейро**

Мастер-класс

ОФП для начинающих

Тренерский опыт

Светлана Панова



Президиум Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы

Рабер

Ирина Яковлевна,
президент Федерации

Чайковская

Елена Анатольевна,
вице-президент

Коган Александр Ильич,
вице-президент

Овсянников

Олег Владимирович,
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

Кудрявцев

Виктор Николаевич

Маркова Ольга Дмитриевна

Моргуненко Ася Анатольевна

Овчинников Юрий Львович

Уваров

Андрей Константинович

Устинов Кирилл Игоревич

«Московский фигурист»
Бюллетень Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы за III квартал 2016 г.
Издатель: ООО «РИЦ Северо-Восток».
Адрес издателя: 129344, Москва, ул. Верхоянская, 18, корп. 2
Главный редактор: Ольга Вереземская
Дизайн-проект: Татьяна Птухина
Бильдиредатор: Ольга Вереземская
Фото: Ольга Тимохова, Михаил Шаров,
Выпускающий редактор: Алла Сушина
Верстка: Марина Сорокина
Цветокоррекция: Дмитрий Буряк
Корректора: Ирина Теплова,
Марина Черкудинова, Ирина Мушкарина,
Игорь Кобылкин, Светлана Калужская.
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) 926-6396,
www.bukivedi.com, info@bukivedi.com
Заказ №&&. Тираж 999 экз.
Подписано в печать 00.10.2016 г.
Фото на 1-й обл. — Президент ФФКР
Александр Горшков

В НОМЕРЕ:

НОВОСТИ

1

ЮБИЛЕЙ

6

Как стать счастливым

Александр Горшков: «Если я чем-то занимаюсь, то отдаюсь этому полностью»

СПЕЦРЕПОРТАЖ

10

Контрольная для сборной

Прокаты в Сочи открыли предолимпийский сезон



ЗНАЙ НАШИХ!

20

Под российским флагом

Тиффани Загорски — Джонатан Гуреиро: «Сейчас перед нами столько возможностей, что мы полны оптимизма»

МАСТЕР-КЛАСС

26

ОФП для юных фигуристов

Создаем запас прочности с опережающим избытком



СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

32

Оценки для художественной составляющей

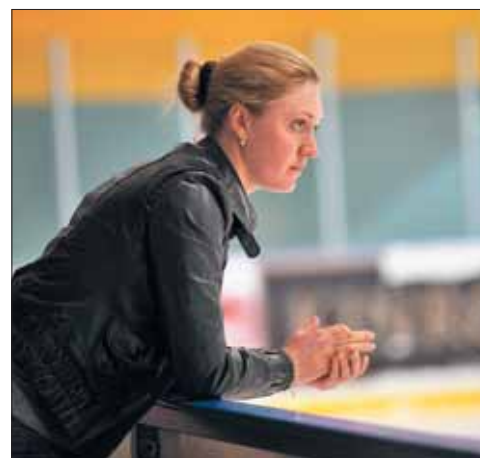
Конгресс ИСУ уточнил свой подход к базовым критериям

ТРЕНЕРСКИЙ ОПЫТ

40

В духе X-treme

Светлана Панова:
«Наша задача — угадать будущее и первыми прийти туда»



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

46

На призы магазина «Фигурист»

В Москве прошел турнир по фигурному катанию



10 октября состоялось заседание президиума ФФКМ



Очередное заседание президиума проходило в здании л/д «Медведково» по адресу: ул. Заповедная, 5. В работе президиума приняли участие: президент ФФКМ Ирина Рабер, вице-президенты Александр Коган, Олег Овсянников, ответственный секретарь Ольга Вереземская, члены президиума Эдуард Аксенов, Людмила Волкова, Вячеслав Зайцев, Александр Жмулин, Олег Иванов, Виктор Кудрявцев, Ольга Маркова, Ася Моргуnenko, Андрей Уваров, Кирилл Устинов, а также члены дирекции ФФКМ Михаил Гончаров, Вера Ткалина и старший тренер ФФККР по танцам на льду Михаил Стифунин.

Основная повестка дня была посвящена поиску выхода из кризиса московских групп танцев на льду. Вице-президент ФФКМ, генеральный директор ФФККР Александр Коган и старший тренер ФФККР по танцам на льду Михаил Стифунин выступили с подробным анализом ситуации, сложившейся в московских танцевальных группах. Вице-президент ФФКМ Александр Коган отметил, что в Москве находятся практически все танцевальные группы России, которым созданы отличные

условия для работы: по четыре-шесть часов ледового времени каждый день, спортивные и хореографические залы, наличие необходимых специалистов, спортсменам сборной страны выплачиваются стипендии и зарплаты. Однако, несмотря на созданные условия, результаты, показанные на международных соревнованиях, вызывают разочарование. Основными причинами неудач старшим тренером сборной ФФККР по танцам на льду Михаилом Стифунинным были названы: недостаточно высокая мотивация спортсменов во время тренировочной работы, слабая общая функциональная подготовка, которая не позволяет стабильно катать технически сложные программы, недостаточный уровень базовой подготовки начинающих фигуристов, что сковывает дальнейшее овладение ими техникой скольжения, недостаточно энергичное вхождение в новый сезон (готовность программ, функциональная подготовка, костюмы, участие в соревнованиях и др.). Другой значимой проблемой были названы потери перспективных юниорских дуэтов в момент их перехода на взрослый уровень.

В то же время было отмечено, что с этого сезона ситуация в московских танцах на льду начала меняться в лучшую сторону, так как тренеры стали охотнее приглашать к себе в группы специалистов, спортсмены начали быстрее реагировать на замечания, некоторые танцоры (Боброва — Соловьев, Степанова — Букин, Загорски — Гурейро) приняли участие в максимальном для себя количестве стартов перед этапами серии Гран-при, что является обнадеживающей тенденцией.

После оживленной дискуссии президиум ФФКМ выработал ряд предложений по исправлению ситуации, которые включают в себя рекомендации тренерам групп танцев на льду, а также директорам спортивных школ. Михаил Стифунин обратился к президиуму ФФКМ с просьбой ввести в московский календарь соревнований на август турнир по танцам на льду, явка на который для спортсменов московских групп танцев на льду будет обязательной. Вице-президент ФФКМ Александр Коган обратился к президиуму ФФКМ с просьбой наладить и осуществлять контроль за работой каждой московской танцевальной группы с целью отслеживания интенсивно-

сти тренировок, а также за исполнением индивидуальных планов спортсменов — членов сборной Москвы и России. Президиум постановил принять информацию к сведению.

Президент ФФКМ Ирина Рабер дала поручение председателю СТК Олегу Овсянникову, генеральному директору ФФКМ Михаилу Гончарову, зам. генерального директора Вере Ткалиной подготовить предложения по организации деятельности, направленной на исправление ситуации в московских танцах на льду; подключить к решению этого вопроса главного специалиста Москомспорта Софью Киташеву, поскольку эти вопросы необходимо решать совместно.

Следующий вопрос был посвящен анализу выступлений членов сборной Москвы на контрольных прокатах в Сочи 9-11 сентября 2016 года. Вице-президент ФФКМ Александр Коган напомнил собравшимся, что контрольные прокаты проходили в условиях предолимпийского сезона, а значит, перед спортсменами российской сборной будет в этом году стоять задача на чемпионате мира в Хельсинки завоевать максимальное количество квот на Олимпийские игры в Корее.

Александр Ильич отметил высокий уровень готовности москвичек в женском одиночном катании, в частности Евгении Медведевой, Анны Погориллой и Марии Сотсковой. Мужское одиночное катание было представлено Сергеем Вороновым и Максимом Ковтуном, которые особо не порадовали, учитывая уровень исполнения четверных прыжков мировыми лидерами. Относительно парного катания было сказано, что этот вид больше всего претерпевает изменений в сторону усложнения элементов, и в этом плане на прокатах порадовала готовность пары Тарасова — Морозов, чьи программы стали более презентабельными, а элементы по сложности не уступают лидерам парного катания. Что касается танцев, то по итогам контрольных прокатов нельзя было сказать, что танцоры были к ним готовы, так как ни один дуэт не прокатал обе программы целиком и без сбросов. В целом прокаты прошли на хорошем организационном уровне,

что было отмечено тренерами и спортсменами сборной. Президиум ФФКМ принял информацию к сведению.

Следующий вопрос касался информации о работе отчетной конференции ФФКР, которая состоялась 22 сентября. Президент ФФКМ Ирина Рабер рассказала, что отчетная конференция ФФКР прошла успешно и плодотворно. Однако Ирина Яковлевна сообщила, что на конференции прозвучала критика в адрес московской Федерации со стороны главного тренера сборной России Леонида Хачатурова, который посетовал на падение уровня скольжения московских спортсменов юношеских разрядов, несмотря на действующую систему тестирования. Председатель комиссии по тестированию Ася Моргуненко высказала мнение, что за последние два года среди тренеров заметно снизилась мотивация учить спортсменов базовому скольжению, а появилась тенденция перекладывать эту обязанность на привлеченных специалистов, в том числе и на членов самой комиссии. Вице-президент ФФКМ Александр Коган подтвердил, что, когда шесть лет назад вводилось тестирование, фигуристы Москвы заметно прибавили в скольжении и отличались от кого бы то ни было из других регионов. «Сегодня такой разницы уже нет, потому что в регионах также ввели тестирование и они относятся к нему более строго, чем в Москве», — подчеркнул Александр Ильич. Александр Коган согласился, что тренеры начального этапа подготовки не обучают спортсменов основам скольжения, а «скорее настраивают на тест, как на ЕГЭ», с целью получить допуск на соревнования и забыть об этом до следующего сезона. По его мнению, у московских тренеров уровня начальной подготовки произошел сбой в понимании своих функций настолько, что родители фигуристов требуют от руководства некоторых спортивных школ предоставить им специалистов по обучению скольжению. Александр Коган рекомендовал ФФКМ вернуться к прежней схеме тестирования, когда без сдачи теста фигурист не допускался к календарным соревнованиям.

Президиум постановил принять к сведению информацию о работе конференции ФФКР. Президиум поручил СТК ФФКМ проанализировать высказанную критику и найти способ изменить сложившуюся ситуацию по тестированию скольжения. Президент ФФКМ Ирина Рабер поручила председателю СТК Олегу Овсянникову и генеральному директору Михаилу Гончарову подготовить предложения в адрес Москомспорта по совместному поиску выхода из сложившегося кризиса, связанного с уровнем квалификации тренерского состава начальной подготовки спортивных школ города Москвы.

10 октября прошло заседание СТК

СТК ФФКМ принял решение провести в текущем сезоне ряд семинаров и мастер-классов для тренеров по темам: «Практический семинар по обучению базовым элементам» (модератор Ольга Маркова), «Прыжковая подготовка» (модератор Виктор Кудрявцев), «Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в макро- и микроциклах» (модератор Дарья Баранова). Для тренеров — членов ФФКМ участие в семинаре бесплатное.

С целью совершенствования работы СТК избрал кураторов по видам фигурного катания: одиночное катание — Ольга Маркова, парное катание — Сергей Росляков, танцы на льду — Олег Овсянников, синхронное катание — Ольга Бадаева.

СТК принял решение рекомендовать спортивным школам проводить внутришкольные зачеты по элементам в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) текущего периода не реже двух раз в сезон. СТК планирует согласовать с администрациями спортивных школ посещение специалистами ФФКМ контрольно-переводных тестов с целью контроля за выполнением требований ЕВСК.

22 августа состоялось заседание президиума ФФКМ

Заседание проходило в ледовом дворце «Янтгарь» по адресу: ул. Маршала Катюкова, 22. На заседании присутствовали: президент ФФКМ Ирина Рабер, вице-президенты ФФКМ Елена Чайковская, Олег Овсянников, ответственный секретарь ФФКМ Ольга Вережемская, члены президиума ФФКМ Эдуард Аксенов, Мария Бутырская, Людмила Волкова, Олег Иванов, Светлана Кандыба, Софья Киташева, Виктор Кудрявцев, Ольга Маркова, Ася Моргуненко, Юрий Овчинников, Андрей Уваров, Кирилл Устинов, а также генеральный директор ФФКМ Михаил Гончаров, зам. генерального директора Вера Ткалина.

Президиум принял решение внести изменение в постановление президиума ФФКМ «О критериях отбора спортсменов — членов сборной команды города Москвы для участия во всероссийских соревнованиях» после рекомендаций тренерского совета СТК, а именно: в одиночном катании на коньках установить возраст допуска спортсменов для участия в Первенстве города Москвы среди юниоров — 2004 год рождения и старше (принято единогласно). Полный текст протокола см. на сайте www.fkkm.ru



ФФКМ пополнила свои ряды

На заседании президиума ФФКМ были рассмотрены заявления Журавлевой Полины Викторовны, Павловой Ирины Владимировны, Ратковской Анастасии Николаевны, Шнейдер-Бекхер (Барсуковой) Людмилы Васильевны, Дмитриевой Натальи Сергеевны, Мельниковой Галины Александровны, Кузьминой Марии Георгиевны, Потамошневой Руслана Александровича, Ширяевой Анастасии Андреевны о вступлении в члены Федерации фигурного катания на коньках города Москвы. Все они были приняты единогласно.

Марина Саная

(7 января 1959 г. — 5 октября 2016 г.)

5 октября 2016 года на 58-м году жизни после тяжелой и продолжительной болезни скончалась Марина Вальтеровна Саная.



Марина Вальтеровна начала заниматься фигурным катанием в шесть лет в СДЮШОР ЦСКА. Ее тренерами были Станислав и Нина Жук. Затем она продолжила тренировки в ДСО «Труд» у тренеров Сергея Четверухина, Александра Горелки. Мастер спорта СССР, она была серебряным призером чемпионата СССР (1973) в

женском одиночном катании, двукратной победительницей Кубка СССР (1972, 1974), участницей чемпионатов Европы и мира, участницей XI Олимпийских зимних игр в Саппоро (Япония, 1972).

Марина Саная окончила ГЦОЛИФК (Москва). Являясь кандидатом педагогических наук, много лет в должности доцента преподавала на кафедре психологии РГАФК (Москва).

Марина Вальтеровна была судьей чемпионатов ИСУ и Олимпийских игр в одиночном и парном катании, досконально разбиралась в правилах судейства, была одним из самых востребованных судей Москвы и России.

С 2007 по 2012 год Марина Вальтеровна активно работала в Федерации фигурного катания на коньках города Москвы, являясь главным специалистом ФФКМ, а также председателем СТК ФФКМ. Она много времени и сил уделяла развитию фигурного катания в Москве, была одним из инициаторов введения в практику тестов по скольжению, оказывала консультационную и методическую помощь спортсменам и тренерам в части планирования тренировочного процесса, проводила ежегодные обучающие семинары для начинающих судей, занималась организацией методических семинаров и практических занятий по различным аспектам подготовки фигуристов. В 2014 году президиум Федерации фигурного катания Москвы наградил Марину Вальтеровну званием «Почетный член ФФКМ» в связи с большим вкладом в работу московского фигурного катания.

Марина Саная была грамотным специалистом, высокопрофессиональным судьей, незаурядной личностью, принципиальным человеком; всю свою жизнь посвятила фигурному катанию. Федерация фигурного катания города Москвы выражает глубокие соболезнования родным, близким, друзьям и коллегам Марины Саная.

Светлая ей память.

Федерация фигурного катания Москвы провела судейские семинары

18-19 августа 2016 года состоялся семинар для судей и технических специалистов в танцах на льду, модераторами выступили член техкома ИСУ по танцам на льду Алла Шеховцова (Московская область) и председатель судейской коллегии ФФКР Юлия Андреева (Москва). В работе семинара приняли участие 34 судьи (14 сдали экзамен) из следующих регионов страны: Нижний Новгород, Севастополь, Томск, Киров, Екатеринбург, Санкт-Петербург, Оренбург, Самара, Белгород, Московская область, Москва (14 участников).

Успешно сдали экзамен следующие москвичи: Мария Поскачей (судья основного списка), Ирина Павлова (судья регионального уровня), Константин Яблочный (судья регионально-

го уровня), Кристина Кример (судья регионального уровня), Иван Волобуев (технический специалист основного списка).

19-21 августа прошли семинары для судей синхронного катания, который проводили модераторы Ульяна Чиркова (Екатеринбург) и Сергей Образцов (Санкт-Петербург). Присутствовали 22 участника (12 сдали экзамен) из следующих регионов: Томск, Новосибирск, Липецк, Челябинск, Саранск, Архангельск, Нижний Новгород, Пермь, Тверь, Воронеж, Брянск, Краснодарский край, Москва. Из Москвы было 8 судей: Светлана Кандыба, Ольга Котова, Ксения Кошкина, Александра Лазуткина, Елена Осминина, Анна Харченко, Светлана Холина,

Ася Моргуненко. Экзамен на судью основного списка сдали Ольга Котова, Ксения Кошкина, Александра Лазуткина. Экзамен на технического специалиста основного списка сдала Анна Харченко.

23-24 августа состоялся семинар для операторов ввода данных, модераторами которого являлись Солтан Кокоев (Москва) и Кирилл Устинов (Москва). В работе семинара приняли участие 42 человека из следующих регионов: Челябинск, Архангельск, Нижний Новгород, Краснодарский край, Рязань, Уфа, Тула, Ярославль, Саранск, Калининград, Калуга, Вологда, Смоленск, Московская область, Москва. Из Москвы было 24 человека. Все участники семинара успешно сдали экзамен.



Президент ФФКР Александр Горшков отметил юбилей

Александр Горшков родился 8 октября 1946 года. Танцы на льду. Заслуженный мастер спорта СССР. Заслуженный тренер СССР. Заслуженный работник физической культуры. Главный государственный тренер сборной команды по фигурному катанию СССР (с 1979 по 1992 год). Председатель технического комитета по танцам на льду Международного союза конькобежцев (с 1998 по 2010 год). Член президиума (с 1992 года), вице-президент Федерации фигурного катания на коньках России (с 2006 года). Вице-президент Федерации фигурного катания Москвы (с 2000 по 2010 год). Президент Федерации фигурного катания на коньках России (с 2010 года по настоящее время). Член Исполкома ОКР (с 2010 года по настоящее время). Почетный член ИСУ.

Первый в истории фигурного катания олимпийский чемпион в танцах на льду (1976), шестикратный чемпион мира (1970-1974, 1976) и Европы (1970-1971, 1973-1976), пятикратный чемпион СССР (1969-1971, 1973, 1975) — все результаты достигнуты вместе с Людмилой Пахомовой. Людмила Пахомова и Александр Горшков внесены в Книгу рекордов Гиннесса. Избраны почетными членами Музея мировой славы фигурного катания на коньках США.

Федерация фигурного катания на коньках города Москвы от всей души поздравляет с 70-летием Александра Горшкова.

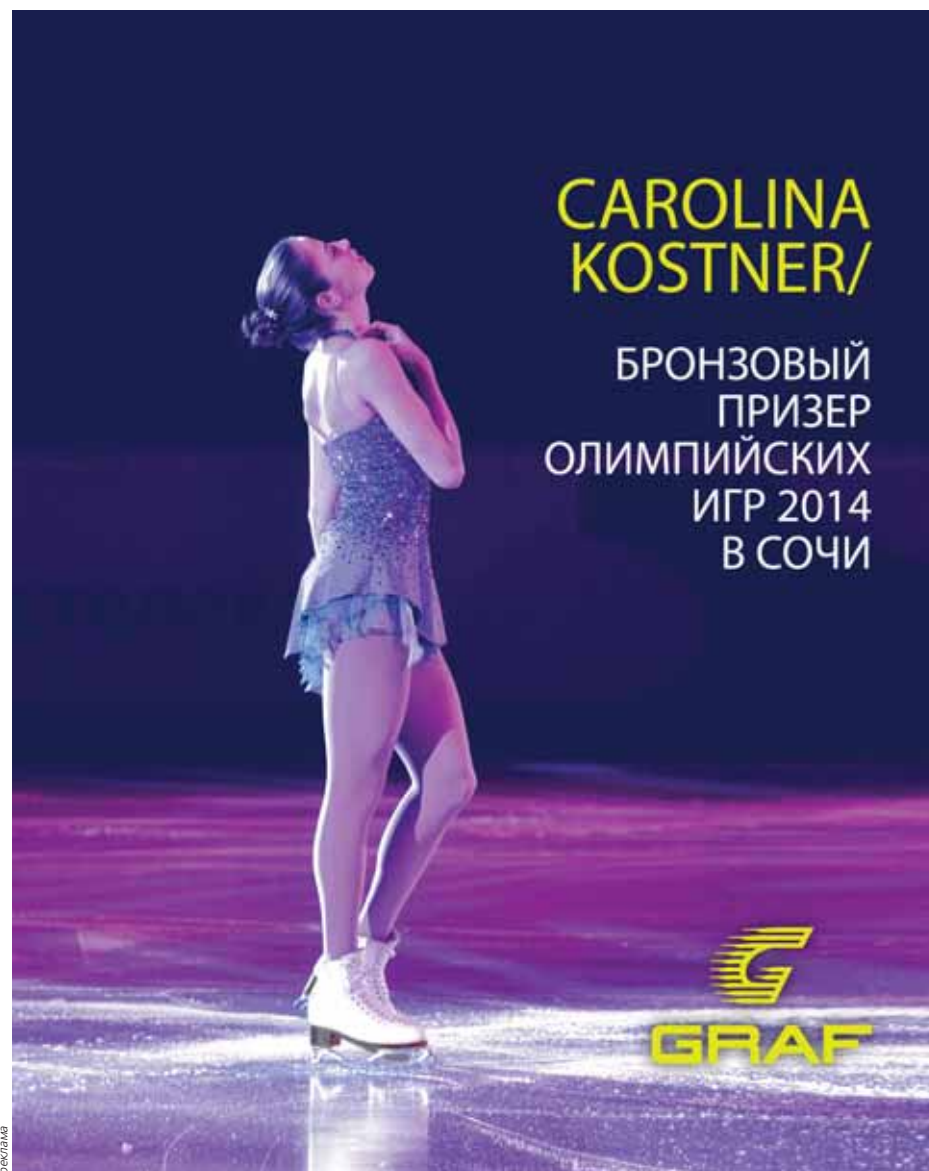
Александр Георгиевич! Мы желаем здоровья и долгих лет вам и вашим близким, желаем уверенных побед той команде, за которую вы играете, желаем успеха во всем и радости в жизни!

ФФКМ наградила званием «Почетный член ФФКМ»

Президиум ФФКМ принял решение присвоить звание «Почетный член ФФКМ» членам Федерации фигурного катания города Москвы В.Н.Писеву, Л.С.Хачатурову, А.Г.Горшкову — в связи с большим вкладом в работу московской Федерации.



Московский фигурист №3/2016



реклама

№3/2016 Московский фигурист

Как стать счастливым

Александр Горшков: «Если я чем-то занимаюсь, то отдаюсь этому полностью»

Никто пока не придумал, чем можно измерить человеческое счастье. Может

это явление быть универсально абстрактным или оно всегда имеет особые черты для каждой личности? В любом случае люди всегда по-своему отвечают на вопрос о том, что такое счастье и насколько кому повезло испытать это состояние. Но если за критерии счастья взять количество событий в жизни, а также качество накопленных впечатлений, то вполне вероятно, что многие испытают если не зависть, то восхищение биографией президента Федерации фигурного катания на коньках России Александра Горшкова, юбилей которого мы все отмечаем в октябре этого года.



— Александр Георгиевич, вы счастливый человек?

— Наверное, да. Знаете, когда задают подобные вопросы, то, естественно, пытаешься понять, о какой категории счастья спрашивают, ведь однозначно ответить трудно. Мне, вообще, кажется, что счастье — это одномоментное явление, оно не может длиться вечно или долго. Я думаю, если любому человеку задать этот вопрос, то он задумается, потому что у каждого в жизни были и

счастливые моменты, и трагические. Но если все-таки взвешивать, то, наверное, счастливых моментов в моей жизни было больше, чем негативных.

— Что такое счастье для вас?

— Счастье — добиться каких-то целей, которые я ставлю перед собой в жизни. Иногда мне это удается, а иногда удается в гораздо большей степени, чем я сам этого ожидал. — и это счастье. Какой-то период времени после можно жить с этим ощущением, а потом приходят

новые задачи. Если говорить совсем примитивно, то момент достижения результата и есть момент счастья. Реальная жизнь устроена так, что, прежде чем чего-то добиться, много раз потерпишь неудачу и много набьешь шишек, а это дело счастьем никак не назовешь. Но набить шишки обязательно надо, потому что не ошибаются только те, кто ничего не делает. Думаю, я не оригинален, но придерживаюсь теории, что из ничего и выйдет ничто, поэтому в жи-

ни надо все заработать и заслужить. Счастье просто так сверху не падает, а если вдруг падает, то не ощущается в полной мере как счастье, по крайней мере не в той степени, когда оно выстрадано. Это мой принцип жизни. Видимо, поэтому я не люблю играть в лотерею, в карты, в казино и прочее. Каждый должен получить ровно столько, сколько заработал, как итог своего труда. Если вдруг ты получил что-то в виде подарка с неба, значит, потом тебе за это придется как-то расплачиваться. Это уже гораздо хуже. Мне кажется, что мы сейчас говорим не совсем о счастье, правда? Словом, моя философия в том, что я никогда не рассчитываю на неожиданные подарки.

— Всегда хотела спросить: для вас стоял вопрос возвращаться на лед или нет после операции на легком, когда вас вернули практически с того света?

— Да я ни секунды не раздумывал. Как только я пришел в себя после наркоза, у меня было только одно желание: понять, в каком я состоянии. Могу я кататься дальше и что я могу? Сколько времени мне потребуется, чтобы восстановиться?

У меня есть еще одна особенность, это уже делюсь вообще сокровенным: я постоянно должен находиться в максимально мобилизованном состоянии. По этой причине я никогда не любил все эти бани, массажи и прочее, потому что они расслабляют. После бани я не могу себя два дня собрать. Кому-то это нравится, а меня это бесит. Я должен быть постоянно в боевом состоянии. Думаю, что на формирование моего характера именно спорт оказал такое влияние.

— В вашей жизни есть такие люди, за встречу с которыми вы благодарите свою судьбу?

— Таких людей в моей жизни было много. Я бы не хотел начинать их перечислять, потому что тогда придется отдельный список печатать. Самое главное — что, перечисляя фамилии, могу кого-то забыть и тем обидеть человека. Единственное, могу сказать, что кумир для меня — это собирательный образ.

— Насколько я знаю, у вас в жизни было немало поворотных моментов, когда ваши решения кардинально меняли жизнь. Вроде того случая, когда вы решили все-таки доехать до ЦСКА для просмотра в танцы на льду, и это кардинально изменило вашу судьбу. Почему вы в тот момент передумали?

— Да, в жизни каждого бывают и такие ключевые моменты, и уровнем пониже, но в любом случае мы каждый день принимаем какие-то решения. Я тогда в метро переход на станцию «Площадь Свердлова» в сторону «Аэропорта» прошел три раза: сначала туда, потом обратно, затем снова туда. Я ехал просматриваться в группу, где работал легендар-

Думаю, что на формирование моего характера именно спорт оказал такое влияние

ный Станислав Жуқ, который тогда тренировал Пахомову и Рыжкина, и меня одолел страх, что я не подойду. Как говорится, если дадут от ворот поворот, так лучше туда не ходить. Но когда я признался себе, что просто трушу, что о моей трусости узнают мои, мой тренер, эта мысль сделалась для меня ужасной, мне стало стыдно. Я стиснул зубы и поехал.

— Когда вы принимаете решения, то чем обычно руководствуетесь? Например, когда вы решали избираться на должность президента Федерации фигурного катания на коньках России, как это происходило? Я имею в виду, что кто-то принимает решение импульсивно, как в омут головой, есть такие, кто взвесит все и просчитает, есть те, кто слушает голос своей интуиции, а бывают решения, которые принимаются под действием каких-то обстоятельств. В любом случае у каждого существует какая-то своя традиция принимать решения.

— Да, слушая вас, и я подумал, что ж мной руководило? По правде говоря, это предложение было для меня неожиданным. Хотя в той ситуации, которая создалась вокруг нашей, и не только нашей, Федерации после Олимпийских игр в Ванкувере, такое можно было предположить, но все же этого предложения я совершенно не ждал. На тот момент у меня была выстроенная жизнь: я уже 18 лет руководил международным управлением в ОКР, и эта работа мне нравилась. При этом я был тесно связан с моим любимым фигурным катанием, потому что уже 26 лет работал в техническом комитете ИСУ по танцам, из которых 12 лет возглавлял его. И в принципе мог думать о перспективе стать членом Совета ИСУ. Однако в соответствии с правилами Международного союза конькобежцев, если ты становишься президентом национальной федерации, то должен покинуть ИСУ и больше не имешь права претендовать там на избираемые должности в руководящих или технических органах. Таковы правила. Мне предстояло сделать выбор: если я соглашаюсь избираться на должность президента ФФККР, то вся моя деятельность в ИСУ заканчивается, и надо вновь все начинать с чистого листа.

— Почему вновь?

— Потому что так уже было, когда мы с Людмилой в 1976 году закончили с большим спортом, и нам пришлось начинать в нашей жизни все сначала. Понятно, что мы добились первых олимпийских медалей в танцах на льду, но если ты нормальный человек, то не будешь всю оставшуюся жизнь почитать на лаврах, жить славой, которую заработал когда-то как спортсмен, а, наверное, будешь стремиться себе доказать, что ты можешь что-то еще. И здесь мне опять повезло, потому что доказывать мне посчастливилось в том деле, которое я очень люблю и с которым оказалась связана вся моя жизнь.

В начале 1984 года осуществилась моя мечта войти в состав технического комитета по танцам ИСУ, а потом в 1998-м я был избран председателем

этого → техкома. Хочу при этом сказать, что жизнь довольно часто готовила мне сюрпризы, ставя меня либо перед важным выбором, либо необходимостью решать непростые задачи в так называемые переломные моменты истории.

Вскоре после моего избрания председателем техкома ИСУ нам пришлось делать революцию по модернизации системы судейства в фигурном катании, которая в большей степени затронула именно танцы на льду. Если в одиночном и парном катании определенные критерии объективной оценки существовали и раньше, то в танцах нам пришлось изобретать в основном все заново, отбирая и внедряя так называемые предписанные элементы и разрабатывая для них уровни сложности. Мы это сделали и теперь имеем то, что имеем. Позже нашему техкому было поручено разработать новый формат соревнований для танцев на льду, сделал его идентичным одиночному и парному катанию. Задача была непростая: было важно сохранить обязательные танцы как техническую основу, и при этом было очень жалко потерять интересный и зрелищный оригинальный танец. После долгих поисков и споров был предложен компромисс — так сказать, симбиоз обязательного и оригинального танцев, который получил название «короткий» по аналогии с короткими программами одиночников и парников. Так что это был далеко не первый случай, если говорить о моем избрании на пост президента ФФКР в 2010 году. Короче говоря, надо было принимать решение без каких-то компромиссов, причем речь шла о работе совершенно в другом качестве и в не самой лучшей ситуации.

— Да, было какое-то смутное время, мы все пребывали в шоке от результатов Ванкувера.

— Зная, что Сочи будет для нас очень важной Олимпиадой, я понимал, что при подготовке к ней предстоит опираться на тех специалистов, которые у нас есть. Других нет. Глав-



Мы добились первых олимпийских медалей в танцах на льду, но если ты нормальный человек, то не будешь всю оставшуюся жизнь почивать на лаврах

ное было — создать команду единомышленников. Перспективы в тот момент выглядели туманными, но я знал, что работа предстоит очень интересная, а тренеры, специалисты и спортсмены у нас классные, поэтому и согласился. Хотя, по сути, как мне многие говорили, это было решением лечь на амбразуру.

— То есть вы принимаете новые вызовы с интересом?

— Да. Иначе жизнь пресная. Мне нравится бороться с трудностями. Такой странный у меня характер. Знаете, вспоминая годы юности, могу привести такой пример. В конце каждого сезона мы — фигуристы — любители друг с другом поиграть в хоккей. Когда мы делились на команды, то кто-то хотел попасть в сильную, а мне всегда было интересно играть в сла-

бом составе и этим составом выиграть. Ну какое можно получить удовольствие от победы, если ты окружен завидомо сильными игроками? Ну выиграл у слабых — и чему тут радоваться?

— Понятно. Вы не только вызов принимаете, но еще любите подняться в атаку из окопа или траншеи.

— Мне интересно бороться с сильным соперником. Это, наверное, рецидивы моей спортивной жизни. Хотя, когда я в советское время работал в спорткомитете, меня часто критико-

вали за то, что слишком мягкий, что по столу кулаком не стучу и на людей не кричу. Возможно, в чем-то это мешало моему продвижению по служебной лестнице, потому что обо мне постоянно говорили, что я чересчур интеллигентный, и это не было комплиментом. Иногда, очень редко, если меня действительно довести, я могу сорваться на крик, и это очень пугает людей, потому что когда человек каждый день кричит — это одна история, а если раз в год, то совсем другая.

— Все журналисты знают, что вы никогда не даете никаких прогнозов. Это тоже какая-то философия?

— Здесь нет никакой философии, просто фигуристы катаются по скользкому льду на тонком лезвии, и никогда не угадаешь, чем может закончиться слишком удачно начавшийся день.

— На крупных соревнованиях во время прокатов наших спортсменов вы всегда стоите отдельно от всех тренеров и неотрывно следите за выступлением...

— На всех соревнованиях я мысленно катаю с каждым спортсменом и каждой парой все программы, поскольку знаю все их программы, знаю, где и чего ждать. Возвращаюсь домой или в гостиницу полумертвый, потому что прошел каждый шаг, сделал с ними все элементы. Моя супруга Ирина и мои коллеги убеждают меня, что не следует так реагировать и, вообще, следует себя поберечь, но я ничего не могу с собой поделать. Чтобы не переживать, я только могу уйти со льда и не смотреть. Но так я тоже не могу. Если я чем-то занимаюсь, то стараюсь отдаваться этому полностью.

— Если бы не фигурное катание, то чем бы вы хотели заниматься, кем



хотели стать, если была бы еще одна жизнь?

— Я очень люблю авиацию. Знаю все самолеты, которые существовали или существуют в мире, причем как пасса-

Если бы не фигурное катание, я, наверное, стал бы летчиком

жирские, так и военные, разбираюсь во всех типах реактивных двигателей. Если бы не фигурное катание, я, наверное, стал бы летчиком. Хочу вам сказать, что если у меня это осталось на уровне

мечты, то Сергей Волков, турнир памяти которого проводится в Москве, реально пытался поступать в летное училище, но его не взяли из-за проблем со спиной. Я очень люблю технику, люблю в ней копаться. Сейчас совсем времени нет, а когда оно было, то я всегда сам чинил свою машину, никогда не обращался в сервис, если только был нужен какой-нибудь специальный инструмент, которого у меня нет.

В детстве я строил модели кораблей и самолетов. До сих пор люблю в Интернете посидеть и поискать все то, что касается техники. 10 лет назад один телеканал пригласил меня на передачу на мой юбилей, а в конце они подарили мне вот такую толстую книгу — «100 лет авиации». Периодически, когда день не задался или что-то не сложилось, я, вернувшись домой, открываю эту книгу, начинаю листать, и через 10 минут мне становится хорошо.

— На день рождения имениннику друзья всегда желают большое количество хороших вещей. Мы все уверены, что если от всего сердца

пожелать что-то, то это обязательно сбудется. А вот что бы вы хотели пожелать себе сами? Какие бы пожелания были для вас самыми ценными?

— Нас всех окружают наши родные и близкие, и мы являемся составляющей этого единого целого. Для меня самое ценное — это пожелание благополучия и здоровья нашим близким. Хорошие пожелания только себе — это надо быть каким-то эгоцентриком. В моей жизни было достаточное количество трагических моментов, поэтому для меня важно благополучие моих близких, здоровье тех людей, которые мне дороги, для меня это самое ценное.

Беседовала Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ

Контрольная для сборной

Прокаты в Сочи открыли предолимпийский сезон

МФ: «Какие задачи — минимум и максимум — ставят перед собой московские спортсмены в новом сезоне?»

Женское одиночное катание

Этери Тутберидзе о Евгении Медведевой

Наша задача-максимум — получать удовлетворение от проделанной работы в каждый момент времени. Мы будем глубоко удовлетворены самым высоким результатом и очень достойным прокатом. Мы будем счастливы, если зал поднимется и будет аплодировать: мы работаем именно для этого. А задачу-минимум мы не ставим.



Московский фигурист №3/2016



Анна Царева об Анне Погориллой

Безусловно, мы ставим перед собой цель отобраться в олимпийскую сборную, для этого Аня очень много работает. Ее первоочередная задача — научиться стабильно показывать все то, что она умает прекрасно делать на тренировках. Для этого она должна уметь справиться с собой, а это задача на каждый старт, потому что пока это самое слабое место. На чемпионате мира прошлого года Анна выиграла этот бой с собой, но на каждом новом старте ей надо будет абстрагироваться от прежних побед или поражений и сражаться заново. Наша задача, чтобы Анна от старта к старту показывала стабильный прокат в исполнении элементов. Когда это произойдет, тогда можно начать думать о включении в программу новых элементов, например каскада из тройных прыжков с тройным риттбергером вторым прыжком, который она прекрасно делает на тренировках. Пока в ее прокатах нет стабильности, нет смысла вносить что-то новое в программы, однако на тренировках у нас есть новые наработки, разучены новые элементы.

№3/2016 Московский фигурист



Инна Гончаренко о Елене Радионовой

Наша задача — максимум и минимум — оставаться верной себе, своим качествам, своему характеру и идти дальше. Мне хочется пожелать Лене, чтобы она не изменяла самой же себе прежней, той, какой она была и какой мы ее все знаем. Она сейчас переживает сложный период: есть проблемы с весом, проблемы с мотивацией, поэтому главное — справиться с собой. Конкуренция в стране сильнейшая, в преддверии Олимпиады в Коре «игра в вышибаль» за место в сборной России будет очень сильной. Поэтому чем быстрее Лена преодолеет состояние подростковой беспечности, чем скорее она станет взрослой, тем увереннее будут ее претензии на олимпийскую сборную. Характер у нее есть, она всему обучена, у нее высокий мировой рейтинг, теперь нужен результат, который получается только большим трудом.



Елена Буянова об Аделине Сотниковой

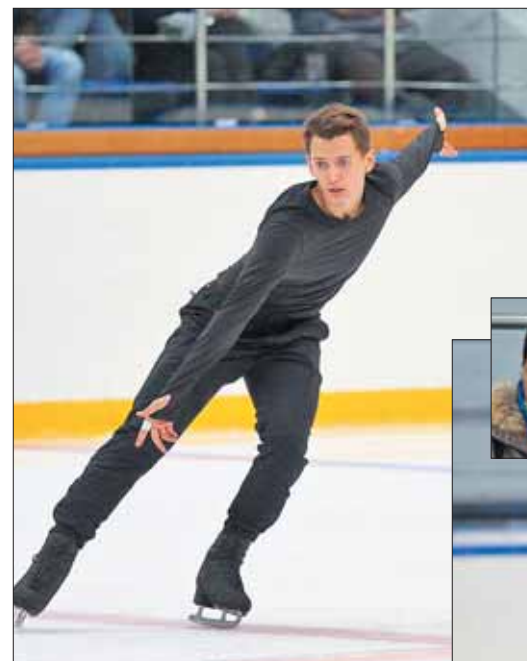
За последние два года Аделина выросла в потрясающую актрису, ей поступают бесконечные предложения участвовать в шоу, потому что ее катание стало очень выразительным, эмоциональным и женственным, причем настолько, что эта ее сторона катания сейчас смотрится даже сильнее, чем техническая часть, так что перед нами стоит задача понять, как это катание сбалансировать. Долгий путь к званию чемпионки Олимпийских игр не мог не отразиться на здоровье Аделины, поэтому перед ней стоит первоочередная задача — восстановиться, прийти в себя. Мы с ней всегда ставим перед собой только максимальные задачи, иначе зачем кататься?



Елена Буянова о Марии Сотсковой

Маша — самая маленькая по возрасту спортсменка, участвующая в прокатах, при этом самая высокая девочка. Когда она пришла ко мне в группу, то покорила своей утонченностью и грациозностью. Сейчас для нее самое главное — перейти во взрослое состояние, научиться соревноваться со взрослыми, попасть в сборную России, начать выступать на международных стартах. Пока ее катание оставляет немного детское впечатление, потому что надо не только прыгать, но и кататься, понимать музыку. Хочу сказать, что ее первый тренер Светлана Панова прекрасно поставила все прыжки и вращения, а, учитывая неординарный для фигурного катания рост спортсменки, я как тренер понимаю, насколько Пановой было непросто справиться с этой задачей. Поэтому на скольжение у них не то что не было времени, просто для самой Маши сесть ниже в ноги, а потом с них прыгать было сложнее, чем другим. Когда Маша станет покрепче, у нее появится скольжение, а наша задача — сформировать культуру катания, добавить в ее образ женственности, что придет по мере опыта и роста мастерства.

Мужское одиночное катание



Инна Гончаренко о Максиме Ковтуне

С Ковтуном интересно работать, потому что он индивидуальность, сложная личность, но в большом спорте простых нет. Его первоочередная задача — перестать думать только о своем комфорте, а начать требовать с себя. Максим вечно бежит за уходящим поездом, чтобы успеть запрыгнуть в последний вагон. Пока ему это удастся, но, чтобы получить настоящий результат, надо работать не останавливаясь. Требование к себе — это его задача-минимум, тогда и любой максимум получится.



Инна Гончаренко о Сергее Воронове

У Сергея есть свои проблемы, и он их очень хорошо знает и признает, поэтому с ним проще работать. Однако не все зависит от понимания — должны еще быть силы все изменить. Его задача-максимум этого сезона — отобраться в тройку на чемпионате России, о чем он прекрасно знает и много для этого работает. Сейчас в мужском одиночном катании сложилась такая ситуация, что даже, казалось бы, у первого номера сборной существует задача отобраться в тройку на чемпионате страны, потому что как спортсмен откажется, так и будет. Надо научиться делать свою работу качественно, вот и весь максимум.

Парное катание

Артур Дмитриев о Кристине Астаховой и Алексее Рогонове

В этом году нам предстоит очень интересная работа, потому что ребята катаются третий год, а это тот срок, когда пара скаталась и может выполнять сложные задачи. Как известно, в первый год пара испытывает эйфорию, на второй год переживает кризис, а на третий пара скаталась и может реально выполнять какие-то вещи.

Если раньше я был ограничен в работе с Кристиной и Лешей какими-то техническими вопросами, то сейчас между нами такого нет — можно заниматься высшим спортивным мастерством, потому что все понимают, что и как надо делать. Честно говоря, соперники в мире очень далеко ушли, так что всем нам будет трудно в этом сезоне и на Олимпийских играх. К новому сезону мы усложнили программу, много работали над прыжками и поддержками, так что, думаю, их ждет интересный год. Мы ставим задачу отобраться на чемпионате России в тройку, чтобы поехать на чемпионаты Европы и мира, а сможем или нет — все в их руках.



Владислав Жовнирский о Наталье Забияка и Александре Энберте

Минимум для каждого спортсмена в том, чтобы прокат программы был чистым, потому что в программы ставятся только те элементы, которые он умеет выполнять без вопросов, а если вопросы есть, то такие элементы ему не ставят.

Наташа и Саша как партнеры притерлись друг к другу, однако Наташа после травмы не каталась полгода, что повлияло не столько на ее исполнение технических элементов, сколько на взаимодействие в паре. Эта пауза в совместной работе привела к тому, что сейчас они заново ищут совместный ритм и темп, потому что они немного разные и не всегда попадают в унисон. Для этого просто опять нужно время, количество повторений, чтобы поймать синхронность. Как только это случится, их элементы будут на другом уровне. Технически они готовы к очень сложным элементам: к четверным подкруткам и выбросам, но эта несинхронность пока не позволяет их стабильно выполнять. Пока они чаще не попадают, но если попадают, то амплитуда вырастает в разы, а у Наташи такая крутка, что она может и пятерной скрутить.



Московский фигурист №3/2016

Олег Васильев о Вере Базаровой и Андрее Депутате

Сезон только начинается, и время покажет, как он сложится. Наша задача-минимум — сделать на старте все то, что они умеют делать. Мое счастье будет прямо пропорционально зависеть от чисто выполненных ими программ в течение сезона. Наши планы предполагают участие в турнирах ИСУ, на чемпионате России и в финале Кубка России, а там как сложится.



Андрей Хекало о Евгении Тарасовой и Владимире Морозове

В прошлом сезоне на тренировках Жена и Володя делали четверную подкрутку, она получается все лучше и лучше, но, для того чтобы ее чисто делать, надо подкорректировать технику: хотя визуально это не видно, но тройная и четверная подкрутки делаются по-разному. Тройная делается с хорошим шпагатом, а для четверной этот мах немного сокращается. Тарасова — Морозов — одна из немногих пар, которые делают подкрутку как полагаются — через шпагат. Обычно этот элемент сейчас делают солдатиком, хотя классический вариант со шпагатом: заход на прыжок через лутц, затем шпагат, а потом уже подкрутка. Компоненты за классическое исполнение должны быть другие. Что касается четверного выброса, то мы продолжаем работать на лонже, чтобы не рисковать здоровьем. Как только будет полная уверенность, как только страховка на лонже перейдет в чисто психологическую, то мы от нее откажемся. В любом случае форсировать исполнение сразу двух четверных элементов мы не будем, так как эти элементы составляют большой объем психологической нагрузки в первую очередь. Многие спортсмены сходят с дистанции оттого, что ставят перед собой сразу много сложных задач вместо того, чтобы идти постепенно. В любом случае эти два элемента — их задача-максимум.



Владислав Жовнирский о Ксении Столбовой и Федоре Климове

Для меня как тренера задачи максимум и минимум совпадают, но если попытаться их развести, то задача-минимум — это чистое исполнение программы с теми элементами, которые они уже делали и показывали в прошлом сезоне, в том числе каскадом 3-3-2. Задача-максимум — исполнение четверного выброса в программе. Эту задачу мы ставим безотносительно каких-то мест, потому что если Ксюша и Федор исполнят программу — минимум чисто, то это принесет им самые высокие места, а добавление четверного выброса добавит уверенности и очков. Не знаю, насколько я как тренер могу оценивать нашу работу, но высота их пролета, амплитуда движения, скорость — все это должно немного сменить шкалу судейской оценки при оценивании других спортсменов, потому что будет понимание, как это может выглядеть в исполнении такой пары как Столбова — Климов. На тренировках мы были очень близки к закреплению этого элемента, но травма Ксении остановила нас в шаге от результата. Надеемся, что после ее восстановления вся база и двигательные навыки у них сложились настолько, что это не потребует какого-то длительного восстановления.



№3/2016 Московский фигурист

15

Танцы на льду

Александр Жулин о Екатерине Бобровой и Дмитрие Соловьеве



Катя и Дима мне очень нравятся и как люди, и как спортсмены. Это тот случай, когда тренеры и ученики нашли друг друга. Честно скажу: после всей истории с найденным в допинг-пробе у Кати мельдонием я был близок к мысли, что они закончат свою карьеру. У Кати был мощнейший стресс, связанный сначала с травмой Димы, а затем с этим мельдонием. Но она очень сильный человек — справилась со всем этим, и я могу их паре только пожелать, чтобы больше никаких подводных камней не было и они до Олимпиады катались в свое удовольствие.

Я очень доволен, как прошла их летняя подготовка. Произвольная программа этого сезона — новые для них образы, во всяком случае, надеюсь, что она прозвучит. Ее предстоит еще вкатать, нужно время, чтобы все эти кусочки, шаги, поддержки и вращения встали на место, появилась необходимая скорость, потому что от сырой программы нет должного впечатления.

Для них задача-минимум — это попасть наконец на чемпионат мира, потому что мы вот уже три года не можем туда доехать: в 2014 году Дима снялся из-за травмы паха, на чемпионат 2015 года они не попали из-за травмы его колена, в этом году — из-за мельдония в допинг-пробе. Задача-максимум — быть на чемпионате мира в призовой тройке, что им по силам. Не надо думать, что все места расписаны и заняты. Пападакис — Сизерон, перед тем как стать чемпионами мира, на предыдущем чемпионате мира были на 15-м месте. Надо просто кататься. Никто не отменял фигурное катание.



Елена Кустарова о Елене Ильиных и Руслане Жиганшине



В этом сезоне перед Еленой и Русланом стоит цель войти в состав сборной России для участия в чемпионатах Европы и мира и там показать достойный прокат обеих программ. В середине прошлого сезона ребята уезжали в США на стажировку у Игоря Шнильбанда и для работы с другими специалистами. В частности, Лена и Руслан работали с акробатом «Цирка Джо Солей» Олегом Ушаковым, с которым они сотрудничают третий год. Мы два года подряд приглашали Олега в Москву, но он всегда

очень загружен работой и не мог приезжать к нам на короткий срок, так что в этот раз в Америке у ребят и Олега были возможность и время совместно поработать. В межсезонье Лена с Русланом ездили к Антонио Нахарро в Испанию, и он также смог уделить им больше своего времени, чем когда он приезжал к нам на три дня. Мы намерены и дальше продолжать сотрудничать с различными специалистами, потому что привлечение к работе большого круга разнообразных специалистов дает интересный творческий результат. Мы надеемся, что такая работа принесет свои плоды и поставленная цель будет выполнена.

Московский фигурист №3/2016

Александр Жулин о Тиффани Загорски и Джонатане Гуреиро



Пара Тиффани и Джон — очень интересная, совершенная не похожая на российские пары как менталитетом, так и стилем катания — возможно, потому, что они оба родились не в России, хотя отношение к работе у них наше, российское. В любом случае они однозначно яркая пара.

Мы не ставим перед собой задачу-минимум — только максимум, а это значит — на ответственных стартах надо уметь показывать все, что они умеют. На прошлом чемпионате страны мне было приятно видеть, что они показали все, на что в тот момент были способны. Откровенно говоря, я буду счастлив, если они смогут по итогам чемпионата России попасть в основную команду на чемпионат Европы. Конечно, как тренер я прекрасно вижу, над чем им надо работать, хотя они заметно прибавляют, всегда хочется, чтобы это происходило быстрее.

В постановке программ мы пробуем разные стили, потому что, на мой взгляд, они могут скатать любой образ, но в этом году исходил из того, что они обладают скоростным катанием, красивыми линиями, и пытаюсь использовать эти их преимущества. В силу того что пара высокая, им надо прокачивать свои рычаги, чтобы заканчивать программу на той же скорости, на которой они ее начинают. Рослой паре доезжать четырехминутную программу в полном темпе функционально непросто, этим надо заниматься. В любом случае сейчас многие проблемы решены, у них есть российское гражданство, есть желание работать, так что будем работать.



Александр Свинин об Александре Степановой и Иване Букине



Задача-максимум для всех тренеров, чтобы спортсмены выполнили все задачи, которые перед ними поставлены. Я не говорю про результат, потому что мы редко так формулируем. Конечно, в первую очередь хотим хорошо откататься на чемпионате России, чтобы попасть на чемпионаты Европы и мира. Это реально сделать, если Саша и Ваня покажут все, что умеют. В этом году мы решили сделать то, чего раньше не делали, и впервые пригласили на постановку произвольной программы хореографа — им стал Петр Чернышев. Этот опыт новый и для нас, и для ребят. Надеемся, он будет успешным.

№3/2016 Московский фигурист



Олег Волков о Виктории Синициной и Никите Кацалапове

Наша задача — подтянуть функциональную подготовку, увеличить скорость, отработать позиции, чтобы пара на мировых турнирах была способна бороться за высшие медали. Если ребята все это смогут, то в целом будет серьезная заявка на успех за полчаса до Олимпийских игр. Нам предстоит масса трудной, но интересной работы, которую надо сделать. Только вперед!



Николай Морозов о Василисе Даванковой и Антоне Шибневе

Еще пока рано говорить о каких-то целях и задачах. Просто потому, что это только-только сделанная пара. Нужно время, чтобы увидеть, как они будут развиваться.



Московский фигурист №3/2016

Идеальная пара для легкого катания

Premiere

- JacksonPremiere – облегающий ботинок, удобный уже с первой примерки, с подшивкой из слоев кожи и пробки, которая на 17% легче обычной кожаной подшивки.
- Термоформовый ботинок обеспечит исключительное удобство и комфорт.

Matrix Legacy

- Лезвие MatrixLegacy на 33% легче обычного лезвия Legacy. Нижняя часть лезвия из стали 420J лучше сохраняет заточку.

HEAT MOLDABLE FIT SYSTEM

ICE sole

НА 33% ЛЕГЧЕ!

www.jacksonultima.com

реклама

№3/2016 Московский фигурист

Под российским флагом

Тиффани Загорски — Джонатан Гурейро: «Сейчас перед нами столько возможностей, что мы полны оптимизма»

Их совместный проект для многих выглядел как необъяснимый каприз, причем абсолютно нежизнеспособный.

Судите сами: двое молодых людей, родившихся один в Австралии, другая в Великобритании, почти два года добиваются от Международного союза конькобежцев права выступать под российским флагом в танцах на льду, не обращая внимания на сильнейшую конкуренцию внутри страны. Возможно, такое желание добиться своего во что бы то ни стало можно в какой-то мере объяснить русским происхождением обоих спортсменов — а русские, как известно, не сдаются, — но в любом случае в ноябре прошлого года они получили желаемое. ИСУ разрешил Тиффани Загорски и Джонатану Гурейро представлять Россию на международных турнирах. Сегодня в преддверии своего первого официального сезона «МФ» попросил Тиффани и Джонатана оглянуться назад и рассказать, как они шли к своей цели и что планируют делать дальше.



Московский фигурист №3/2016

— Тиффани, как получилось, что ты оказалась в России и стала выступать за российскую сборную? Обычно наши спортсмены из-за сильной конкуренции в стране уезжают за рубеж.

Тиффани: Думаю, что я первая девушка в танцах на льду такая немного особенная получилась и чья история прошла наоборот. Я родилась в Лондоне, но у меня есть русские корни: дедушка родился в Москве. Он был наполовину русский, наполовину поляк, наша родня до сих пор проживает в Белоруссии. Я начала тренироваться в группе Зази — Хагенауэр и выступала за Францию. Мы с моим предыдущим партнером последние полгода катались по мастерам, но на чемпионате Европы плохо выполнили квалификацию и не отобрались на основные соревнования. Думаю, что это стало причиной, почему он перестал хотеть кататься и я осталась одна. Я очень высокая — 174 см — и мне не могли найти партнера целых два года. Мне кажется, что я самая высокая партнерша на планете, таких больше нет.

— Неужели? По-моему, история танцев на льду знает высоких партнерш.

Тиффани: Да-да! Оксана Домнина тоже была высокая. Она, когда каталась, была моим вдохновением и идеалом — такая высокая, такая красивая линия ноги... Но я два года каталась одна, искала партнера — и никого. Мне было очень сложно. Тренеры уже стали намекать, что, может быть, надо перестать надеяться...

— Ты думала о том, чтобы закончить?

Тиффани: Думала, что, возможно, никого у меня не будет, что я так и закончу кататься, не став никем, не показав ничего. Но я просто не могла с этим внутри себя согласиться. Для меня было несправедливым, что должна расстаться с фигурным катанием еще до того, как я распробовала его по-настоящему. Не верила, что моя мечта вот так закончится. Когда нам предложили встать в пару и меня пригласили присесть в Москву попробовать, то я ни

минуты не раздумывала. Присхала и через два дня поняла, что мы друг другу очень хорошо подходим.

— Джон, в Австралии практически нет конкуренции, ты мог бы уже давно выступать на чемпионатах мира и Олимпийских играх, а ты уже который год борешься за место в сборной в России. Чья была идея и как она возникла: выступать за Россию?

Джонатан: Это очень долгая история. В 2004 году, когда начинала свою работу новая система судейства, член техкома ИСУ Галина Гордон-Полторак присхала объяснять австралийцам, как система работает. Я в то время только пару лет как начал кататься и относился к этому как к хобби. Галина увидела меня на катке и спросила маму, не планируем ли мы серьезно заниматься. И мама (Светлана Ляпина. — Прим. ред.), которая очень рано закончила свою спортивную карьеру, решила, что надо дать сыну шанс. Перед чемпионатом Австралии мы с партнершей решили поехать в Россию — к Светлане Алексеевой на сбор, на котором мы очень прибавили в технике и скорости, потому что нам было на кого смотреть и за кем тянуться. На тот момент в той группе

Тиффани: «Для меня было несправедливым, что должна расстаться с фигурным катанием еще до того, как я распробовала его по-настоящему»

катались Рублева — Шефер, Романовская — Грачев, Орлова — Болотин, Боброва — Соловьев, и это было очень круто! Мама спросила: «Ты хочешь этим серьезно заниматься? Не как хобби, а как настоящим делом?» И я сказала: «Да!» — Вы тогда же решили переехать в Россию?

Джонатан: Моя австралийская партнерша закончила кататься, мы стали искать новую — сначала в Америке у Игоря Шпильбанда, потом у Сергея

Пономаренко, но так получилось, что подошла только Даша Панфилова, которая каталась в Москве у Светланы Львовны. Мы приняли решение переехать всей семьей: мама, папа и два моих младших брата, потому что было невозможно разделить семью на два континента. Может быть, мои родители тогда думали, что это временно? Я даже не знаю, что они думали: они просто хотели дать мне шанс. Надеюсь, что смогу отдать родителям все, что они в меня вложили и чем пожертвовали.

— Когда вы поняли, что будете кататься вместе, то сразу решили выступать за Россию?

Тиффани: Сначала я предложила ему выступать за Францию, но он отказался.

Джонатан: Я изначально не хотел переходить в другую Федерацию. Мы сели с ней и все обсудили. Я сказал, что Россия предоставила мне столько возможностей, столько средств было вложено, что я хотел бы кататься здесь. Она как-то сразу поняла и приняла мою позицию и не настаивала на своем. Это было очень хорошо.

Тиффани: Мы начали кататься, и я обратилась к Французской Федерации с просьбой отпустить меня — все-таки два года не выступала вообще и карантин мне не грозил, но они отказали. Я была просто в шоке.

— Почему в шоке? Ты не ожидала такой реакции?

Тиффани: Конечно! Я уже очень давно не выступала за Францию, партнера мне нашли не они, а потом во

Франции много хороших пар, так что я не особо им нужна, но они решили вот так. Предложили нам с Джоном выступать за Францию, но я знала его мнение и была с ним согласна. И у меня прямо чувство такое было, не знаю откуда, что надо выступать за Россию. Конечно, здесь большая конкуренция, но иногда нужны сложности, чтобы был стимул работать для достижения более высокого уровня. Мы с Джоном и тренерами решили, что будем ждать, когда они →

меня отпустят. И вот мы ждем-ждем, а ничего не меняется. Тогда мы подумали, что надо получить российское гражданство и они не смогут меня удерживать.

Джонатан: Мы пошли разговаривать с тренерами, которые нас сразу же поддержали. Александр Вячеславович (Жулин. — Прим. ред.) сразу сказал, что раз у нас есть такая пара, то надо стоять на своем и дожать ситуацию до конца. Раз Тиффани готова получить российское гражданство, значит, она нацелена на долгую и серьезную работу. Надеемся, это будет долгоиграющий проект, мы хотели бы ориентироваться на два олимпийских цикла, тем более что возраст нам это позволяет.

Тиффани: Потом мы узнали в ИСУ, что даже если у меня будет паспорт, это совсем не значит, что мне разрешат выступать.

Джонатан: Это был очень грустный момент, мы вообще не знали, что делать. Мы хотели друг с другом кататься, но все было против нас.

Тиффани: Это было еще хуже, потому что теперь у меня был шанс, был партнер, но были новые преграды — какие-то люди не разрешили мне кататься за страну, а решение этой проблемы не зависело от меня. Я говорила, что очень-очень хочу кататься, а мне отвечали, что это невозможно. Я просто не могла этого слышать, потому что так долго ждала, верила, терпела, и когда у меня этот шанс появился, то не понимала, как это можно у меня отнять. Но вдруг в октябре прошлого года — я даже ничего не знала и не подозревала, просто в этот день у меня было хорошее настроение — позвонили из Федерации фигурного катания на коньках России и сказали: «Все, тебе разрешили выступать за Россию». Я была так счастлива!

— **Что-то изменилось в вашей мотивации после этой новости?**

Тиффани: Я очень хочу выступать. После такого длинного перерыва я так хочу показать, что я могу на льду. Даже не я, а мы. Теперь у нас есть такой шанс.

Джонатан: Мы сразу начали тщательно готовиться, но международный старт у нас получился только один,



Джонатан:
«Мы хотели друг с другом кататься, но все было против нас»

потому что сезон был уже в разгаре. Так что в этом году будет наш первый полноценный международный сезон. Еще мы планируем в этом году поступать в Институт физкультуры, чтобы получить образование и иметь право выступать на Универсиаде.

— **Как у вас шел процесс скатывания? Это требовало каких-то психологических усилий?**

Тиффани: Нет, наоборот. Когда я переехала в Москву, то было очень сложно, потому что приехала одна, без родителей. Я не говорила по-русски вообще...

— **Не может быть!**

Тиффани: Да! Я за два года научилась, потому что очень хотела говорить по-русски. Может, некоторые слова не знаю, но в основном все понимаю. Мы

начали кататься, и Джон стал для меня человеком, который помогал во всем. Он мой хороший друг, моя опора. Я рада, что он рядом со мной. Хочу сказать ему спасибо за это, потому что без него я была бы потерянной.

— **Ты здесь не чувствуешь себя одиноким?**

Тиффани: Нет-нет! У меня нет ощущения одиночества, потому что теперь у меня появился свой круг общения, есть друзья, поклонники, фанаты.

Джонатан: Она сдружилась со всеми моими друзьями, уже даже дружит с ними сама, без меня. (*Улыбается.*) Тиффани часто приезжает к нам домой в гости, попить чаю с моими родителями. Она хорошо с ними общается, ведь папе в радость поговорить по-английски.

— **На тренировках не возникали ситуации недопонимания? Споры-раздоры?**

Тиффани: Когда встаешь в новую пару, нужно дать время на все. Можно работать сколько угодно, но только через год появляется чувство общности: я протягиваю руку и знаю, что он там. Мы уже два года вместе, и я чувствую, что мы знаем друг друга. Это долго, но иначе не бывает. Теперь я могу сказать, что мы с Джоном очень хорошие

друзья. Мы никогда не ругаемся на льду. Иногда спорим, как надо делать тот или иной элемент, но до криков никогда не доходит. Мы уже взрослые люди и понимаем, что если у нас проблемы, то надо просто говорить об этом и решить их. Есть пары, которые все время гавкают друг на друга: они не могут хорошо работать. Мы знаем, чего хотим, и надеемся получить этот результат.

Джонатан: Тиффани очень правильно подходит к жизни, начиная с того, как она строит свой день, и до того, как она относится к людям. Она просыпается и уже знает, чего хочет от этого дня добиться и как это сделать. У нее все до мелочей просчитано. Она очень целеустремленная девушка. При этом живет на позитиве, и всем она импонирует, потому что легкая в общении. Когда с ней общаешься, то кажется, что она ничего грустного в жизни не видела, хотя разных испытаний и переживаний было много. Я ее вижу «солнышко» на английском.

— **Тиффани всегда такая эмоциональная? И на льду, и в жизни?**

Тиффани: Да! Конечно, всегда нужно быть актрисой на льду, уметь показывать чувства, проживать эмоции. Но я в принципе изначально такая.

— **Насколько ваши техники отличались друг от друга?**

Джонатан: Мы встали в пару, и у нас сразу получилось неплохо. Дело в том, что у меня не было какой-то одной техники, которую в меня закладывали бы с детства, потому что я катался у очень большого количества тренеров — Светланы Ляпиной, Светланы Алексеевой и Елены Кустаровой, Ирины Жук и Александра Свилина, Натальи Линичук и Теннадия Карпоносова, Анжелики Крыловой, Николая Морозова, Александра Жулина. У меня, скорее, есть база из наслаивания друг на друга разных техник и опыта. Обычно тяжело скатываться, если партнеры катались подолгу у разных тренеров, — тогда будет ощущение, что другой партнер как-то не так обучен и надо как-то все ломать и подстраиваться. Когда мы начали кататься в группе Жулина, то выступали примерно

в одном стиле; может, кто-то был силен в одном, кто-то в другом, но общая картина вырисовывалась без ломки, так что Александру Вячеславовичу было легче нас скатывать уже под себя.

Тиффани: Я была немного в шоке сначала. Я была маленькая, когда начала кататься у Мюриэль, и она всегда говорила одно и то же: «Садись в колесо, садись в колесо». Я как ни старалась, не могла так кататься. Когда пришла к Саше, он на меня сначала посмотрел, а потом сказал: чтобы кататься, как следует, нужно сесть в ноги, точнее, в бедро. Объяснил, как это надо делать, и я начала учиться кататься заново. Так что теперь, через два года, могу правильно делать беговые. (*Смеется.*) Саша очень техничный тренер. Когда он ставит шаги, я все время обращаю внимание, как он сам чисто и технично катается. А в остальном — поскольку он сам олимпийский чемпион — знает, как настроить нас быть парой международного уровня. Мне было это важно, потому что Зазуи, которая тоже выкатала огромное количество спортсменов, умела контролировать мои эмоции, всегда знала, какие надо подо-

Тиффани:
«Мы никогда не ругаемся на льду. Иногда спорим, как надо делать тот или иной элемент, но до криков никогда не доходит»

брать слова, всегда была внимательная. Я немного скучаю по этому, но теперь набралась опыта разных соревнований и мне стало полечче. Ведь когда я вставала с Джоном в пару, то соревновательного опыта было мало: два года по юниорам и полгода по мастерам с тем партнером и полгода с Джоном по мастерам. И когда я об этом думаю, то понимаю, что у меня совсем нет опыта. — **Теперь, когда все преграды рухнули, какие у вас планы на будущее? Стратегические и тактические?**

Джонатан: Мы с Тиффани только в ноябре прошлого года начали официально выступать за Россию, а через год уже Олимпиада в Корее. Фактически мы только первый сезон будем за что-то бороться.

Тиффани: В этом году нам дали один этап Гран-при — для нас это очень хорошая позиция. Мы попробуем на нем получить свой максимум.

Джонатан: В прошлом году на чемпионате России надо было показать, что наша пара — это все не зря, но занятого места можно было говорить, когда только в ноябре нам разрешили выступать, а в декабре уже чемпионат? Кто уступит свое место в рейтинге? Хотя мы были пятыми.

Тиффани: Всем понравилась наша произвольная программа, мы даже думали ее оставить еще на год, потому что только на одном международном старте смогли показать. Жалко ее менять, эту программу мы прямо чувствовали. Наша новая программа тоже может быть очень хорошей, но мы еще не полностью внутри этой программы, над ней много надо работать.

Джонатан: В этом году все соревнования будут для нас проходить уже в другом ключе. Будем сравнивать свои силы, наращивать международный рейтинг, делать все задуманное в программах по техническому насыщению, по скорости, по эмоциям. Посмотрим, насколько мы конкурентоспособны и как нас воспримут.

Тиффани: Если мы сделаем как надо все то, что у нас поставлено, то нам хотелось бы попасть в тройку и съездить на Европу.

— **Вы уже думали, кого сможете обойти?**

Джонатан: Как показывает практика, танцы на льду стали очень непредсказуемым видом. Никто не застрахован от ошибок, от каких-то травм, ситуаций, и мы в том числе. Просто надо работать в полную силу, а там как будет. Наше дело — не смотреть по сторонам, а кататься в рамках задачи, поставленной тренером. →

Тиффани: В этом году мы хотим показать чуть лучший результат, чем пятый.

Джонатан: Мы не ощущаем никакой обреченности от того, что мы в прошлом году были пятыми. Мы столько слез пролили сначала с Дидье Гайаге (президент Федерации ледовых видов спорта Франции. — Прим. ред.), потом с гражданством, что все это — как бы глупо ни звучало — просто ерунда. Мы очень долго были в ситуации, когда все было против нас, а сейчас перед нами столько возможностей, что мы полны оптимизма.

— **Вы, наверное, самая трудолюбивая пара в группе Жулина? Каждый день с утра и до ночи пашете?**

Тиффани: Каждый день — нет. Бывает, что утром вставать не хочется, потому что болит что-нибудь или погода не очень. Но это редко бывает.

— **В какой форме вы начинаете сезон?**

Тиффани: К сожалению, были проблемы с коленом, а потом с желудком. Сначала из-за колена я почти три месяца не каталась, а потом заболел желудок и я пробыла в больнице две недели. В итоге получилось, что на подготовку к новому сезону почти не осталось времени.

Джонатан: Мы думали, что еще много времени и мы все успеем, а получи-

Досье

Тиффани Загорски:

16 августа 1994 г.

Джонатан Гурейро:

3 апреля 1991 г.

Спортивные звания:

Джонатан Гурейро является

мастером спорта

Клуб: СШОР «Москвич»

Тренеры: Александр Жулин,

Петр Дурнев

Достижения: чемпионат

России (2016) — 5-е место,

финал Кубка России (2016) —

1-е место

лось как получилось. Начали ставить программы — появились проблемы с коленом. Потом был отпуск, а Тиффани

Тиффани: «В этом году мы хотим показать чуть лучший результат, чем пятый»

вообще не отдыхала — переживала, что из-за пропущенного с коленом времени не успеет набрать форму. Даже во Францию к маме поехала с коньками, чтобы там кататься. Когда все вернулись из отпуска, то на целый месяц нас выбила

ситуация с желудком. Сейчас работаем в ускоренном режиме, пытаемся догнать свой же график.

Тиффани: Если честно, то мы такая пара, которая медленно набирает форму к сезону. Мы ее по чуть-чуть набираем в процессе первых соревнований, от старта к старту. Мы любим соревноваться.

Джонатан: В этом году даже специально выбрали подряд два турнира группы «Б», чтобы форсировать ситуацию и посмотреть, как мы с этим справимся. Соревнования дают нам больший прогресс, чем тренировки. Даже на контрольных прокатах мы прогрессируем, потому что зрители, судьи, специалисты, вся наша сборная — все это нас заводит.

Тиффани: За неделю на сборах в Сочи мы очень прибавили. Мы здесь столько работали, столько получили подсказок, советов! Эти пять дней были классными. Атмосфера хорошая.

— **Как вы относитесь к тому, что все вокруг говорят о кризисе в российских танцах на льду?**

Тиффани: Иногда так бывает: все хорошо-хорошо, а потом что-то пошло не так. Я знаю, что другие страны так долго хотели победить российских танцоров, что думали только об этом. Наверное, надо чуть времени и много работы, и все наладится. Сейчас мы смотрим на наши юниорские пары и видим, что они будут очень хороши.

Джонатан: У нас в России прекрасные условия практически у каждой группы, так что результаты должны быть, и очень скоро. Я так думаю. Этот цикл после Сочи получился такой непонятный, потому что как-то все сложилось не в нашу пользу: распалась пара Ильиных — Кацалапов, Катя с Димой (Боброва — Соловьев. — Прим. ред.) были травмированы и прочее. Не знаю, что можно изменить за полтора года до Игр в Корею, но все будут очень стараться выжать из себя максимум, я уверен.

Беседовала Марина ЕВДОКИМОВА



John Wilson
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE

ОФП для юных фигуристов

Создаем запас прочности с опережающим избытком

Михаил Войнов

В последние годы многие спортивные школы стали приглашать в качестве специалистов по общей физической подготовке тренеров-легкоатлетов, и это не случайно. Легкую атлетику не просто так называют королевой спорта, ведь она включает 47 видов: бег на различные дистанции (спринт, стайерские дистанции, стипль-чез, марафон, эстафеты), прыжки (в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок), метания (копье, диск, ядро, молот) и многоборье. Прежде чем выбрать специализацию, спортсмены с 11 до 14 лет проходят общую многоборную подготовку, позволяющую получить большой объем двигательных навыков, чтобы потом реализовать себя в каком-то отдельном виде. Современное фигурное катание стало сложнейшим видом спорта, предъявляющим очень высокие требования к функциональной подготовке фигуристов. Существует ли необходимость заниматься ОФП в раннем возрасте? Какие задачи должны стоять в ОФП для самых маленьких фигуристов? В чем особенность работы с малышами? Обо всем этом нам рассказал тренер — специалист по ОФП и СФП Михаил Войнов, который в настоящее время работает с фигуристами национальной команды в Центре подготовки сборных команд России и в УОР №4 города Москвы.



26

В фигурное катание дети приходят с четырех лет (период «до начальной подготовки»). Казалось бы, в этом возрасте достаточно научиться стоять на коньках, овладеть начальной технической и базой фигурного катания, но на самом деле дети уже должны иметь необходимый уровень развития силы, чтобы мочь кататься на коньках, вес которых не менее килограмма. При этом центр масс тела становится выше за счет ботинка и лезвия, что требует равновесия и координации. Занятия на льду длятся 30 минут, значит юные фигуристы должны быть достаточно выносливыми. Следовательно, для успешного освоения первоначальных технических навыков уже в этом возрасте требуется уделять внимание занятиям ОФП.

Возраст четыре-пять лет важен для формирования правильной осанки, а также профилактики плоскостопия. Именно в этот период происходит формирование трех типов мышечных волокон, различающихся метаболизмом и своими сократительными свойствами, происходит увеличение силы и скорости движения, совершенствуется координация. Зреют психические функции, чья реализация становится возможной благодаря развитию скелетных мышц и нервных центров.

Проведенные исследования показывают, что физическое воспитание детей надо начинать с самого раннего возраста. Двигательная активность в сочетании со средствами закалывания укрепляет устойчивость к неблагоприятным факто-

Московский фигурист №3/2016



рам среды, развивает и совершенствует координацию движений, улучшает функции всех систем юного спортсмена. В младшем возрасте важное значение имеет совершенствование координационных способностей, развитие быстроты, ловкости и стимулирование вегетативных функций, однако тренер должен помнить о сенситивных периодах развития двигательных качеств. Мнения специалистов неоднозначны в вопросе, какие двигательные качества, когда и как следует развивать. Мы в своей работе придерживаемся мнения, что комплексный подход во всех случаях будет наиболее приемлемым.

Задачи

Основная задача ОФП в любом возрасте — это развитие необходимых двигательных качеств, уровень развития которых позволит овладеть или совершенствовать технику движения. В нашем случае для

юных фигуристов это базовые элементы фигурного катания. Другая задача ОФП направлена на сокращение и минимизацию травматизма, что само по себе важно. Развитие двигательных качеств должно происходить с некоторым опережением формирования двигательных навыков.

Мы в своей работе придерживаемся мнения, что комплексный подход во всех случаях будет наиболее приемлемым

Другими словами, сильный, быстрый, ловкий и гибкий фигурист будет легче осваивать технику движения и значительно меньше будет подвержен получению травмы. К сожалению, одни ледовые тренировки не могут обеспечить достаточное развитие необходимых физических

качеств в силу определенных ограничений: длительности тренировочного занятия, количества занятий в микроцикле, большого количества фигуристов на льду и т.д., поэтому занятия ОФП, а затем и СФП имеют важное значение. Развитие физических качеств должно происходить на протяжении всей карьеры. Так, для выполнения перекидного прыжка фигурист должен выпрыгивать на высоту не менее 10 сантиметров, а тройной прыжок будет выполняться уже совсем на другой высоте. Такой подход позволяет создавать запас прочности, причем с опережающим избытком, который проявляется в соревновательной деятельности.

Особенности

Очевидно, что для правильного планирования и организации тренировочного процесса начинающему тренеру необходимо иметь базовые знания в области возрастной →

№3/2016 Московский фигурист

27



физиологии. Это позволит избежать ошибок в тренировочной практике и значительно повысит эффективность тренировок. Длительность концентрации внимания у детей в возрасте четырех-пяти лет значительно меньше, чем у взрослых, и ограничивается временным отрезком 20–25 минут, следовательно, они достаточно быстро утомляются, теряют внимание и перестают реагировать на поставленные тренировочные задачи. В этом случае тренировку можно превратить в игру, соревнование и таким образом выполнить запланированный тренировочный объем.

В своей практике мы отмечаем низкую устойчивость детей к статическим нагрузкам, поэтому не рекомендуем увлекаться продолжительной статикой. Хочу напомнить и о терморегуляции в этом возрасте: при понижении температуры окружающей среды на несколько градусов детские сосуды почти не изменяют свой тонус, теплоотдача возрастает, и для компенсации потери тепла организм ребенка использует дополнительные источники теплопродукции. Эта реакция с энергетической точки зрения крайне неэкономична, как результат — увеличение утомляемости. Развитие движений у детей трех-

шести лет связано с созреванием мозга и его структур, которые участвуют в регуляции движений. В это время происходит совершенствование связей между двигательной зоной и другими зонами коры головного мозга и изменение структуры и функциональных возможностей скелетных мышц. До семи лет могут проявляться колебания и неравномерность изменений скорости и ускорения, хотя это не мешает детям овладевать сложными двигательными координациями — плаванием, ездой на велосипеде, катанием на коньках, лазаньем, ходьбой на лыжах. В четыре года дети легко выполняют попеременные движения ногами, но при этом могут с трудом делать прыжки с синхронно работающим руками. С четырех лет растет возможность целенаправленного формирования движения, поэтому в процессе обучения нужно не только показать, но и рассказать, как исполнить движение или упражнение. Сочетание устного объяснения и наглядного показа дает наиболее эффективный результат. Физиологи отмечают, что с трех до семи лет эффективное формирование двигательных действий происходит при высокой мотивации и в условиях игровой деятельности. Поэтому наш совет: если дети стали уставать,

переключите тренировку в игровую форму.

Одна из проблем, характерная для начинающего тренера, — это отсутствие опыта в организации продуктивных занятий по ОФП и СФП. Другая проблема — организовать тренировки вне льда, если на катке нет зала для занятий ОФП и хореографией, и занятия либо не проводятся вообще, либо проводятся на улице, в раздевалках и коридорах, что не может быть достаточным для комплексного и системного физического развития спортсменов. Однако самой большой проблемой, на мой взгляд, является то, что тренеры начальной подготовки не заинтересованы в том, чтобы работать комплексно и вдумчиво, потому что через два года эти дети уйдут дальше, придут новые, а зарплата от качества работы тренера никак не зависит. Эта ситуация в большей степени должна волновать тренеров высшего спортивного мастерства, которые на выходе из детских школ получают слабо подготовленных спортсменов, а также родителей, которые испытывают сильное разочарование, если их дети после нескольких лет начальной подготовки окажутся неустраиваемыми школами олимпийского резерва по причине несоответствия нормативным требованиям.

С чего начать?

Критерий отбора детей в фигурное катание сегодня довольно простой: дети четырех-пяти лет должны быть здоровыми, то есть не иметь противопоказаний к занятиям спортом, подвижными и хорошо обучаемыми. Для более старших возрастов уже можно организовать тестирование, которое поможет определить их врожденные физические плюсы и минусы. Проводить начальные тесты для отбора в группы начальной подготовки можно уже в конце годового цикла. Какие это могут быть тесты? Стандарт спортивной подготовки определяет нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, где предлагают определять быстроту (бег 30 м), координацию (челночный бег 3x10 м, прыжки через скакалку на двух ногах и на одной ноге по 60 с), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, подъем туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), гибкость (выкрут прямых рук вперед-назад). На своих занятиях мы часто проводим промежуточные тесты, которые дополняем следующими упражнениями. Первое упражнение «колбаска»: фигурист должен прокатиться как можно быстрее по матам (дистанция 10 м), руки на туловище в положении выполнения прыжка в оборот. Второе — прыжки: прыжок вверх, прыжки в один оборот, прыжки вверх в два и три оборота у более подготовленных. Для этих тестов мы используем тензоплатформу — это оборудование позволяет измерить высоту отталкивания и время нахождения фигуриста в воздухе. Результаты такого специального тестирования достаточно информативны и позволяют определить корреляцию изменения высоты прыжка с места и высоты прыжков в оборот. Часто фигурист может отпрыгнуть достаточно высоко, но при выполнении выпрыгивания в оборот или два оборота может негативно сказываться на освоении техники оборотных прыжков. Тренеру и фигуристу сразу видно, над чем надо работать для исправления ошибок.

Еще одно упражнение, которое мы

используем как тест, заключается в том, что фигурист, находясь в положении вертикального виса, крепко держится руками за одно гимнастическое кольцо. Тренер закручивает его против вращения и отпускает, придавая ему вращательный компонент. Если спортсмен правильно занимает положение виса по оси, центробежная сила начинает его раскручивать, и он с каждым оборотом будет набирать скорость вращения. О чем говорит этот тест? Во-первых, о правильном

Тренер должен помнить, что генетика у всех юных фигуристов разная и разная структура мышечных волокон

положении тела в пространстве во время вращательного движения, во-вторых, о собственных ощущениях тела в пространстве в условиях достаточно быстрого вращательного движения, в-третьих, как только происходит изменение правильного положения тела, вращение резко замедляется; таким образом, практикуя этот тест, фигурист развивает свой вестибулярный аппарат и координацию. Тренеру легче объяснить и показать фигуристу правильное положение тела в пространстве во время вращательного движения.

Тренер должен помнить, что генетика у всех юных фигуристов разная и разная структура мышечных волокон. Определить природную предрасположенность к выносливости и подвижности можно элементарно наблюдая за ребенком, за тем, как быстро он устает, или, наоборот, как долго он полон энергии. Эти наблюдения надо проводить не для того, чтобы кого-то отсеять, а чтобы для каждого подобрать индивидуальные упражнения и понимать, в каком направлении кого и как развивать. Дети приходят с разным набором природных качеств: у кого-то слабые руки или пресс, у кого-то есть

предрасположенность к сколиозу, кто-то гипертрофированно гибкий и прочее — все эти недочеты можно устранить правильно подобранными физическими упражнениями. К сожалению, тренеры начальной подготовки чаще не обращают на это внимания, в лучшем случае они пытаются найти хороший «материал», а «некондицию» «спустить на тормозах». Такой подход чреват тем, что из огромного количества начинающих у нас до спорта высших достижений добирается очень низкий процент, потому что многих записали в неперспективные на раннем этапе.

Объем тренировочной нагрузки

Есть расхожее мнение, что детям в возрасте четырех-шести лет не надо заниматься ОФП: якобы эти занятия могут явиться причиной физической перегрузки детей, что негативно скажется на их развитии. Наши многолетние наблюдения показали, что в этом возрасте дети очень много двигаются и играют, при этом обменные процессы у них происходят быстрее, чем у взрослых, следовательно, дети быстрее восстанавливаются. Однако не надо забывать, что для восстановления маленьких фигуристов требуется полноценный сон (9–10 часов), правильное питание, регулярные прогулки на свежем воздухе.

В силу возрастных особенностей нервной системы дети не способны долго концентрировать внимание и выполнять монотонную работу длительное время. Поэтому на тренировке физических упражнений должно быть много, а количество повторений — минимальным. Более того, если на катке нет возможности проводить занятия по ОФП, я бы советовал родителям записать ребенка параллельно в секцию спортивной гимнастики, чтобы там получить хороший объем подготовительной работы: закачать пресс и спину, научиться подтягиваться и отжиматься, обрести ловкость и прочее, тогда прогресс в фигурном катании будет более ощутимым. Художественная гимнастика не даст такого ➔

результата, потому что есть риск слишком сильно растянуть мышцы и связки и потерять способность мышечного волокна к быстрому сокращению, которое требуется при выполнении многооборотных прыжков. Также я не рекомендую слишком много заниматься растягиванием мальчиков в данном возрасте. Эластичность связочно-суставного аппарата у мальчиков ниже, чем у девочек, поэтому вероятность «перетянуть» мышцы и связки существует.

Что касается занятий ОФП и СФП, они должны проводиться силами тренеров по фигурному катанию или специалистов по ОФП. В начале занятия должна быть разминка: легкий бег; упражнения на растягивание, затем прыжковые и беговые упражнения, потом упражнения на развитие силы, после — упражнения на брюшной пресс и спину и в завершение опять легкий бег и упражнения на растягивание.

Эти тренировки должны быть комплексными и постоянными, без форсирования каких-то качеств, но и без перерывов. Почему-то среди фигуристов бытует мнение, что ОФП надо заниматься только летом, а в остальное время достаточно занятий на льду. К сожалению, основные физические качества — скорость, сила, скоростно-силовая выносливость, координация — не будут развиваться в полном объеме, если ими заниматься только три-четыре недели в году. Количество тренировок по ОФП должно быть не реже трех раз в неделю в течение года. Важно обратить внимание на постепенное и последовательное усложнение используемых упражнений. Это усложнение должно иметь волнообразный характер: сначала усложняем, затем упрощаем, потом опять усложняем. Интенсивность и объем тренировочной нагрузки также должны иметь волнообразный характер, причем большой объем тренировочной работы не должен совпадать с высокой интенсивностью и наоборот.

Общие рекомендации

Существует масса физических упражнений, и все они хорошо известны. Вопрос в том, как их правильно скомпо-

новать и как спланировать тренировочный процесс, чтобы происходило постепенное развитие физических качеств в необходимой динамике.

Очень важно каждому упражнению в годичном цикле найти свое место. Часто можно видеть, как тренер, работающий со взрослыми фигуристами, использует определенные комплексы упражнений, а молодой неопытный тренер пытается копировать и повторяет эти упражнения со своими начинающими, тем самым совершает ошибки, которые нередко приводят к травме.

Например, до сих пор популярно использование утяжелителей, однако изгибы позвоночника у детей неустойчивы, суставы и кости могут легко деформироваться. Упражнения со штангой, при-

седания с весом и прочее можно практиковать только после 15-16 лет, и то очень постепенно. В своей практике мы используем утяжелители в виде жилетов, в этом случае дополнительный вес располагается на центре масс спортсмена и полученные травмы минимально. Вес таких жилетов можно изменять от килограмма до пяти, использовать их могут и мальчики, и девочки. Другое спортивное оборудование, которое можно очень эффективно использовать, — это резиновые эспандеры и набивные мячи. Понятно, что максимальный вес отягощений практикуют уже взрослые и подготовленные спортсмены.

Или если замечательное упражнение «прыжки на скакалке» делать каждый день, да еще и по тысяче раз, то это приве-

дет только к уплощению свода стопы. В прыжках важно не перебарщивать, а стараться как можно больше разнообразить нагрузку: достаточно прыгать 10 секунд на двух ногах, 10 секунд на левой, 10 секунд на правой и 10 секунд на двух ногах с двойным прокрутом. Если есть возможность, используйте мягкие гимнастические маты (оптимальная толщина 10-12 см). При прыжковых и беговых упражнениях по матам у спортсменов очень хорошо работает стопа, особенно если эти упражнения делать без спортивной обуви. Использование в тренировочном процессе легкоатлетических барьеров — отличная возможность развивать подвижность и укреплять связки тазобедренного сустава, развивать прыгучесть. Для юных спортсменов применение таких барьеров проблематично, но в настоящее время производители спортивного инвентаря предлагают большой выбор различных барьерчиков, которые можно успешно использовать. Если трудно найти деньги на приобретение такого инвентаря, его всегда можно сделать самостоятельно — из подручных материалов. Мы до сих пор используем барьерчики, сделанные из алюминиевой проволоки (диаметр проволоки 0,8 мм, высота барьера 10-15 см, ширина 40 см). Отмечу, что данный «самодель» безопасен, потому что проволока гибкая, и даже если на барьер случайно наступить, то со стопой ничего не произойдет. Также безопасны препятствия из поролона (высота 30 см, ширина 50 см, толщина 10 см).

Заключение

Занятия ОФП не только развивают физические кондиции спортсмена, но и позволяют уберечь его связки и суставы от травм, позволяют сформировать мышечный корсет, исправить осанку. В своей тренировочной деятельности мы постоянно практикуем упражнения на исправление сколиоза у детей. В силу того, что фигурное катание влияет на симметрию тела, тренер должен в профилактических целях давать упражнения и нагрузку на другую сторону, чтобы не допустить развития перекоса.

В настоящее время дети, приходящие в



Евгений Плющенко и Михаил Вайнов

спортивные секции, значительно уступают по физическому развитию своим сверстникам, которые приходили еще 15-20 лет назад, что может объясняться ранней зависимостью от гаджетов, компьютерных игр и неправильным питанием. Также в наши дни стала появляться тенденция стремиться к физическому комфорту и нежелание терпеть нагрузки. Мальчишки не готовы и не хотят испытывать мышечную боль, хотя без нее нет физического развития. Сколько раз я слышал: «Я не могу сегодня тренироваться: у меня ноги забились». «Так это же хорошо, — говорю, — значит, мышца поработала, надо продолжать». «Нет, — возражает, — мне же больно». Однако чтобы получить результат на льду, надо потрудиться, причем в рамках тех задач и программы, которую ставит тренер. Если по каким-то причинам — хочу не хочу, болел не болел — спортсмен не выполняет определенного объема работы, то винить можно только себя в том, что результат получился не тот, который планировали.

Составляя планы подготовки для детей начального обучения, тренер должен поставить себе задачу — чему я хочу научить или что усовершенствовать, затем понять, какие мышцы и какие режимы работы могут обеспечить решение этой задачи. Дальше нужно подобрать упражнения, правильно их дозировать, исходя из принципа: лучше чуть-чуть недоработать, чем перегрузить спортсмена.

Статистика говорит, что до взрослого спорта у нас добираются только 15% из общего числа начинающих, а в странах Европы — 40-45%. Причина этого кроется в больших и неадекватных объемах тренировочной работы, а как результат — травмы, в то время как в Европе больше практикуют индивидуальный подход к спортсмену. Думаю, что сбалансированный и комплексный подход к планированию тренировочной подготовки с начального уровня, а также использование средств ОФП и СФП в течение всего периода подготовки позволит нам готовить новых чемпионов во всех видах фигурного катания. ■

Досье

Войнов Михаил Евгеньевич
25.02.1960 г. (СССР, г. Ленинград)
Мастер спорта СССР

Легкая атлетика (многоборье, спринт 100, 200 и 400 метров)
Спортивные достижения: многократный победитель и призер всесоюзных и республиканских соревнований, призер международных соревнований

Образование: высшее: Институт авиационного приборостроения, Университет физической культуры им. П.Ф.Лесгафта

Карьера: инженер, научный работник, тренер-специалист

Научная деятельность: автор ряда изобретений в области АСУ летательных аппаратов, член Балтийской педагогической академии

Печатные работы: более 30 печатных трудов

Награды: лауреат премии Ленинского комсомола в области науки и техники (1989 г.)

Тренеры: С.П.Добриков, заслуженный тренер СССР, профессор, д.п.н. А.И.Кузнецов, заслуженный тренер СССР, профессор, к.п.н. Д.П.Ионов

Ученики (фигурное катание): Вадим Наумов — Евгения Шишкова, Катарина Гербольт, Катарина Гербольт — Александр Эмберт, Никита Михайлов, Виктория Борзенкова — Андрей Чувиляев, Андрей Лутай, Артур Дмитриев-младший, Евгений Плющенко, Артур Гачинский, Анна Овчарова, Владислав Сызганов, Артем Лежеев, Мария Ставицкая, Полина Агафонова, Жан Буш, Николь Госвиани, Алиса Миконсари (Финляндия), Валентина Маркей (Италия), Николь Деламоника-Яник Кокон (Италия), Маттео Риззо (Италия), Алиса Ефимова, Нора Питканен (Финляндия), Каролина Лухтанен (Финляндия), Рената Оганесян — Марк Бардей (Украина), Александра Степанова — Иван Букин, Анастасия Шпилева — Григорий Смирнов, София Шевченко — Игорь Еременко, Ребекка Ким — Кирилл Минов (Южная Корея) и др.



Оценки для художественной составляющей

Конгресс ИСУ уточнил свой подход
к базовым критериям

Алла Шеховцова, член техкома танцев на льду ИСУ



Кейтлин Уивер-Андрю Поже (Канада)

Надо признать, что в вопросе знания правил судьи и тренеры кардинально отличаются друг от друга. Судьи раз в два года проходят обучающие семинары, тратят только на разбор компонентов программы по 6-7 часов занятий и сдают экзамены на знание правил. Тренеры же в лучшем случае читают по диагонали эти правила, затратив 10 минут своего времени. Между тем 50% результата спортсмена зависит именно от компонентов программы, так что тренеру важно понимать, какими глазами смотрят на спортсменов судьи и каковы критерии их оценки.

С 2004 года судейская система оперирует понятием «компоненты программы», которых насчитывает пять. Много это или мало для оценки художественной составляющей программы — на эту тему было много дискуссий. Кто-то считает, что судьи не могут за время проката полноценно оценить катание спортсмена и программу по этим пяти критериям, кто-то считает, что компонентов для оценивания должно быть больше. Эти компоненты являются попыткой детализировать фигурное катание по определенным составляющим, проанализировав которые по отдельности, можно получить в итоге оценку за общее впечатление. В этом году Конгресс ИСУ принял решение внести ряд изменений в наименование некоторых компонентов и уточнить свой подход к базовым критериям.

Мастерство катания

Мастерство катания — это фундамент нашего вида спорта. Без хорошего уровня владения балансом на коньке и без владения техникой скольжения создать на льду что-то приятное для восприятия крайне сложно. Именно поэтому мастерство катания является первым ком-

понентом, потому что на этом основано все. Часто молодые тренеры задаются вопросом: если недостаток мастерства катания прикрыть хорошей хореографией, костюмами, улыбками, то могут ли спортсмены получать высокие компоненты? Думаю, как вряд ли можно построить на песке храм уровня Саграда Фамилия Гауди, так вряд ли можно создать впечатляющую хореографию без умения кататься.

К сожалению, сегодня тренеры обучают детей прыгать раньше, чем те способны комфортно ощущать себя на коньке, уверенно выполнять дуги и повороты с чистым разрешением. Еще раз замечу, что канадская и американская системы обучения фигурному катанию отличаются от нашей именно тем, что там изначально много внимания уделяется технике скольжения, в том числе технике поворотных элементов. Изучению всех тонкостей раньше способствовали соревнования по «школьным» фигурам, что позволяло спортсмену изначально быть на высоком базовом уровне скольжения. После

Мастерство катания — это фундамент нашего вида спорта

отмены «школы» исчезла мотивация, а затем и способность грамотно научить этому фигуристов. Тем не менее скольжение никто не отменял. Конек продолжает иметь определенную дугу и кривизну лезвия, и ребенка все так же надо обучить правилам пользования этим инструментом. Тренерам надо понимать, что на уровне юношеских разрядов спортсмена надо научить смещению центра тяжести и обретению баланса на коньке, объяснить, на какой части конька надо выполнять тот или иной поворотный элемент, как должен работать корпус, потому что каждый из элементов имеет свою особенность. Также очень важна ритмичная работа коленей, чтобы передвигаться по льду без усилий. Наши дети в своем боль-

шинстве катаются либо на прямых ногах, либо на полусогнутых, но в любом случае игнорируя работу коленей. Большое значение этот компонент уделяет чистоте ребра, которое должно быть устойчивым, хорошо сбалансированным и не форсажным, то есть без излишнего усилия и резьбы по льду.

Другой частой ошибкой является неаккуратная постановка ноги на лед в момент толчка. Культура катания требует, чтобы толчок совершался от ноги, то есть свободная нога должна подноситься к опорной и из этого положения должно происходить следующее движение, иначе это выглядит как шагание по льду с центром тяжести между ног. Эта ошибка стала настолько массовой, что хочется в очередной раз всем напомнить, что в основе реберного катания лежит одноопорное скольжение, то есть скольжение на одной ноге. Как часто судьям приходится видеть во время обычных перебежек, что дети катаются на двух ногах, даже не пытаются оторвать их от льда. Эти серьезные тренерские упущения мешают развитию спортсмену ощущение баланса, умение переходить с ребра на ребро, что впоследствии обязательно негативно скажется на уровне катания.

Отсутствие усилий при толчке — тоже важный показатель мастерства, который говорит, насколько грамотно обучен спортсмен. Когда судьи говорят о мягком скольжении, то речь идет именно о факторе скольжения без видимых усилий, которое нам демонстрируют такие мастера, как Патрик Чан, Юдзуру Ханно, Тесса Вирту-Скотт Моир и другие. Противоположным примером может служить катание Сурии Бонали, которая отличалась короткими толчками, зубцовыми подтычками, что напоминало бег по льду.

Часто тренеры злоупотребляют катанием в одном и том же направлении на тренировках и программах, как в шорт-треке. Фигуристы должны пользоваться преимуществом свободного катания и уметь двигаться в любом направлении. Чем больше смены направлений, тем интереснее →

смотрится программа, тем выше оценка за компоненты.

Таким образом, тренер должен научить спортсмена одноопорному реберному скольжению во всех направлениях движения, для чего необходимо использовать управление центром тяжести, а также грамотную работу коленей и всего корпуса при выполнении поворотных движений. Всему этому необходимо учиться с самого детства, иначе говорить об успешной карьере фигуриста просто бессмысленно.

На мой взгляд, детский тренер и тренер высшего спортивного мастерства — это две разные профессии, но от каждой зависит успех или неуспех спортсмена в будущем. На протяжении многих лет я руководила детской секцией фигурного катания, где были группы только начальной подготовки, то есть до 10 лет. Мы передали в специализированные школы множество наших спортсменов — Марию Горобцову, Розу Швелеву, Катю Петайкину, Никиту Бочкова, Лилию Сабирову, Алексея Геню и других, в которых с самого детства была заложена основательная база фигурного катания, чтобы они имели возможность идти в большой спорт дальше.

Связующие шаги

В правилах связующими шагами называют любые шаги, которые находятся между элементами, иначе не будет гармоничного художественного восприятия программы. Другими словами, связующие шаги должны быть объединяющим компонентом программы, чтобы зритель видел не отдельные слова, а целую фразу. Связующие шаги — это не только шаги, но и движения головы и корпуса, наклоны вперед-назад, смена ракурса. При постановке программ рекомендую тренерам обращать внимание на такие ошибки, как появление статики в работе корпуса, остановки в движении, однообразие ракурсов, паузы в композиции — все это означает недостаточную насыщенность программы разнообразным движением.

Здесь необходимо отметить, что чем сильнее у спортсмена первый компо-



Юдзуру Ханю (Япония)

нент, то есть мастерство катания, тем больше у него свободы действия на втором компоненте. Однако только мастерства катания здесь недостаточно и от фигуриста потребуются наличие

Детский тренер и тренер высшего спортивного мастерства — это две разные профессии

дополнительных навыков, потому что эти движения предполагают не только работу коньком, но и работу корпусом. В танцах, безусловно, надо следить за разнообразием танцевальных позиций. Даже на взрослом уровне порой приходится видеть программы, когда преобладает позиция рука в руке, что значительно ухудшает восприятие программы и снижает уровень оценки спортсменов.

С самого раннего возраста юного спортсмена надо учить работе корпусом, потому что если он будет зажат, то будет очень сложно ему показывать движение головой, руками, корпусом, поскольку он может терять баланс на коньке, ориентацию в пространстве, быть скованным при катании. Как часто можно слышать во время тренировки призыв тренера: «Держи руки!» Это, конечно, хорошо, но статика больше не в моде: руки должны двигаться во время катания, подчиняясь любой хореографической задаче.

В свое время было очень много споров и разных суждений на предмет сути этого компонента, поэтому в июне 2016 года на Конгрессе ИСУ были приняты некоторые изменения в формулировках и критериях. Было введено новое понятие — целесообразность использования разнообразной работы ног, другими словами, должна быть обоснованность именно этих связующих шагов и всех связующих движений. Что имеется в виду? Многие спортсмены и тренеры понимают связующие шаги как количество движений в минуту, забывая, что музыка бывает разная. Каждое музыкальное сопровождение программы имеет свой темп, ритм, стиль, характер, а значит, образы также будут различны. Следовательно, в разных программах будет разная оправданность движений. Нельзя сравнивать количество движений и шагов «Лунной сонаты» Бетховена с «Временами года» Вивальди или количество движений блюза и квикстеп. Правила четко дают понять, что не надо ставить самоцелью просто двигаться как можно интенсивнее. Именно поэтому вводится слово «целесообразность», поскольку излишняя двигательная активность превращается в суету и мельтешение. Должна быть основа, которая рождена музыкой, темпом, характером, размером. Движения должны быть оправданы и соответствовать музыке.

Представление

На последнем Конгрессе ИСУ компонент «представление/исполнение» был переименован в «представление». →

Итальянская одежда класса LUX для фигурного катания

Платье для выступлений
Платье 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

реклама

Это произошло не потому, что исполнение не важно, просто критерий «исполнение» является определяющим качеством всех пяти компонентов. Что такое представление? Это интерпретация, которая может быть выражена посредством физической, эмоциональной и интеллектуальной вовлеченности фигуриста в раскрытие того образа, который создал хореограф, той идеи, которая заложена в программу.

Физическая вовлеченность подразумевает разный уровень энергии, которую спортсмен вкладывает в движение, разное физическое усилие, с которым он подает каждый жест. При этом надо понимать, что если вся программа идет на максимальной энергии, то к ее концу у зрителя может наступить эмоциональное истощение. Следовательно, лучше использовать разнообразную энергию — от мягкой и нежной до сильной и страстной: это создаст более объемное впечатление от программы.

Эмоциональная вовлеченность предполагает, что одно и то же движение может быть окрашенным в ту или иную эмоциональную форму. То есть один и тот же жест можно подать по-разному: если вольнич совершенно разные эмоции, то он, например, может быть печальным или лиричным, что не одно и то же.

Интеллектуальная вовлеченность состоит в способности спортсмена понимать, что он катает, вложить смысл в каждое движение, донести всю драматургию программы, показать, как связаны между собой все движения и жесты, то есть смысловую идею программы он должен выразить пластическими средствами.

В этот же компонент входит такое понятие, как осанка, которое многие понимают как классическую постановку корпуса, что неверно. Осанка должна быть оправдана идеей и образом, которые заложены в программе: если программа о Квазимодо, то классическая осанка здесь вряд ли уместна. Под осанкой имеется в виду четкая ось тела, которую спортсмен ощущает, и в кото-

Есть законы цветовой гаммы, через которую мы подсознательно или сознательно воспринимаем определенную информацию

рой он себя чувствует комфортно. Это движение, идущее от центра оси тела, а форма осанки может соответствовать образу. Другое дело, когда хореограф пытается скрыть какие-то недостатки спортсмена оригинальной хореографией. Это может сработать один-два раза, но затем все равно станет понятно, что на самом деле спортсмен не владеет собственным телом. Безуслов-

но, индивидуальность фигуриста играет свою роль, потому что какие-то характеры ему более близки и лучше удаются, но это не означает, что на протяжении всей карьеры надо штамповать одни и те же образы, одни и те же хореографические приемы и движения. Выдающиеся спортсмены тем и хороши, что умеют перевоплощаться, играть разные роли. Даже если какие-то программы ставятся в одном и том же стиле, если спортсмену комфортно в трагическом, лирическом или комическом амплуа, то даже в своем любимом жанре он должен пытаться найти новые, свежие краски. →



Каролина Костнер (Италия)

EDEA
edeaskates.com

Hit the right notes

PIANO имеет:

- встроенную амортизационную систему
- жесткую боковую структуру
- эргономичную форму пятки

PIANO дает:

- меньше усилий
- меньше вибрации
- больше контроль

Это означает:

- меньше травм
- лучше катание
- больше побед

реклама



Тесса Вирту — Скотт Моир (Канада)

Композиция программы

Существуют законы сценической постановки, которые распространяются и на программы, потому что мы творим на той же сценической площадке, только ледовой. Хорошо, когда тренер или хореограф владеет языком сценического искусства и ставит свои программы, ориентируясь на законы жанра. Елена Анатольевна Чайковская была первым тренером, которая окончила хореографическое отделение ГИТИСа, так как понимала, что ставить программы надо по законам сценического искусства. Ее программы для Людмилы Пахомовой и Александра Горшкова стали классикой танцев на льду.

Прежде всего каждая композиция в той или иной степени развивается по следующей схеме: экспозиция, завязка, развитие, кульминация, развязка, вывод. Эта схема не является единственной, просто она используется чаще других. По этой схеме пишутся произведения, ставятся спектакли, пишется музыка; эту же схему желательно учитывать при постановке программ.

На композицию может работать рисунок движения спортсменов. Если

программа изобилует плавными поворотами, движениями по кругу, то эта композиция будет восприниматься как романтическая, лирическая, сентиментальная. Если в ней будет обилие острых углов, резкого торможения, уходов в обратном направлении, то публика ощутит внутренний конфликт героя или между героями, нервозность, противоречивость. На уровне подсознания зритель будет воспринимать движение по диагонали слева направо

Сколько раз уже нам показывали «Кармен» — и всякий раз нам интересно смотреть, как это трактуется новой постановкой

как что-то легкое и позитивное, движение справа налево как тяжелое, медленное и негативное. Расстояние между партнерами также посылает информацию о гармонии или противоречиях в

паре. Постановка, рассказывающая о согласии, будет построена на параллельных и синхронных движениях; если это диалог между партнерами, то движения будут иметь зеркальное отражение или эхо движения.

Постановщик должен уметь использовать все уровни пространства вокруг спортсмена, чтобы добиться полной выразительности. Верхний уровень — это поддержки, прыжки, взлеты, которые должны совпадать с музыкальными пиками и кульминациями, нижний — движение на уровне льда в партере, средний — движение на уровне корпуса. Чем больше спортсмен использует все уровни пространства при помощи своего тела, чем больше у него ракурсов — лево, право, повороты, развороты, — тем ярче и интереснее будет программа.

Есть законы цветовой гаммы, через которую мы подсознательно или сознательно воспринимаем определенную информацию. Красный костюм будет говорить нам о любви и страсти, черный — о печали и страданиях, белый — о чистоте и наивности и т.п. Каждая дополнительная подсказка сыграет на восприятие идеи, образа, характера, поможет судьям и зрителям сориентироваться.

Чтобы привлечь зрителя к нашему виду спорта, надо постоянно стараться сделать что-то новое, пытаться удержать его внимание и интерес к себе посредством новых решений. С юного возраста необходимо давать максимальный объем хореографических навыков и умений, чтобы палитра средств выразительности у взрослого фигуриста была максимальной. Сегодня хореография подарила нам большое разнообразие новых форм — от классики до стрит-данса, которые можно и нужно переносить на лед.

Что касается юных спортсменов, то слишком часто тренеры и хореографы пытаются создать на льду драматические истории, которые дети плохо реализуют, поскольку не понимают и не чувствуют тех переживаний, которые воплощают. Иногда постановщики

пытаются сыграть на опережение интеллектуальных и эмоциональных возможностей ребенка, ставя программы скорее под себя, а не под спортсмена. На мой взгляд, хорошим музыкальным сопровождением в юном возрасте могла бы стать народная музыка, которая тем и хороша, что доступна для понимания ребенка, позволяет научить его двигаться, передавать характер и настроение танца. Танцы народов мира — русский, испанский, венгерский, ирландский и прочие — это кладезь без дна, каждый танец — свой характер и своя энергетика, в них столько красок и разнообразия, что можно черпать бесконечно. Народный танец не перегружен смысловой организацией, которую ребенок пока не в состоянии постичь, при этом он дает разнообразное хореографические навыки, что полезно для развития личности, после чего уже можно переходить к драматическим программам.

Интерпретация музыки

Завершающий компонент по номеру, но не по значению, — это интерпретация музыки. Безусловно, программа свою основу черпает в музыкальном произведении, которое лежит в основе каждой композиции. Катание под музыку — это не только катание под ее ритм, но еще передача ее характера хореографическими средствами. В музыке всегда заложены какие-то мысли, чувства композитора, однако постановщик программы может предложить свои ассоциации с этой мелодией, интерпретировать ее по-своему. Сколько раз уже нам показывали «Кармен» — и всякий раз нам интересно смотреть, как это трактуется новой постановкой. В живописи происходит то же самое: художник может изобразить куст сирени с фотографической точностью, а может передать его изображение, например, в технике импрессионизма. На ледовой площадке надо также исходить из того, что заложено музыкой и структурой произведения, но при этом

искать новые краски, стили, новые решения.

Однако мне часто приходилось сталкиваться на судейских и тренерских семинарах с тем, что наши специалисты не очень хорошо разбираются в таких понятиях, как ритм, такт, не могут на слух определить начало и конец музыкальной фразы. Такой уровень музыкальной грамотности вызы-

Ординарный спортсмен катается под счет, а мастер слышит уже музыкальные нюансы и передает с помощью языка тела эти тонкости

вает глубокую озабоченность, потому что незнание музыкальных основ сказывается на работе со спортсменами, в то время как эти знания не являются тайной за семью печатями. Надо ли говорить, что умению распознавать музыкальную фразу спортсменов надо учить с детства, возможно, тогда катание наших фигуристов станет более осмысленным и гармоничным.

Если же программа ставится под счет — раз-два-три-четыре, — если на всей протяженности будет только такой ритм и темп шагов, то зрители быстро устанут от такой аэробики. Постановщик должен уметь предложить различную продолжительность движений. Условно это может выглядеть как одно движение на один счет, потом на четыре счета, потом на два, затем еще на четыре и прочее. Чем разнообразнее будет ритмическая структура движения, тем интереснее будет восприниматься программа. Монотонностью часто грешат детские программы, хотя именно юных спортсменов надо обучать кататься под разный ритм, уметь слышать синкопу. Лучшее всего это умение развивается на занятиях по

ритмике, где отрабатывается навык слышать ритм, дробить его на различные составляющие.

Также нельзя сбрасывать со счетов, что у музыки есть не только структура, но и музыкальные нюансы, передающие эмоциональную окраску через различные инструменты и интенсивность звучания. Спортсмен должен уметь их выражать своей пластикой и различным уровнем интенсивности движения. Мелодия может улететь вверх, может уходить вниз, и спортсмен должен чувствовать, что в какой момент он должен делать. Чем отличается фигурист среднего уровня от мастера? Ординарный спортсмен катается под счет, в лучшем случае — под фразу, а мастер слышит уже музыкальные нюансы и передает с помощью языка своего тела эти тонкости. Именно поэтому катание Каролины Костнер выглядит частью музыки, а ее программы кажутся импровизацией, поскольку у Костнер настолько высокий уровень мастерства и такое умение слышать музыку, что поставленные хореографом движения воспринимаются как импровизация.

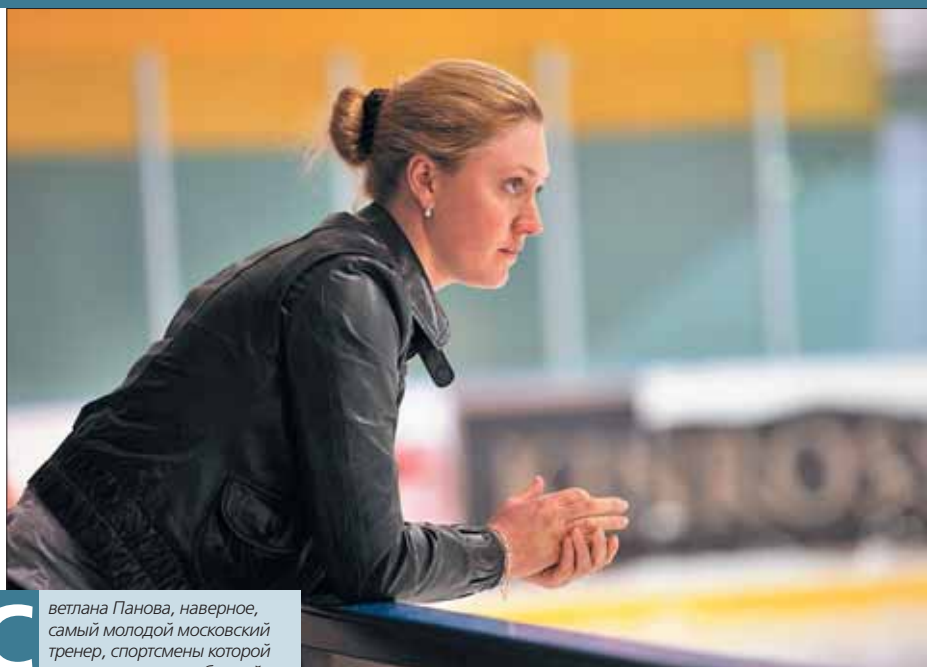
В этой связи хочу сказать тренерам, занимающимся постановками программ, что без должного образования или самообразования в этом вопросе не обойтись. Тренер должен уделять внимание всем видам искусства, тогда его развитие будет системным. Выставки, музеи, театры, концертные залы, подиумы, архитектура — все это неиссякаемый источник для нас, позволяющий найти новые формы и краски, раздвигающий наше сознание и угол зрения. Если тренер способен постоянно развиваться и повышать планку своих знаний, то это будет выдающийся специалист.

Все выдающиеся тренеры — Елена Чайковская, Тамара Москвина, Карло Фасси и многие другие — это высокообразованные люди, обладающие высоким интеллектом. Я всегда вспоминаю слова Марины Зуевой, которая практически каждое интервью завершает словами: «Будем работать!» Это ключевой девиз для тренеров и спортсменов. ■

В духе X-treme

Светлана Панова:

Наша задача — угадать будущее и первыми прийти туда



Светлана Панова, наверное, самый молодой московский тренер, спортсмены которой являются членами сборной команды Москвы и России. А если учесть, что она работает в организации ФСО «Хоккей Москвы», то хочется узнать, как ей удалось достичь этих результатов в условиях, близких к экстремальным. О своем опыте, а также взглядах на обучение фигурному катанию мы попросили рассказать старшего тренера спортивной школы «Снежные барсы» Светлану Панову.

— Светлана Владимировна, как получилось, что вы работаете в спортивной школе ФСО «Хоккей Москвы»?

— Не сразу. В 2000 году я пришла работать в муниципальную ДЮСШ №3. В то время я поступила в РГУФК и доказывалась у Надежды Владимировны Кондулинской. Она в то время только пришла работать на новый каток в Новокосине и предложила мне помогать ей с малышами. На 3-м курсе института я сделала свой первый набор на этом катке. С тех пор так и работаю.

Было даже такое время, когда я в отделе фигурного катания работала вообще одна, без выходных и отпуска. Ледового времени выделялось нам мало, все забирал хоккей, и я свои группы без конца делила на подгруппы и накатывала на любом свободном льду как у нас на катке, так и на других, где было массовое катание, так что выходных у меня просто не было.

— Фигуристы постоянно говорят: «Мало льда». Тогда каким образом получается такой результат?

Московский фигурист №3/2016

— Все тренеры жалуются на нехватку льда на тот случай, чтобы его дали еще. Сейчас уровень фигурного катания настолько вырос, что всем нужно как можно больше ледового времени, чтобы успеть довести до совершенства все выученные элементы. Но я не могу сказать, что сейчас мне не хватает льда. Мои спортсмены 2003-2004 годов рождения катаются по полтора часа два раза в день, и я не считаю, что это мало. Более того, у них всегда есть возможность выйти на лед к младшей группе и поработать над программами с хореографом. Руководство нашей школы в лице директора Юрия Леонтьевича Рычкова постоянно идет нам навстречу, так что мы не жалуемся. Единственное, нам бы хотелось получить время во второй половине дня, после школы, чтобы дети успевали хоть на несколько уроков попадать в школу.

— Для многих в Москве, кто представляет, что такое быть частью ФСО «Хоккей Москвы», ваш опыт и результат работы выглядит феноменально. Каким образом вы добились этого результата и такого лояльного отношения со стороны руководства?

— У тренеров муниципальных катков иногда опускаются руки от безысходности, и они начинают работать по принципу «работай не работай — все бесполезно» прежде всего потому, что на таких катках нет условий для фигурного катания, а если появляются перспективные дети, то их рано или поздно разберут специализированные школы и ведущие тренеры. Я же, наоборот, всегда считала, что если тренерский состав даже обычной спортивной школы грамотный и сплоченный, то есть возможность вырастить хороших спортсменов, которые приходят в школу. Если бы я продолжала работать одна, то никогда бы с такой задачей не справилась, так как в нашем деле один в поле не воин. Наш секрет в том, что все мы — Татьяна Моисеева, я, Илона Протасеня — работаем сообща и в одном ключе. Старший тренер Панова не более чем бюрократическая заморочка, а на самом деле у нас равноправие.

№3/2016 Московский фигурист

У нас сложилась дружеская атмосфера, мы понимаем друг друга с полуслова, а если никто не тянет одеяло на себя, то легко идти к одной цели. Когда к нам приходят новые спортсмены, родители

Если тренерский состав грамотный и сплоченный, то есть возможность вырастить хороших спортсменов

которых настроены плести интриги, то надолго они не задерживаются, потому что не могут пробить брешь между нами. Я ни за что не хотела бы работать в таком коллективе, где приходится каждый день чувствовать себя как за

линией фронта. Работа тренера и без того очень нервная. Тренер подвержен так называемому эмоциональному выгоранию, которое происходит от постоянного стресса и решения бесконечных проблем. Во время сезона еще поддерживаешь определенный тонус, порой даже не замечаешь накопления усталости, а во время отпуска иногда так накрывает, что даже страшно думать о приближающейся работе. Кстати, спортсменов это касается в том числе, потому что они теперь отдыхают всего две, максимум три недели в году, а не по два месяца, как это было раньше.

— Это связано с возросшей сложностью современного фигурного катания?

— В том числе. Еще теперь сезон начинается достаточно рано: первые международные старты проходят с середины августа, а форму держать приходится до конца марта, что тяжело. →



Анастасия Тараканова

41

В этом смысле надо очень грамотно формировать московский календарь и сочетать его со всероссийским календарем, чтобы спортсменам было более комфортно проходить сезон. Я, например, никогда не понимала, почему надо 4 января выкатиться на каток из-за новогоднего стола, а уже через неделю оказаться на каких-нибудь важных отборочных стартах. Если календарь будет более щадящим, то можно предотвратить многие травмы, в том числе на фоне усталости.

— К какому возрасту сегодня дети должны освоить все тройные прыжки?

— Сейчас, взяв ребенка с нуля, то есть в четыре года, можно научить его всем тройным прыжкам за шесть-семь лет. Средний показатель по Москве — к 11-12 годам исполнять двойной Аксель и дватри тройных прыжка. Наиболее талантливые спортсмены в этом возрасте могут показывать все тройные прыжки.

— Вы любого ребенка можете научить многооборотным прыжкам?

— Я раньше считала, что из любого материала можно сделать конфетку, но теперь, с годами, у меня возникают сомнения. Бывают такие дети, у которых есть все для фигурного катания, кроме смелости. И как ни беяси над прыжками, если они боятся прыгать, то ничего не сделаешь. Случается, конечно, что некоторые из них перерастают этот страх, но в большинстве случаев они просто заканчивают. Но я все равно считаю, что научить можно многих, у кого есть способности, желание и упорство, плюс те дети, чьи родители готовы пожертвовать многим, так как это занимает много времени и зачастую в жертву приносится образование. Другое дело — кто-то будет идти быстрее, кто-то медленнее, но если спортсмен находится каждый день в одних и тех же руках, то обучить можно всех. Я видела, как Татьяна Викторовна (Моисеева. — Прим. ред.) выкачивает детей, которые по своим данным не очень подходят для фигурного катания, но из которых получаются хорошие спортсмены. Именно поэтому мы предпочитаем растить своих, набирая их с нуля. Если к нам приходят спортсмены из

Досье

Панова Светлана Владимировна

Кандидат в мастера спорта по одиночному фигурному катанию

Дата рождения: 23.03.1984 г.

Тренеры: Галина Белостоцкая, Наталья Дубинская, Светлана Соколовская, Надежда Кондулинская

Клубы: «Сокольники», «Локомотив», «Сокольники».

Образование: высшее, РГУФКСИТ (2005).

Карьера: ДЮСШ №3, после реорганизации — СШ «Снежные барсы»

Тренерский стаж: 16 лет

Ученики: Мария Сотскова, Анастасия Тараканова, Алена Канышева, Анастасия Костюк, Ксения Синицына

других школ, то мы не всегда с желанием берем их в группу, так как они уже кем-то обучены, у них сложившиеся навыки, переформатировать которые сложно, но, повторюсь, если у ребенка есть способности, то ему просто нужно время, чтобы многое исправить и адаптироваться. Поэтому предпочитаем брать более маленьких детей.

— Кроме страха прыгать, какие еще страхи или проблемы могут стать фатальными для карьеры фигуриста?

— Также лидирует страх выступать на соревнованиях, именуемый в наших кругах «старт-минус». Когда я сама каталась, то почти никогда не отбиралась на важные соревнования, потому что просто впадала в кому от страха. Меня трибуны

Взяв ребенка с нуля, то есть в четыре года, можно научить его всем тройным прыжкам за шесть-семь лет

так нервировали, что я становилась вагной, не могла выдать свой максимум. Со мной это началось в подростковом возрасте, в то время, когда надо было уже отбираться на важные соревнования. Я очень хорошо понимала, что стартовать не умею, но не могла ничего сделать. Сейчас, уже в качестве тренера, я борюсь с проявлениями этих симптомов у моих учеников. Стартовый стресс не всегда является врагом, для кого-то это старт-плюс, для кого-то — минус, но в любом случае тренер обязан подготовить фигуриста так, чтобы он на старте показал ровно то, что умеет. Для этого надо целенаправленно и монотонно накачивать соревновательные программы целиком, частями, связками. Если в прыжках есть какая-то надежность и стабильность, то в программе даже при старт-минусе спортсмен их сделает. Если 10 из 10 на тренировках прыгает, то и в прокате сделает, если на тренировках показывает результат только 5 из 10 прыжков, тогда вряд ли. Вообще, спортсмен должен быть машиной, а лучше танком, чтобы воздействия внешних факторов никак не влияли. Психологический настрой перед стартом очень важен не только для спортсмена, но и для тренера. Я, например, не вывожу на старт своих спортсменов, если за них очень переживаю, лучше это сделает другой наш тренер.

— Однажды вы сказали, что было бы замечательно, если бы спортсмен становился взрослым, минуя подростковый возраст. В чем сложность этого периода для вас как тренера?

— Прежде всего это самый сложный период в жизни спортсмена. Все обычно говорят о формировании нового тела, об изменении роста и веса, о смещении центра тяжести и потере прыжков, но если бы все ограничивалось только этим! Гормональная перестройка организма делает подростка капризным, раздражительным, ленивым. Настроение меняется внезапно, как погода в горах. Если к этому добавить, что у подростков это период бунта, время отстаивания своего мнения, несокрушимого желания вырваться из-под опеки и завоевать свой статус, то какое уж тут фигурное катание?



Мой первый опыт работы с подростками оказался для меня бесценным, потому что какие-то вещи я для себя открывала впервые, и теперь я знаю, как это бывает. Спортсмен в этот период начинает себя сильно жалеть, потому что меняются ощущения тела. Еще вчера все было как всегда: катался, прыгал, как кузнечик, и вдруг силы закончились. Тело тяжелое, непослушное, усталое, а тут еще тренер начинает выступать в новой роли — дрсировщика, поскольку уговоры не работают. Круг замыкается: сам спортсмен, как сломанная кукла, у которой ничего не получается, и тренер становится плохим, так как заставляет страдать и мучиться. Родители тоже начинают метаться от страха неизвестности.

— И какой же выход из этого ужасного круга? Как все образуется?

— Подростковый возраст как болезнь, которую надо пережить, желательно без осложнений. Тренеру надо быть готовым и запастись терпением. Я, как и многие, считаю, что спортсмен должен успеть выучить все прыжки до пубертатного периода, тогда будет больше шансов удержать все эти навыки. Конечно, в

этот период что-то просядет, как после болезни, но если следить за своим здоровьем, весом, питанием, распорядком дня и правильно давать ОФП и СФП, то не должно все сильно обвалиться. Осо-

Подростковый возраст как болезнь, которую надо пережить, желательно без осложнений

бенно важно, чтобы мотивация к тренировкам не пропала, не превратилась в палочную дисциплину. Есть спортсмены, которым дашь задание — и он пошел делать, но, как правило, их единицы и это преимущественно дети — приезжие из других регионов. Их семьи уже рискнули многим, оставив где-то дом, близких, работу и прочее, поэтому у них другая степень ответственности и тренеров с ними удобнее работать.

— Тренер должен быть педагогом?

— Обязан. Особенно педагогические знания и навыки нужны тренеру в момент переходного возраста спортсмена, причем не только в отношении ребенка, но и в отношении родителей. Я считаю, что тренер должен влиять на формирование характера спортсмена, хотя все равно характер и привычки закладываются в семье. Именно родители учат своего ребенка отличать хорошее от плохого.

— А какая первоочередная задача тренера? Сделать из спортсмена чемпионом?

— В конечном счете да. Но по большому счету, наверное, — научить не сдаваться. Постоянно стараться добежать до горизонта, придумывать что-то еще, чтобы тебя не догнали. Ведь если ты будешь каждый день делать то же, что и вчера, это дорога в никуда. У нас, вообще, есть тенденция делать только то, что получается.

Когда я училась в РГУФКе, моим педагогом была Алла Юрьевна Беляева, которая, можно сказать, открыла мне глаза на жизнь. Она всегда говорила, ➔

ТРЕНЕРСКИЙ ОПЫТ

что тренировать и развивать детей надо не так, как учили тебя, потому что это прошлое. Задача — угадать будущее и первым прийти туда. Жизнь идет вперед, если не бежать за ней, то останешься в стороне. Она чувствовала все тенденции, предвидела будущее фигурного катания, например предупреждала, что в мужском одиночном катании и танцах на льду у нас будет провал.

— А в чем она видела причину?

— Алла Юрьевна еще 10 лет назад говорила, что у нас слабое базовое обучение, которое не дает правильной опоры для всей сложной конструкции, какой становится фигурное катание. Проводя с нами занятия, она очень много внимания уделяла тому, как учить маленьких детей, потому что вся техника фигурного катания закладывается в «щенячьем» возрасте. Мы же до сих пор на детских соревнованиях продолжаем умиляться, какие «зайки» и «пусечки» катаются. Только когда эти «зайки» вырастают, становится ясно, что годы были потрачены впустую.

Что касается танцев на льду, она говорила, что в пару желательно ставить детей, выученных одной рукой, тогда у них будет один и тот же наклон на дугах, синхронность и прочее. Считала, что детей в паре надо скатывать долго и тщательно, прежде чем выставлять на соревнования. Если посмотреть на мировую элиту в танцах на льду, то практически все они катаются в дуэте с раннего юниорского возраста бессменно. У нас же многие юниоры с младых ногтей меняют партнеров как перчатки, поэтому и нет скатанности, легкости и цельности в катании. Даже очень хорошие программы не способны заиграть в полную силу, потому что танцоры их просто не могут выкатать при исполнении.

— Что самое главное должен уметь фигурист, чтобы сегодня побеждать?

— Сейчас для всех фетишем стали борьба за уровни в элементах и чистота их исполнения. Мы все говорим только о чистом прокате. Фигурное катание — зрелищный вид спорта, спортсмен на льду — это артист на сцене, который должен, ни на секунду не выходя из образа,

показать весь свой технический максимум. Не просто вращаться на высокой скорости, но еще и в сложной, а лучше всего — в невозможно сложной позиции. Мало прыгнуть каскад из тройных прыжков, да еще со сложных шагов, надо еще и с поднятыми вверх руками. Тренер днем и ночью думает, за счет чего можно выиграть, и предлагает спортсмену постоянно штурмовать новые элементы, главное — не сидеть на одном месте ровно. Та же рука над головой в прыжке — у Этери Тутберидзе с этим усложнением прыгает каждый спортсмен в группе — дала Евгении Медведевой (чемпионка мира-2016. — *Прим. ред.*) свои преимущества.

Надо признать, что все спортсмены стараются сделать нечто интересное и по баллам дорогое. Сегодня во вращениях появилась большая зрелищность за счет скорости вращения и разнообразных позиций. Другое дело, что ради уровня приходится использовать позиции совершенно не эстетичные: иногда спортсменка вынуждена ради баллов стоять кверху труссами. Мужчинам достаточно трудно делать какие-то позиции из-за отсутствия растяжки, поэтому они часто выглядят вымученно и натужно. Что касается дорожек шагов, то, на мой взгляд, однотипность победила зрелищ-

Спортсмен на льду — это артист на сцене, который должен, ни на секунду не выходя из образа, показать весь свой технический максимум

ность, потому что все выучили одни и те же блоки шагов и исполняют их без тени сомнения. Придумать какие-то фишечки и вкусности можно, но вписать их в дорожку, сделать их без ущерба основным блокам, в ритме и музыкально — это надо иметь высокое мастерство.

— Существуют ли какие-то принципы,

которых вы придерживаетесь в жизни и в работе?

— Не уверена, что это принципы, скорее, это какие-то мои мировоззренческие взгляды на жизнь. Например, я за собой знаю, что мне всегда хочется достичь идеала. Чаще всего я вижу изъяны. Наверное, из-за этого я скушая на похвалу, и мои спортсмены к этому уже привыкли. Кнута у меня больше, чем пряника. Люблю до конца сделать работу, не выношу оставлять что-то недоделанным. Каждая тренировка должна заканчиваться полностью выполненным заданием.

Когда Надежда Канаева (хореограф-постановщик — *Прим. ред.*) приезжает к нам ставить программы, я всегда снимаю на видео ее прокаты, чтобы добиться от своих спортсменов такого же качества исполнения. Для меня важно, чтобы все движения, которые поставлены, остались в программе, иначе какой смысл приглашать специалиста, если потом спортсмен будет кататься, как ему удобно. Вообще, если идти у спортсменов на поводу, то быстро наступает деградация. Завтра, когда правила изменятся, ты можешь оказаться вообще неконкурентоспособным. Надежда — желанный и редкий гость, потому что очень занята в США работой в группе Рафаэля Арутюняна, но помощь от нее просто колоссальная — по скольжению, хореографии, по программам. Мы, вообще, очень благодарны Рафаэлю Владимировичу и Вере Анатольевне Арутюнян за сотрудничество с нами, за советы и рекомендации, которыми они нам помогают.

— А наши специалисты? Кто-то еще помогает вам в работе?

— Всегда можно обратиться с просьбой о консультации к Виктору Николаевичу Кудрявцеву, и он никогда не откажет. Даже во время соревнований, можно сказать, в экстремальных условиях, можно получить его совет. Вообще, за последние годы в Москве, да и в стране в целом, сложился очень хороший эмоциональный фон среди тренеров и специалистов. Мы хорошо общаемся на соревнованиях, обсуждаем различные нововведения в нашем виде спорта.

Беседовала Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ

Московский фигурист №3/2016

MONDOR

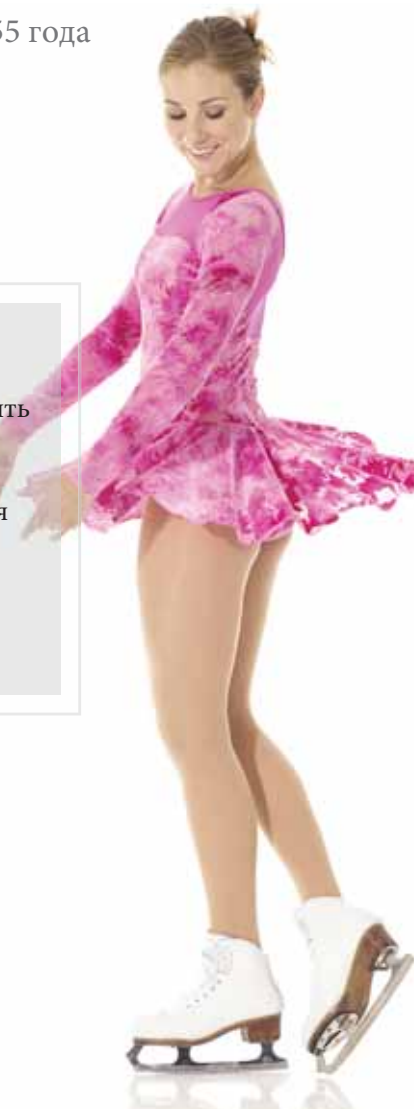
с 1955 года

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



реклама

№3/2016 Московский фигурист



На призы магазина «Фигурист»

В Москве прошел очередной турнир по фигурному катанию

Становится хорошей традицией ежегодное проведение в середине сентября Первенства ГБПОУ МССУОР №4 «На призы сети магазинов «Фигурист». Несмотря на начало сезона, в первенстве приняли участие более 100 фигуристов из Москвы и ближайшего Подмосковья, а несколько человек специально приехали из Екатеринбурга, что подчеркивает интерес к нашему турниру у фигуристов страны. Сегодня мы бы хотели познакомить наших читателей с победителями нашего турнира.

1-й спортивный разряд (девочки)

Победитель: Анастасия Тараканова (СП «Снежные барсы»)

Анатолий Тараканов, папа Анастасии: Фигурным катанием Анастасия начала заниматься в неполные четыре года в Волгограде. Насте сразу понравилось кататься. Сейчас она тренируется в Новокозине в СШ «Снежные барсы» у Светланы Пановой. Светлана Владимировна — старший тренер, ей помогают второй тренер Татьяна Викторовна Моисеева и хореограф Илона Ивановна Протасеня — команда увлеченных, заинтересованных людей. Они научили Настю всему, что она сейчас умеет делать на льду. В турнире «На призы сети магазинов «Фигурист» Настя принимает участие в третий раз и в третий раз занимает призовое место. Турнир пользуется большой популярностью среди спортивных школ, потому что он проходит в начале сезона



и юные спортсмены имеют возможность показать свои новые программы. Эти соревнования всегда хорошо организованы, все участники получают подарки, а призеров награждают кубками, грамотами, а также ценными подарками и сертификатами магазина «Фигурист». Хотелось бы, чтобы этот турнир и далее стимулировал детей к работе, а в магазине «Фигурист» мы, как всегда, могли найти все необходимое для тренировок и соревнований в этом красивом виде спорта.

2-й спортивный разряд

Победитель: Яна Ливенцева (СПОР ЦСКА):

— Когда я первый раз пришла на каток, мне очень понравилось. Я поняла, что хочу кататься каждый день и кататься

много. В свою группу Сергей Дмитриевич Давыдов взял меня сразу, поэтому все, чему я научилась, — это благодаря ему и его команде. С нами работает хореограф Виктория Леонидовна Бондаренко. Она ставит очень интересные программы. Также в нашей группе скольжением занимается Сергей Александрович



Вербилло, который ставит дорожки к нашим программам.

Мой тренер Сергей Дмитриевич Давыдов очень строгий, но справедливый. На соревнованиях с нами всегда рядом либо Сергей Дмитриевич, либо мой второй тренер Александра Романовна Кравцова, которые поддерживают и всегда находят нужные слова. Сергей Дмитриевич знал, что этот турнир включен в московский календарь соревнований, и заявил меня на участие. Я хочу поблаго-

дарить магазин «Фигурист» за замечательные призы и за возможность тренироваться в такой стильной одежде.

2-й юношеский разряд

Победитель: Ника Касьянова

Екатерина Стрелина, мама Ники: Ника в три с половиной года научилась кататься на роликах, а в четыре года ее



подружке из детского садика родители купили коньки. Ника тоже захотела кататься и целых полгода просила маму записать ее в секцию. В сентябре 2012 года Нику привели на просмотр в УОР №4, и ее отобрали в спортивную группу к хорошему тренеру Вере Рудольфовне Хайбуловой, которая привила Нике любовь к этому виду спорта. Теперь она не представляет свою жизнь без фигурного катания.

Сейчас мы тренируемся у Елены Анатольевны Селивановой. Ника занимается у нее второй год и делает большие успехи. Она за прошедший год выиграла несколько турниров в Москве и Подмосковье, а также заняла 3-е место на международных соревнованиях в Париже Rooster Cup, которые проходили с 22.04.2016 г. по 25.04.2016 г.).

Турнир на призы магазина «Фигурист» проходит у нас в училище, поэтому

вопрос участия не обсуждался. Конечно, участвовать! Это наши первые старты в этом сезоне, надеемся, сезон окажется таким же успешным.

Организаторам хочется сказать: «У вас классные подарки, спасибо! Продолжайте и дальше нас радовать!»

2-й юношеский разряд

Победитель: Ефременко Алексей (СПОР «Москвич»)

Екатерина Ефременко, мама Алексея: Алексей начал заниматься фигурным катанием в четыре года. Мальчик рос активным, и я отдала его в секцию фигурного катания «Вихрь» рядом с домом просто для здоровья. Он достаточно быстро набирал обороты и, несмотря на то что



пришел среди сезона, догнал ребят, которые ходили с сентября.

Через год я привела его в СШОР №23 на Рязанском проспекте на просмотр к Ирине Лобачевой, которая его сразу взяла в школу. Нашим первым настоящим тренером стал Сергей Шеляев, который работал вместе с Ириной Викторовной. Я ему очень благодарна, он многому научил Алексея, а самое главное — научил его работать, слушать и слышать тренера! Можно сказать, что Алеша с ним повзрослел как спортсмен и приобрел такие необходимые навыки, как терпение,

выносливость и психологическая закалка. К сожалению, обстоятельства сложились так, что Сергей Валерьевич покинул 23-ю школу, и мы приняли решение о переходе в СШОР «Москвич». Тренера мы выбрали заранее — это Надежда Владимировна Кондулинская. Очень хотели попасть именно к ней, поэтому, идя на просмотр, я решила: не возьмет — вешам коньки на гвоздик и заканчиваем с фигурным катанием. Нам повезло: мальчик ей понравился, и она нас взяла. С этого момента жизнь Алексея и всей нашей семьи стала всецело подчиняться фигурному катанию. Пришлось переключить привычный уклад семьи. Для нас стало нормой ложиться на закате и вставать в пять утра, тренироваться шесть дней в неделю, работать над собой и физически,

и психологически. Фигурное катание занимает большую часть жизни Алеша, он этим живет, а с ним и все мы — его семья. Поддерживаем его морально, мне часто приходится настраивать его психологически, ведь он еще ребенок, хоть и спортсмен.

В СШОР мы тренируемся второй сезон. Главная наша волшебница, конечно, Надежда Владимировна. Алешка понимает ее с полуслова, понимает, что ему нужно сделать и как. Она очень опытный тренер с колоссальным терпением и выдержкой и просто замечательный человек. Я

никогда не встречаю в тренировочный процесс, абсолютно ей доверяю, знаю: сын в надежных руках. Надежда Владимировна знает к нему подход, у них сложился совершенно замечательный тандем, который работает на все 100%!

Отдельно хочется сказать о замечательном тренере Марии Касумовой, которая помогает Надежде Владимировне. Мария является постановщиком программ, занимается с Алексеем скольжением, отработкой вращений, постановкой и отработкой программ. Мария живет работой, поглощена своими спортсменами, нацелена на высокие результаты. Она очень нас поддерживает, много разговаривает с Алексеем и настраивает его на правильный спортивный лад.

С Алешей работает прекрасный хореограф Юлия Завдатовна Горюнова, которая уделяет много внимания классической хореографии, растяжке. Юлия до сих пор танцует в балете сама, она очень опытный хореограф, много лет работает с детьми. К Алеше у нее свой, индивидуальный подход, который дает хорошие результаты.

Вообще, хочется сказать, что без слаженной работы тренеров не было бы и успеха.

В этом сезоне турнир на призы магазина «Фигурист» был первым нашим стартом, который показал, над чем нам нужно еще поработать. Впереди целый сезон, и надеюсь, он будет не менее успешным, чем предыдущий.

Хочется выразить огромную благодарность сети магазинов «Фигурист». Мы регулярно закупаемся именно там. Победы Алексея позволяют делать это со значительными скидками. Хочется пожелать «Фигуристу» успехов и процветания, а также продолжать радовать наших спортсменов такими замечательными турнирами с прекрасными подарками. Большое спасибо за организацию соревнований!

3-й юношеский разряд

Победитель: Екатерина Чичилимова, г. Обнинск (СДЮСШОР «Олимп»)

Кира Чичилимова, мама Екатерины: Катя росла очень активным ребенком и на фигурное катание попросилась сама. Так и сказала: «Хочу кататься на коньках!» Ей как раз исполнилось четыре года, а за год до этого в Обнинске (Калужская область. — *Прим. ред.*) открылся спорт-



комплекс «Олимп». Все сложилось удачно: набирали группу нашего возраста, с которой начал работать тренер Виктор Адикович Гейер. Катюша с тренером сразу нашли общий язык, она с удовольствием стала ходить на тренировки, начали появляться первые результаты. Виктору Адиковичу мы полностью доверяем, так как он опытный тренер высшей категории. Он умеет работать с детьми. Дети понимают его и любят! Катя участвует в соревнованиях с 2014 года. По 3-му юношескому разряду она выступает с марта 2016 года и с тех пор достигла видимого успеха: стала победителем на Первенстве Калужской области «На призы Федерации Калужской области-2016», в городе Иваново выиграла соревнования «На призы Ирины Слуцкой», неоднократно побеждала на соревнованиях в Обнинске и Московской области. В ЦСКА на первенстве «День Победы» показала девятый результат из 41 спортсменки. Думаю, результаты ребенка наилучшим образом характеризуют работу тренера, за что мы ему безмерно благодарны! Соревнования, в которых участвует Катя, мы согласовываем с Виктором Адиковичем, и он

сам всегда выводит ее на старт. О соревнованиях на призы магазинов «Фигурист» мы узнали из рассылки портала «Спорт вокруг» и согласовали их с тренером.

Организация соревнований нас приятно удивила. Все было на высшем уровне, профессионально и без суеты. Первым приятным фактом оказалось отсутствие стартового взноса, но какими неожиданно потрясающими призами наградили детей! Спасибо вам за такую приятную память о соревнованиях, ведь у Катюши впервые сложилось ощущение, что она выиграла приз (чемодан ZUCA), заслужила его и заработала своим трудом! Что скрывать, в наше время такие подарки — большая редкость.

Мы желаем магазину «Фигурист» процветания, желаем смело идти по выбранному пути, продолжать дарить фигуристам радость кататься в качественной экипировке, красивой одежде и, конечно, участвовать в таких настоящих соревнованиях! Пользуясь случаем, хотим поблагодарить сотрудников магазина «Фигурист» на Ленинском проспекте. Вы большие профессионалы в своем деле и всегда с личным участием относитесь к помощи выбора товаров в вашем магазине. Большое спасибо! Успехов вам и процветания!!!





Фигурист

сеть магазинов

ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ МАГАЗИН «ФИГУРИСТ»

Мы ждем всех
в нашем **НОВОМ** магазине по адресу:
Сокольнический Вал, д. 48
(495) 177-35-35

ВСЕ ДЛЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ!



[VK /figurist.store](#)

[Instagram figurist_store](#)

[Facebook /figuristshop](#)

WWW.FIGURIST.RU

Московский
Фигурист

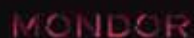


Фигурист

сеть магазинов



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



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

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

г. Москва, Сокольнический Вал д. 48 (станция м. Сокольники)
+7 (495) 177-35-35

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