

МОСКОВСКИЙ

№1 (41)/2016

ФИГУРИСТ

Вестник Федерации фигурного катания на коньках города Москвы

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



Подробности

**Отчетное собрание
ФФКМ**

Судейская практика

**Правила и только
правила**

Советы психолога

Звездная болезнь

Тренерский опыт

Сергей Давыдов

Документы

**Юридическая
консультация**

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 I квартал 2016 г.
Издатель: ООО «РИЦ Северо-Восток».

Адрес издателя: 129344, Москва,
ул. Верхоянская, 18, корп.2

Главный редактор: Ольга Вереземская

Дизайн-проект: Татьяна Плухина

Бильдиредатор: Ольга Вереземская

Фото: Ольга Киселева, Марина Евдокимова,

Выпускающий редактор: Алла Сушина

Верстка: Марина Сорокина

Цветокоррекция: Дмитрий Буряк

Корректур: Ирина Теплова,

Татьяна Журавская,

Светлана Калужская.

Адрес Федерации:

ул. Лескова, 25а, офис 232

Тел./факс (499) 205-8018, доб. 108

Адрес редакции (для писем):

e-mail mosfigurist@mail.ru

Отпечатано в типографии ООО «Буки Веди»

119049, г. Москва, Ленинский проспект, д. 4,

стр. 1А. Тел. (495) 926-6396,

www.bukivedi.com, info@bukivedi.com

Заказ №С-3446. Тираж 999 экз.

Подписано в печать 28.04.2016 г.

Фото на 1-й обл. — бронзовый призер чемпионата мира Анна Погорилая

В НОМЕРЕ:

НОВОСТИ ФЕДЕРАЦИИ

1

ПОДРОБНОСТИ

2

Повестка дня

ФФКМ отчиталась о проделанной работе

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

6

Результаты, итоги, планы

Отчетный доклад президента ФФКМ



ЗНАЙ НАШИХ!

14



Серебряный дождь

Москвичка Мария Сотскова выиграла серебро юношеских Олимпийских игр и чемпионата мира среди юниоров

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

18

Правила, только правила и ничего, кроме правил

Светлана Кандыба:

«Регламент проведения школьных стартов точно такой же, как для Олимпийских игр»



ТРЕНЕРСКИЙ ОПЫТ

24

Как вести за собой

Обычная работа по созданию будущего

Сергей Давыдов

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

32

Звездный час звездной болезни

Александр Журавлев



МНЕНИЕ

38

Огонь, вода и медные трубы

Звездная болезнь: миф или реальность?

ДОКУМЕНТЫ

42

Юридическая консультация

Для тех, кто соревнуется

Вера Ткалина, юрисконсульт ФФКМ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

46



Все краски льда

Магазин «Фигурист» подвел итоги конкурса на лучший рисунок

Медведева пишет письмо Медведевой



Чемпионка России, Европы и мира в женском одиночном катании Евгения Медведева в рамках акции «Письмо в прошлое», организованной музеем истории фигурного катания «Ледяной Олимп», отправила письмо своей однофамилице — фигуристке Татьяне Медведевой, которой исполнилось 80 лет.

«Уважаемая Татьяна Ивановна! Пишет Вам чемпионка Европы и мира 2016 года по фигурному катанию и Ваша однофамилица Женя Медведева. Музей истории фигурного катания «Ледяной Олимп» проводит акцию «Письмо в прошлое», в которой фигуристы сборной страны пишут поздравления ветеранам фигурного катания. Я знаю, что в этом году Вам исполняется 80 лет! А также то, что Вы были неоднократным призером чемпионатов СССР и Москвы и победительницей первых соревнований на кубок Николая Панина. Мне было очень приятно узнать, что моя фамилия победно звучала в прошлом на катках нашей страны. Татьяна Ивановна, сейчас Вы живете в Киеве, а все Ваши друзья по фигурному катанию остались в Москве, поэтому мне бы хотелось, чтобы мое письмо было для Вас добрым напоминанием о Вашем московском спортивном прошлом.

Всего Вам хорошего, здоровья и успехов в жизни!

С уважением, Евгения Медведева»



Татьяна
Медведева

Ирина Абсалямова отметила свой юбилей

Кандидат педагогических наук профессор кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания на коньках РГУФК (ГЦОЛИФК) Ирина Абсалямова 29 марта отметила свой 75-летний юбилей. Ирина Васильевна вот уже 50 лет — с 1966 года по настоящее время — является преподавателем и руководителем кафедры и занимается подготовкой тренерских кадров для фигурного катания. Также она является автором более 60 публикаций по теории и методике обучения фигурному катанию на коньках, по истории развития фигурного катания на коньках и судейству соревнований.

Федерация фигурного катания на коньках города Москвы от всей души поздравляет Ирину Васильевну с юбилеем и желает здоровья, оптимизма и успехов в работе!



ФФКМ пополнила свои ряды

11 апреля президиум ФФКМ рассмотрел заявления и единогласно принял в члены Федерации фигурного катания города Москвы следующих тренеров, специалистов и судей: Надежду Пахамович, Юлию Грищенко, Нину Меркулову, Елену Эйсмонт, Вячеслава Калинина, Ольгу Метушевскую, Ольгу Бадяеву, Владимира Козьмина, Веронику Сафронову, Анастасию Миронову, Екатерину Романову, Дарью Мартынову, Ольгу Киселеву.

Опровержение

В журнале №4 (40) 2015 года в разделе «Новости» «Евгений Плющенко дал мастер-класс для фигуристов московских школ» была допущена неточность. Следует читать: «Варвара Кольшикина (2002 г.р.) начиная с 2006 года тренируется в ГБУ СШ №10 Москомспорта у тренера Егоровой Натальи Борисовны. В декабре 2015 года получила звание «Мастер спорта России».

В Москве прошел турнир по синхронному катанию Novice Cup

26-27 марта в ледовом дворце «Мечта» в целях популяризации и дальнейшего развития синхронного катания состоялось открытое Первенство города Москвы по синхронному катанию Novice Cup для команд 1-го и 2-го спортивных разрядов. География участников была представлена такими городами, как Архангельск, Брянск, Волжск, Губкин, Екатеринбург, Зеленодольск, Казань, Котово, Курск, Липецк, Москва, Новоуральск, Омск, Оренбург, Первоуральск, Пермь, Саранск, Сокольское, Старый Оскол, Чистополь. Общее количество команд — 33, из которых Москву представляли четыре команды.





Повестка дня

ФФКМ отчиталась о проделанной работе за два года

18

апреля в ледовом дворце «Мечта» состоялась отчетное собрание Федерации фигурного катания на коньках города Москвы. Перед тем как приступить к работе

собрания, была проведена торжественная церемония вручения почетных наград и знаков Федерации. Постановлением президиума ФФКМ почетное звание с вручением медали «Почетный член Федерации фигурного катания на коньках города Москвы» было присвоено: Нине Жук,

Вячеславу Зайцеву, Светлане Кандыба, Софье Киташевой, Людмиле Кубашевской, Виктору Кудрявцеву, Ирине Рабер, Ирине Родниной, Марине Саная, Елене Чайковской и Юрию Якимчуку. Постановлением президиума ФФКМ почетным знаком «За заслуги в развитии фигурного катания на коньках в городе Москве» были награждены Ирина Абсалямова, Евгения Богданова, Ольга Вerezемская, Татьяна Даниленко, Целина Николаичева, Алексей Сучков, Роман Тимохин, Вера Ткалина.

В рабочий президиум собрания были избраны: президент ФФКМ Ирина Рабер, вице-президент ФФКМ Елена Чайковская, генеральный директор ФФКМ Михаил Гончаров, президент ФФККР Александр Горшков, генеральный директор ФФККР Александр Коган, директор УОР №4 Александр Жмулин.

Вести собрание было поручено генеральному директору ФФКМ Михаилу Гончарову. Секретарем рабочего собрания была избрана Ольга Вереземская.

Были избраны мандатная комиссия в составе Кирилла Устинова (председатель комиссии), Ольги Метушевской, Елены Осминой, Виктории Гусевой, Нелли Елистратовой, а также счетная комиссия в составе Владимира Захарова, Анны Харченко, Владимира Лелюха. В состав редакционной комиссии собрание избрало Ирину Рабер, Светлану Кандыба и Веру Ткалину.

Председатель мандатной комиссии Кирилл Устинов доложил собранию, что членами ФФКМ являются 176 участников, из них 170 — физические лица и 6 — юридические лица; на общем собрании зарегистрировались 124 участника, из них 122 — физические лица, и 2 — представители юридических лиц. Представительство всех участников подтверждено документально в соответствии со всеми требованиями. Таким образом, кворум в количестве 2/3 всех членов Федерации имеется, следовательно, общее собрание можно считать правомочным.

Первым пунктом повестки собрания прозвучал отчет **президента Федерации Ирины Рабер** о деятельности Федерации за период с 2014 по 2016 год (подробнее отчет читайте на стр. 6). В прениях с оценкой деятельности Федерации выступили специалисты фигурного катания города Москвы.

Вице-президент ФФКМ и председатель СТК Елена Чайковская как достижение отметила, что численность занимающихся фигурным катанием в Москве выросла в разы в сравнении с 1990-ми годами и что высокая популярность нашего вида спорта позволяет создавать прекрасный спортивный резерв, который является условием успеха московских

фигуристов на всех международных соревнованиях.

В то же время Елена Анатольевна выразила свою обеспокоенность тем, что мы за два года после Сочи потеряли свое лидерство в парном катании, не смогли выбраться из кризиса в танцах на льду и не нашли ответа на вопрос: за счет чего мы будем выигрывать в мужском одиночном катании? «Парное катание и танцы на льду — это всегда были наши исконные виды фигурного катания, в которых мы не только побеждали, но и двигали эти виды вперед, — напомнила Елена Чайковская. — Если же говорить о мужском одиночном катании, то здесь надо делать ставку на молодых, причем не только тех, кто выполняет четверные прыжки, но и тех, кто катается с задором, настроением и с желанием победить. Нашей стране очень нужны именно такие лидеры, которые зададут всем тон, потому что именно чемпионы создают у других желание достичь такого же уровня. Менее чем за два года до Игр в Корею нам надо понимать, на кого делать ставку, чтобы выиграть если уж не золото, то серебро и бронзу».

Далее Елена Чайковская обратилась ко всем присутствующим с просьбой делиться любыми идеями и предложениями о том, как сдвинуться с мертвой точки во всех перечисленных видах. «В женском одиночном катании мы десятилетиями были в полном провале, а сейчас у нас пошли чемпионки — значит, что-то было придумано и изменено в работе, раз мы даем такой результат», — подытожила она.

Особо были отмечены безупречное катание и жажда победы наших москвичек Евгении Медведевой и Анны Погориллой, которые выиграли свои награды наперекор всему. В заключение было отмечено, что, несмотря на завоеванные медали на чемпионате мира только в женском одиночном катании, этот сезон определенно по всем результатам закончился лучше, чем в 2015 году, так что есть надежда на успехи в следующем сезоне, главное — не опускать рук.

Председатель судейской коллегии Москвы Светлана Кандыба сообщила, что московская коллегия насчитывает более 100 специалистов разного опыта,

уровня профессионализма и амбиций, что в сочетании дает положительный результат работы всего судейского корпуса. Была отмечена совместная работа с ФФККР по проведению судейских семинаров и выражена надежда, что «нам будет впредь доверено их самостоятельное проведение».

Анализируя работу судей, Светлана Петровна остановилась на проблеме с судейской аппаратурой, которой, по ее мнению, не хватает для тех объемов соревнований, которые проводятся в Москве: «Было бы правильным, чтобы на каждой катке была своя собственная отлаженная аппаратура, которую не надо возить по различным соревнованиям, потому что она от этого лучше не становится».

В заключение было сказано, что при оценке работы судей всегда главным вопросом является, насколько честным и объективным было судейство. «Смею всех заверить, что мы много работаем над тем, чтобы объективность торжествовала. Для этого мы ежегодно обучаем, аттестуем, тестируем наших судей. В целях повышения качества календарных московских соревнований мы два года назад ввели в практику утверждение главных судей на СТК и президиуме Федерации. Мы неукоснительно соблюдаем Кодекс этики судей, принятый ФФККР, категорически запрещающий судьям и технической бригаде судить тех спортсменов, которых они тренируют или консультируют. Мы стараемся на важных отборочных стартах составлять нейтральные бригады, чтобы не было зависимости от каких-то школ или групп. И мне остается только одно: призывать судей судить честно, потому что только в этом случае мы получим те результаты, которыми потом можно будет гордиться», — завершила свое выступление Светлана Кандыба.

Президент ФФККР Александр Горшков отметил, что отчетное собрание ФФКМ — это всегда важное и большое событие, потому что Федерация Москвы наиболее многочисленная, эффективно работающая и наиболее результативная из всех федераций России.

Александр Георгиевич поддержал призыв Елены Чайковской к тому, что пришло время всем тренерам и специалистам →

более тщательно проанализировать нашу работу, чтобы наиболее подготовленными подойти к Олимпиаде в Корею, до которой остался практически только один сезон, поскольку уже на следующем чемпионате мира будет определена наша квота на Олимпийские игры. Давая оценку последним двум годам, было сказано, что выступление нашей команды в Сочи очень мотивировало наших соперников. «Мы дали импульс к серьезным амбициям и желанию у нас выигрывать. Плюс к этому судить нас стали гораздо жестче. Если кому-то судьи могут простить огрехи, то нашим спортсменам — нет, и так было всегда. Чтобы побеждать, мы должны быть не просто лучше, а на две головы лучше, как это было с нашими девушками в Бостоне», — уточнил президент.

Отдельно Александр Горшков остановился на проблеме здоровья наших фигуристов, а также на повышении качества тренировочного процесса, заметив, что недоработка в этих вопросах дает соперникам шанс на победу. Как пример были приведены события последнего чемпионата мира среди юниоров, когда фаворит турнира Полина Цурская лишилась золотой медали из-за травмы на тренировке перед короткой программой, а лидировавшая перед произвольной Алиса Федичкина получила травму в зале и тоже снялась со старта. «Подобные травмы были не единичные в этом сезоне, — подчеркнул Александр Георгиевич, — поэтому я бы хотел обратиться к СТК Федерации с просьбой разработать какие-то методические рекомендации о том, как надо разминаться в зале, чтобы исключить травму голеностопа».

Что касается допингового скандала, захлестнувшего практически весь российский спорт, то было высказано настоятельное пожелание к тренерскому составу Федерации более внимательно относиться к медикаментам, поскольку запрещенные допинговые вещества могут попасть в организм при лечении самой обычной простуды. **Генеральный директор ФФКР Александр Коган** поблагодарил за приглашение участвовать в общем собрании московской Федерации и отметил ее как самую прогрессивную регио-

нальную федерацию в нашей стране. Также было отмечено, что все тренерские кадры и ведущие специалисты Москвы с удовольствием принимают участие в мастер-классах, проходящих по всей стране, и особо выделена работа Елены Чайковской в фонде «Талант и успех», образованном в Сочи на олимпийской базе, куда приезжают из регионов лучшие фигуристы.

Комментируя работу судейского корпуса Москвы, Александр Ильич обратил внимание, что, несмотря на самое большое количество в Москве групп по танцам на льду, количество судей с каждым годом уменьшается, причем в стремительной прогрессии. Более того, ситуация в Москве такова, что нет даже желающих учиться на судей или специалистов этого вида. Было высказано пожелание взять этот вопрос на контроль, чтобы начать готовить специалистов по судейству в танцах на льду.

Было подчеркнуто, что ФФКМ действительно работает настолько разносторонне и многозадачно, что вряд ли есть хоть одна область фигурного катания, которую бы не охватывала деятельность Федерации Москвы. «Федерация фигурного катания на коньках России получила предложения о проведении у нас в стране международных соревнований для взрослых-любителей, и мы надеемся, что совместно с ФФКМ мы будем готовы рассмотреть эти предложения», — заметил Александр Коган.

В заключение было сказано, что наша страна в достаточно жесткой конкурентной борьбе выиграла право проведения чемпионата Европы 2018 года, который пройдет за три недели до Олимпиады, а также выражена надежда, что московские спортсмены на этом турнире смогут достойно защитить честь нашей страны.

Общее собрание единогласно оценило работу ФФКМ за отчетный период как удовлетворительную.

Второй вопрос повестки включал в себя отчет контрольно-ревизионной комиссии о финансовых затратах ФФКМ за этот период. Исполняющий обязанности председателя контрольно-ревизионной комиссии Владимир Курочкин доложил собранию о работе контрольно-ревизионной комиссии за отчетный период. Общее собрание признало финансовую

деятельность ФФКМ удовлетворительной и утвердило представленный отчет единогласно (отчет КРК см. на сайте www.ffkm.ru).

По третьему пункту повестки слово было предоставлено заместителю генерального директора Федерации юрисконсульту Вере Ткалиной в связи с вопросом внесения изменений и дополнений в Устав ФФКМ. Изменения и дополнения приняты единогласно (Устав ФФКМ см. на сайте www.ffkm.ru).

По четвертому пункту повестки слово было предоставлено президенту ФФКМ Ирине Рабер в связи с вопросом о размерах и сроках уплаты вступительных и ежегодных членских взносов Федерации, которые были приняты президиумом Федерации в январе 2015 года. В соответствии с действующим Гражданским кодексом РФ решение о размерах членских взносов должно приниматься общим собранием членов ФФКМ. Общее собрание единогласно утвердило решение о размерах членских взносов (подробнее «Положение о взносах» см. на сайте www.ffkm.ru).

По пятому пункту повестки слово было предоставлено президенту ФФКМ Ирине Рабер по вопросу изменения состава вице-президентов и президиума Федерации в связи с прекращением полномочий отдельных членов, а именно вице-президента Сергея Гаврилова и члена президиума Ольги Кожемякиной.

Общее собрание избрало на должность вице-президента Олега Овсянникова, а также избрало членами президиума Ольгу Маркову и Кирилла Устинова.

Шестой пункт повестки дня касался избрания нового члена контрольно-ревизионной комиссии вместо выбывшей из состава членов ФФКМ Натальи Елиной. Общее собрание единогласно избрало Татьяну Князеву.

С заключительным словом к собравшимся обратилась **президент ФФКМ Ирина Рабер**, которая поздравила всех с хорошей работой и объявила собрание закрытым в связи с тем, что повестка дня исчерпана.

Ответственный секретарь ФФКМ
Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ



CAROLINA
KOSTNER/

БРОНЗОВЫЙ
ПРИЗЕР
ОЛИМПИЙСКИХ
ИГР 2014
В СОЧИ



GRAF

Результаты, итоги, планы

Отчетный доклад президента ФФКМ Ирины Рабер

Дорогие друзья! Коллеги!

Сегодня мы подводим итоги нашей работы за последние два сезона, а также намечаем основные направления работы на следующий двухлетний период до осени 2018 года. Хочу начать с того, что в этом году наша Федерация защитила в Москомспорте свою программу развития по всем направлениям работы, в результате чего мы получили государственную аккредитацию сроком на четыре года.

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА ФФКМ

В настоящее время в рядах Федерации 170 физических и 6 юридических лиц. За отчетный период в ряды Федерации фигурного катания на коньках города Москвы вступили более 70 человек.

Избранный весной 2014 года президиум Федерации регулярно проводил свои рабочие заседания в соответствии с Уставом Федерации, то есть раз в два месяца. Было проведено 11 заседаний президиума, на которых явка членов обеспечивала кворум собрания. Все повестки дня и протоколы заседаний публикуются на сайте Федерации.

С целью обеспечения эффективной работы ФФКМ по развитию фигурного катания в Москве президиум сформировал свой рабочий орган — Спортивно-технический комитет (СТК) ФФКМ и избрал его председателем вице-президента Федерации Елену Чайковскую. При СТК были созданы пять комиссий: тренерский совет (руководитель Мария Бутырская);



аттестационная комиссия тренерских кадров (руководитель Юрий Овчинников); коллегия судей (руководитель Светлана Кандыба); спортивно-дисциплинарная комиссия (руководитель Вера Ткалина); комиссия по тестированию скольжения (руководитель Ася Моргузенко).

С целью поощрения и признания работы членов Федерации президиум ФФКМ разработал и утвердил **Положение «О почетном члене Федерации фигур-**

ного катания на коньках города Москвы» и **Положение о почетном знаке «За заслуги в развитии фигурного катания на коньках в городе Москве».**

Календарь соревнований

На протяжении последних двух лет Федерация много внимания уделяла обеспечению регулярного проведения спортивно-массовых мероприятий в

рамках календаря московских соревнований по фигурному катанию на коньках. В целях развития фигурного катания на территории Москвы проводятся до 57 мероприятий ежегодно. Интерактивный календарь соревнований публикуется на сайте Федерации, где можно увидеть все запланированные соревнования, а также положения и протоколы текущих турниров.

ФФКМ и судейская коллегия СТК целенаправленно занимаются повышением уровня проведения спортивных мероприятий. С этой целью все кандидатуры на должность главного судьи проходят персональное утверждение Спортивно-техническим комитетом ФФКМ, а затем и президиумом. В настоящее время главными судьями календаря соревнований утверждены 23 судьи, каждый из которых полностью отвечает за организацию и проведение старта во всех аспектах — от правил соревнований до техники безопасности. Также были разработаны и внедрены в практику «Рекомендации по организации и проведению соревнований по фигурному катанию на коньках» и «Перечень отчетных документов для организаций, проводящих календарные соревнования».

В текущем сезоне ФФКМ внесла ряд изменений в принципы формирования московского календаря соревнований, а именно: календарь соревнований стал более сбалансированным по представленным в нем разрядам, продумана организация спортивно-классификационных соревнований, также впервые были выделены в отдельную группу турниры массового сектора для фигуристов-любителей. Для развития массового любительского фигурного катания в сезоне 2015/16 года ФФКМ впервые включила в свой официальный календарь пять соревнований — для детей (три) и взрослых (два), занимающихся фигурным катанием в любительском режиме.

В настоящее время мероприятия включаются в календарь соревнований только после конкурсного собеседования с организаторами и главными судьями соревнований, предоставившими гарантии

проведения турниров с выполнением всех требований по их организации.

Начиная с этого сезона ФФКМ с целью совершенствования организации соревнований начала сотрудничество с организацией «Спорт вокруг». Организована система подачи заявок, формирования списка участников, оформления протоколов соревнований в электронном виде, что значительно снизило нагрузку на секретарей и главных судей соревнований в плане бумажной работы, а также сделало прозрачным формирование списка участников, так как он стал доступен пользователям в режиме онлайн. В настоящее время совместно с организацией «Спорт вокруг» проведены 35 соревнований, 25 тестирований, зарегистри-

ФФКМ с целью совершенствования организации соревнований начала сотрудничество с порталом «Спорт вокруг»

рованы 89 школ и секций, 3500 спортсменов, 320 тренеров, через портал поданы более 6500 заявок.

Наряду с традиционными соревнованиями, проходящими при постоянной поддержке Федерации, такими как Кубок Москвы, открытое Первенство Москвы, в календаре появились новые спортивные турниры. Благодаря активному сотрудничеству с Федерацией фигурного катания России с сезона 2015/16 года в Москве начали проводиться три дополнительных всероссийских соревнования:

открытый Кубок Федерации фигурного катания на коньках города Москвы (КМС, МС, одиночное катание), открытое Первенство на призы президента Федерации фигурного катания на коньках города Москвы (КМС, МС, все виды), открытые соревнования, посвященные памяти Т.А.Толмачевой-Гранаткиной (спортивные разряды, КМС, одиночное катание).

Мы продолжаем вести активную работу во взаимодействии с ФФККР по включению данных мероприятий в единый календарный план спортивных мероприятий Минспорта РФ с целью выполнения разряда «Кандидат в мастера спорта» и звания «Мастер спорта России» без необходимости выезжать за пределы Москвы. Раньше такая возможность была только на двух соревнованиях — Первенстве Москвы среди юниоров (КМС, все виды) и Открытом чемпионате г. Москвы (КМС, МС, все виды).

Президиум ФФКМ неоднократно ставил на обсуждение вопрос о целесообразности проведения Открытого чемпионата г. Москвы как отдельного соревнования вне рамок этапа Кубка России. При проведении соревнований «Этап Кубка России — Открытый чемпионат г. Москвы» в соответствии с условиями допуска не все московские фигуристы имеют возможность принять в нем участие. Таким образом, отсутствие стартов такого уровня в сезоне в рамках городских соревнований уменьшает шансы перспективных москвичей сдать нормативы на получение звания «Мастер спорта России». Проведенный журналом «Московский фигурист» опрос среди тренеров одиночного катания показал, что все тренеры однозначно высказались за организацию такого турнира, так что этот вопрос требует нашего решения. ➔

Количество мероприятий московского календаря соревнований

Сезон 2014/15 г.	51 спортивное	4 любительских	55 мероприятий
Сезон 2015/16 г.	44 спортивных	13 любительских	57 мероприятий

Количество соревнований московского календаря по видам фигурного катания

Сезон 2014/15 г.	39 — одиночное катание	3 — парное катание	6 — танцы на льду	3 — синхронное катание
Сезон 2015/16 г.	39 — одиночное катание	4 — парное катание	5 — танцы на льду	3 — синхронное катание

Формируя календарь соревнований, Федерация ставит перед собой задачу охватить не только все уровни соревнований — от классификационных до отборочных, но также и все виды фигурного катания, которые есть в Москве. По инициативе ФФКМ в календаре появились спортивные турниры по танцам на льду, парному катанию и синхронному катанию, что позволит москвичам проявлять свои силы на турнирах в «домашних» условиях. Кроме соревнований, организованных ФФКМ, в Москве на каждом катке в сезоне проходит до трех открытых и внутренних соревнований, что дает возможность московским фигуристам не испытывать недостатка в турнирах и позволяет совершенствовать соревновательную практику.

В целях совершенствования отбора и выявления перспективных спортсменов президиум ФФКМ в мае 2015 года принял **Постановление «О критериях отбора спортсменов — членов сборной команды города Москвы для участия во всероссийских соревнованиях»**, в котором установил общий порядок отбора с учетом текущего рейтинга спортсмена в каждом виде и зафиксировал основной принцип: место для участия во всероссийских соревнованиях дается спортсмену, а не спортивной школе. Для определения рейтинга спортсменов было предложено создать базу данных «Фигурист Москвы» (юридиче-

ская проработка положения о базе данных на предмет его соответствия действующему российскому законодательству продолжается в настоящее время).

Продолжает действовать **Положение «О порядке переходов спортсменов — членов сборной команды города Москвы по фигурному катанию на коньках из одной спортивной организации в другую»**. Федерация и по сей день продолжает настаивать на необходимости упорядочить практику переходов спортсменов из одной организации в другую.

Федерация за отчетный период организовала и провела два обучающих семинара для тренеров: по тестированию базового скольжения на базе ледового дворца «Янтарь» в мае 2015 года и семинар по экипировке «Лезвия МК и JOHN WILSON — технические характеристики новых и старых моделей» на базе УОР №4 совместно с магазином «Фигурист» в октябре 2015 года. Также мы совместно с ФФККР провели три судейских семинара по одиночному, парному, синхронному катанию и танцам на льду в августе-сентябре 2015 года.

Федерация продолжает поддерживать московских ветеранов фигурного катания. С этой целью ежегодно проходят традиционные январские рождественские встречи, на которых юбилярам вручают памятные подарки и звучат поздравления. Нам очень радостно, что некоторые ветераны имеют желание и

силы принимать участие в работе судейских бригад на соревнованиях и на тестировании, продолжают консультировать московских специалистов по различным вопросам.

Популяризация фигурного катания

Продолжает свою деятельность музей фигурного катания «Ледяной Олимп». Член президиума и руководитель музея Андрей Уваров организовал 11 выездных тематических выставок, которые посетили в том числе и ветераны, и действующие члены сборной команды Москвы.

Московская Федерация поддерживает свой веб-сайт в Интернете, который в месяц посещают в среднем 50 тысяч пользователей. На сайте доступны информация по школам и организациям, развивающим фигурное катание на коньках, справочная информация, структура и органы управления Федерации, состав сборной команды, календарь соревнований, основные документы, фотографии, новости, обратная связь с любителями фигурного катания. Также с целью охвата большей аудитории и налаживания с ней оперативного контакта мы открыли свои страницы в социальных сетях Facebook, Twitter и «ВКонтакте», на которые подписались 1727 человек.

Федерация при поддержке «Новой спортивной компании» продолжает

Передвижные выставки музея фигурного катания «Ледяной Олимп»

1. Выставка антикварных коньков из коллекции Андрея Уварова в Доме болельщиков на Олимпиаде в Сочи-2014.
2. Выставка «Наш олимпийский лед. От Николая Панина до Олимпиады в Сочи». **Апрель 2014 г.** Выставочный зал «Тушино».
3. Выставка «Кладовая коньков Снегурочки» на фестивале «Золотой Век» в «Лужниках». **Май 2014 г.**
4. Участие во Всероссийском олимпийском дне в парке им. Горького с экспозицией, посвященной истории фигурного катания. **Июнь 2014 г.**
5. Экскурсии по музею «Ледяной Олимп» для сборной России во время контрольных прокатов в Новогорске. **Август-сентябрь 2014 г.**
6. Выставка «Наш олимпийский лед» на отчетно-выборной конференции ФФККР. **Сентябрь 2014 г.**
7. Выставка по истории фигурного катания и проект «Цветочный фигурист» на Кубке «Ростелеком»-2014 в «Лужниках».
8. Проект «Цветочный фигурист» в выставочном зале «Тушино». Серия мастер-классов по живописи для ветеранов фигурного катания. **Ноябрь 2014 г. — май 2015 г.**
9. Выставка антикварных коньков на ретрокатке на Поклонной горе. **Декабрь 2014 г. — март 2015 г.**
10. Фигурное катание на антикварных открытках и в стихах поэтов Серебряного века в выставочном зале «Тушино». **Февраль 2015 г.**
11. Выставка «Коньки и куклы» — экспозиция антикварных кукол и коньков XIX века. Выставочный зал «Тушино». **Март 2015 г.**

издавать вестник «Московский фигурист», который содержит новости Федерации, различную практическую информацию для спортсменов и тренеров (обмен опытом, мастер-классы, консультации, сведения о научных разработках в области спорта, обзоры новинок в экипировке фигуристов и многое другое). Журнал выпускается тиражом 1000 экземпляров и распространяется бесплатно, электронная версия доступна в Интернете на веб-сайте Федерации. В апреле 2016 года исполняется 10 лет со дня выхода в свет первого номера журнала.

Продолжает работу исполнительный орган Федерации — дирекция, которая в ежедневном режиме осуществляет всю текущую организационную и «штатную» работу Федерации.

СПОРТИВНАЯ РАБОТА

Спорт высших достижений

Каждый из нас знает, что успешность деятельности любой спортивной федерации определяется количеством и качеством спортивных результатов, показанных на международных соревнованиях, и Федерация фигурного катания не исключение. Результаты выступления спортсменов сборной команды Москвы на крупнейших российских и международных соревнованиях являются объективным критерием уровня развития спорта высших достижений в Москве.

С апреля 2014 по апрель 2016 года московские юниоры завоевали 4 золотые награды Первенства России (девушки, танцы на льду), 8 серебряных (все виды) и 3 бронзовые награды (девушки, юноши, танцы на льду). На международных соревнованиях мирового ранга (чемпионат мира, юношеские Олимпийские игры и Европейский юношеский Олимпийский фестиваль) было завоевано 5 золотых медалей (девушки, танцы на льду), 3 серебряные (девушки) и 3 бронзовые медали (парное катание, танцы на льду).

На чемпионатах России москвичи взяли 8 золотых (все виды), 5 серебряных (все виды) и 6 бронзовых наград (все виды). На чемпионатах Европы моск-

Результаты москвичей на российских и международных соревнованиях (2015, 2016 гг.)

Первенства России среди юниоров

2015	Золото	Серебро	Бронза
Девушки	Е.Медведева	М.Сотскова	С.Саханович
Юноши		А.Самарин	
Пары		Л.Федорова — М.Мирошкин	
Танцы на льду	А.Яновская — С.Мозгов	Б.Попова — Ю.Власенко	
2016			
Девушки	П.Цурская	М.Сотскова	
Юноши		А.Самарин	Р.Савосин
Пары		А.Атаханова — И.Спиридонов	
Танцы на льду	А.Лобода — П.Дрозд	Б.Попова — Ю.Власенко	А.Шпилева — Г.Смирнов

Чемпионаты мира среди юниоров

2015	Золото	Серебро	Бронза
Девушки	Е.Медведева	С.Саханович	
Пары			Л.Федорова — М.Мирошкин
Танцы на льду	А.Яновская — С.Мозгов		
2016			
Девушки		М.Сотскова	
Юноши			
Пары			
Танцы на льду			А.Лобода — П.Дрозд

Юношеские Олимпийские игры

2016	Золото	Серебро	Бронза
Девушки	П.Цурская	М.Сотскова	
Юноши			
Пары			
Танцы на льду	А.Шпилева — Г.Смирнов		А.Скопцова — К.Алешин

Европейский юношеский Олимпийский фестиваль

2015	Золото	Серебро	Бронза
Девушки	А.Проклова		

Чемпионаты России

2015	Золото	Серебро	Бронза
Женщины	Е.Радионова		Е.Медведева
Мужчины	М.Ковтун	С.Воронов	А.Питкеев
Пары	К.Столбова — Ф.Климов	Е.Тарасова — В.Морозов	
Танцы на льду	Е.Ильиных — Р.Жиганшин	К.Монько — К.Халявин	А.Степанова — И.Букин
2016			
Женщины	Е.Медведева	Е.Радионова	А.Погорилая
Мужчины	М.Ковтун		
Пары	Т.Волосожа — М.Траньков		Е.Тарасова — В.Морозов
Танцы на льду	Е.Боброва — Д.Соловьев	В.Синицина — Н.Кацалапов	А.Степанова — И.Букин

Чемпионаты Европы

2015	Золото	Серебро	Бронза
Женщины		Е.Радионова	А.Погорилая
Мужчины		М.Ковтун	С.Воронов
Пары		К.Столбова — Ф.Климов	Е.Тарасова — В.Морозов
Танцы на льду			А.Степанова — И.Букин
2016			
Женщины	Е.Медведева	Е.Радионова	А.Погорилая
Мужчины			М.Ковтун
Пары	Т.Волосожа — М.Траньков		Е.Тарасова — В.Морозов
Танцы на льду			Е.Боброва — Д.Соловьев

Чемпионаты мира

2015	Золото	Серебро	Бронза
Женщины			Е.Радионова
2016			
Женщины	Е.Медведева		А.Погорилая

Зимняя универсиада

2015	Золото	Серебро	Бронза
Мужчины			А.Гачинский
Пары		К.Астахова — А.Рогонов	

ковские спортсмены в составе сборной России побеждали 2 раза (женщины, пары), занимали 2-е место 4 раза (женщины, мужчины, пары), 8 раз становились на третью ступень пьедестала (все виды). Два последних чемпионата мира принесли московским фигуристам и России 1 золотую (женщины) и 2 бронзовые медали (женщины).

Все эти достижения напрямую зависят от общей численности занимающихся фигурным катанием спортсменов и их качественного отбора, также и от уровня эффективности работы тренеров по подготовке спортсменов высокого класса. Поэтому нас продолжает радовать, что не сбавляют темп работы тренеры одиночного катания, лидерами которого в Москве можно по праву назвать Этери Тутберидзе, Сергея Дудакова, Инну Гончаренко, Елену Буянову, Светлану Соколовскую, Анну Цареву, Светлану Панову, Викторию Буцаеву, Сергея Давыдова, Владимира Котина, Алексея Четверухина.

Продолжают эффективно работать со своими учениками тренеры парного катания, такие как Нина Мозер, Владислав Жовнирский, Станислав Морозов, Артур Дмитриев, Наталья Павлова, Сергей Доброскоков. Приятно знать, что к их тренерскому цеху присоединился двукратный олимпийский чемпион Александр Зайцев.

В танцах на льду не опускают рук и продолжают искать выход из кризиса тренеры московской школы: Ирина Жук, Александр Свинин, Александр Жулин, Олег Волков, Елена Кустарова, Светлана Алексева, Ксения Румянцева, Светлана Ляпина, а также молодые тренеры Екатерина Рублева, Иван Шефер.

Федерация Москвы сильно обеспокоена кризисом российских танцев на льду, причины которого, по мнению специалистов, кроются не в отсутствии материально-технической базы, а в слабой базовой подготовке детей, выбирающих эту специализацию, недостаточно сильном втором составе тренеров, привлекаемых к работе ведущими тренерами, однотипности программ, отсутствии спарринг-партнерства в группах, а также в общем



ослаблении выполнения спортивного режима. В этой связи, возможно, пришло время начать прорабатывать юридическое обоснование для проекта спортивного контракта между спортивной организацией и спортсменом, предусматривающего взаимную ответственность сторон.

Федерация Москвы также предлагает создать тренерский консультационный совет по танцам на льду из ведущих специалистов России, а также установить контроль за выполнением индивидуаль-

ных планов спортсменов и соблюдением ими спортивного режима. Хочется надеяться, что тренеры в танцах на льду преодолеют застой, в том числе с помощью главного хореографа и советника руководителя Москомспорта по вопросам хореографии заслуженной артистки России Инны Гинкевич, которая на посту главного хореографа Москвы привлекла к работе с фигуристами значительное количество профессиональных хореографов и танцовщиков, а также занимается большой консультационной работой и организацией обучающих мастер-классов.

В синхронном катании значительных успехов добилась наша юниорская команда «Кристалл Айс» под руководством тренеров УОР №4 Ольги Бадяевой и Дарьи Кобазевой, которая два года подряд становится серебряным призером Первенства России по синхронному катанию и в качестве команды «Россия-2» представляет нашу страну на юниорских чемпионатах мира.

**Мы должны
обратить внимание
на антидопинговое
воспитание
и заниматься
пропагандой чистого
спорта**

Говоря о наших выдающихся результатах, все-таки невозможно пройти мимо тех актуальных проблем, которые всплыли на поверхность в последнее время, а именно о допинге. Мы все привыкли считать, что в фигурном катании допинга нет, что является правдой. Однако последние события показали, что мы должны больше обращать внимание на антидопинговое воспитание и образование, заниматься пропагандой чистого спорта. Надо обращать внимание на эффективные немедикаментозные способы восстановления работоспособности спортсменов, внимательно относиться к проведению профилактических комплексных обследований спортсменов, проведению углубленных медицинских обследований, не исключая текущего врачебного и педагогического контроля.

Подготовка спортивного резерва

Москва уделяет большое внимание подготовке полноценного резерва во всех видах фигурного катания. Работа всех наших специалистов по достоинству оценивается на Общероссийском смотре-конкурсе «Ростелеком», на котором Федерация фигурного катания Москвы продолжает побеждать в таких престижных номинациях, как «Высшее спортивное мастерство» и «Подготовка спортивного резерва». В Москве работает самый сильный и представительный тренерский контингент в России: более 100 тренеров-преподавателей и около 30 хореографов, из которых 27 имеют звание заслуженных тренеров СССР и России. На наш взгляд, положительных отзывов также заслуживают руководители спортивных школ, которые создают комфортные условия для работы нашим тренерам и спортсменам.

Действительно, результаты московских спортсменов за последние два года позволяют заключить, что в Москве есть условия для подготовки хорошего резерва, способного в будущем бороться за пьедестал на соревнованиях высочайшего уровня. Подготовка спортивного резерва — это многозадачная деятельность, включающая в себя комплексное

решение проблем различных направлений работы. Можно сказать, что вся работа Федерации направлена на подготовку достойного резерва, которая осуществляется в целом по трем направлениям: во-первых, популяризация фигурного катания и создание условий для увеличения количества фигуристов, занимающихся в государственных спортивных школах Москвы; во-вторых, повышение эффективности квалификации тренерского состава и совершенствование учебно-тренировочного процесса; в-третьих, совершенствование системы отбора и подготовки спортивного резерва для спорта высших достижений.

Из более чем 40 катков, принадлежащих Москомспорту, фигурное катание развивается на 26, из них пять объектов специализируются только на фигурном катании. К сожалению, еще два катка сократили ледовое время для фигуристов: каток «Синяя птица» в прошлом

году перешел к ФСО «Хоккей Москвы» (хотя эта школа является СШОР по фигурному катанию), а также из-за аварийного состояния на л/д «Ходынка» было существенно урезано тренировочное время для фигуристов. Однако в целом материально-техническая база Москвы достаточна, так что перед всеми нами стоит задача ее эффективного использования, особенно тех арен, где есть все необходимые залы, ледовое время и полный штат специалистов. Хочется отметить такие коллективы спортивных школ, как отделения «Хрустальный» и «Конек Чайковской» ФСО «Самбо-70», УОР №4, СШОР «Москвич», СШОР «Воробьевы горы», СШОР ЦСКА, СШ №2 «Медведково», СШ «Снежные барсы» ФСО «Хоккей Москвы».

Шесть лет Федерация ведет работу по повышению эффективности начальной подготовки спортсменов путем проведения обязательного тестирования по →

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ МОСКОВСКИХ СПОРТСМЕНОВ

Статистика сдачи тестов с 2014 по 2016 г.

2014/15 г.	Всего	Тесты сдали	Тесты не сдали
Кол-во человек	2315	1374	941
В процентах	100%	59%	41%
2015/16 г.			
Кол-во человек	2450	1472	978
В процентах	100%	60%	40%

Статистика сдачи тестов с 2011 по 2014 г.

2011/12 г.	Всего	Тесты сдали	Тесты не сдали
Кол-во человек	1164	922	242
В процентах	100%	79%	21%
2012/13 г.			
Кол-во человек	1421	1004	417
В процентах	100%	70,7%	29,3%
2013/14 г.			
Кол-во человек	1334	739	595
В процентах	100%	55,4%	44,6%

Общее количество протестированных фигуристов за пять сезонов

Кол-во человек	8684	5511	3173
В процентах	100%	63,5%	36,5%

Статистика сдачи тестов по номерам тестов за период с 2014 по 2016 г.

№1 и 2	743	455	288	61%	39%
№3	580	363	217	62%	38%
№4	490	288	202	59%	41%
№5	337	237	100	70%	30%
№6	300	129	171	43%	57%
Всего	2450	1472	978	60%	40%

скольжению и основам техники исполнения элементов. Благодаря тестированию Федерация некоторым образом смогла решить проблему контроля за начальным обучением в США и СШОР, а также добиться единых подходов к обучению. За последние два года тестирование прошли 4765 фигуристов, из которых 2846 сдали тесты, а 1919 нет, что составляет 40%. По мнению комиссии по тестированию, лучшими школами являются ЦСКА, «Сокольники», «Хрустальный», «Москвич», «Конек Чайковской», США №10.

ФФКМ с энтузиазмом поддерживает развитие московского синхронного катания на коньках, которое является массовым и перспективным видом спорта. Его единственным недостатком является то, что он не входит в семью олимпийских видов спорта. Привлекательность синхронного катания как массового вида спорта в том, что оно позволяет значительно увеличить продолжительность спортивной жизни фигуристов, выбравших этот вид.

В Москве в настоящее время существует девять команд, из которых четыре приходится на УОР №4 (команды преновисов, новисов, юниоров, мастеров). В США «Созвездие» две команды (пре-новисы и мастера), в СК «Олимпийский» занимаются пре-новисы и новисы, в США №7 — пре-новисы. В УОР №4 проходят два крупных турнира по синхронному катанию — 1-й этап Кубка России и открытое первенство по синхронному катанию Novice Cup, которое за три сезона стало очень популярным турниром в России: количество детских команд в этом году достигло 33.

Мы убеждены, что развитие синхронного катания в Москве позволит нам в ближайшем будущем бороться за пьедесталы международных турниров.

Массовый спорт

В рамках массового спорта фигурное катание на коньках можно рассматривать как эффективное средство для гармоничного развития человека, укрепления здоровья и профилактики разных заболеваний, для организации досуга. В последние

годы в Москве возрос интерес к занятиям фигурным катанием на коньках среди детей, подростков и взрослого населения. ФФКМ ставит перед собой задачу сделать спорт доступным для всех категорий граждан, независимо от их возраста и уровня спортивной подготовки.

В настоящее время в Москве существуют 25 танцевальных коллективов и балетов на льду, в которых занимаются дети и взрослые от 6 до 70 лет. По нашим подсчетам, в этих коллективах только в Москве и ближайшем Подмосковье занимаются порядка 1000-1100 человек, что составляет половину от занимающихся фигурным катанием спортсменов Москвы. В календаре Москвы присутствует восемь соревнований среди балетов на льду, что в два раза больше, чем было два года назад. Также поддерживаются коллективы ветеранов-любителей «Вдохновение», «Москвичи», «Гармония», «Возрождение», «Ренессанс», которым со сторо-

ФФКМ ставит перед собой задачу сделать спорт доступным для всех, независимо от возраста и уровня спортивной подготовки

ны ФФКМ оказывается организационная помощь. Их приглашают на выступления с показательными номерами на спортивные и иные мероприятия.

С начала сезона 2015/16 года по инициативе Елены Чайковской была предпринята успешная попытка внедрить в практику соревнований среди балетов и танцевальных коллективов новые правила, созданные на основе международных правил. Этот шаг был обусловлен необходимостью соответствовать международным стандартам, поскольку наши танцевальные коллективы последние шесть лет принимают участие в международных соревнованиях, а также преследовал цель поднять общий уровень катания и создать

объективную конкуренцию среди танцевальных коллективов Москвы. Надо отметить, что переход на новые правила был воспринят руководителями коллективов с пониманием. В настоящее время существует Международный координационный комитет балетов на льду, в котором работает представитель от России Андрей Турчанинов, являющийся одним из активистов московского балета Ice Crystal. В Международном комитете хореографов от России работает хореограф-постановщик этого же коллектива Елизавета Позднева. Что касается судейского корпуса, то на сегодняшний день в России четверо сертифицированных судей имеет право судить международные соревнования: Майра Абасова, Петр Дурнев, Светлана Ляпина, Сергей Росляков.

Федерация Москвы также занимается организацией соревнований для всех желающих — любого уровня подготовки и возраста. С этой целью в календарь соревнований по инициативе Людмилы Кубашевой включены фестиваль массовых танцев на льду «Оскарфест», фестиваль ветеранских коллективов на льду «Свет Победы», а также проводятся открытые соревнования по фигурному катанию «Московские ласточки».

Для развития любительского фигурного катания ФФКМ начала проводить соревнования для детей и взрослых, ориентированных на выполнение спортивных разрядов. Согласно нашим данным, более 100 взрослых москвичей занимаются по программе ИСУ в категории Adult Figure Skating, а также около 500 детей и подростков готовы принять участие в наших соревнованиях.

ЗАДАЧИ ФЕДЕРАЦИИ

Если говорить о принципах работы ФФКМ, то их можно охарактеризовать в двух словах: многозадачность и прозрачность деятельности. В наступающем двухлетнем периоде мы будем продолжать работать системно, опираясь только на комплексный подход, чтобы охватывать все уровни — от массового спорта до спорта высших достижений — по всем видам фигурного катания. Особое внимание будет уделяться развитию детско-

Команда «Мечта», УОР №4



го спорта, который является базой для спорта высших достижений. Мы будем продолжать создавать условия для успешной подготовки и выступлений московских фигуристов на российских и международных турнирах.

Необходимо продолжать совершенствовать учебно-тренировочный процесс, повышая эффективность использования ледового времени для подготовки фигуристов и квалификацию специалистов путем проведения регулярных семинаров для судейского и тренерского состава спортивных школ, продолжать программу обязательного тестирования базового скольжения фигуристов. Следует поддерживать интерес к фигурному катанию у наших партнеров, чтобы Федерация обладала финансовыми возможностями для реализации различных программ.

Все эти задачи мы планируем решать открыто, доступно и прозрачно как для наших членов, так и для всего общества.

Региональная общественная организация «Федерация фигурного катания на коньках города Москвы» является некоммерческой организацией и в своей деятельности может использовать членские взносы и пожертвования от спонсоров. Фигурное катание — очень популярный среди населения вид спорта, но при этом совсем не популярный среди меценатов. Спонсоров интересуют в основном звезды, но для того, чтобы их подготовить, требуется огромное количество средств. Поэтому сегодня хочется поблагодарить всех тех, кто оказывает нам на протяжении всей работы бескорыстную помощь, а именно:

Романа Сергеевича Тимохина и компанию MR Group;
Василия Ивановича Романова и «Новую спортивную компанию»;
Юрия Семеновича Никонова и компанию «Юнитекс»;
Константинова Анатолия Васильевича и ОАО «ДСК-1»;

Рокетливили Илью Исаковича и ООО «Серенгети»;
Грищенкова Олега Вячеславовича и АНО «Олегри».

В заключение хочу сказать, что самая главная сила нашей общественной организации — это человеческий ресурс, который является нашим достоянием и нашей опорой. Все, кто работает с нами, — это энтузиасты, единомышленники, профессионалы, все те, кто не представляет свою жизнь без фигурного катания. Это очень ценно, когда в наши дни находятся люди, готовые тратить свое личное время на других, люди, которые выступают с инициативой сделать что-то новое и полезное для всех. И наша задача как общественной организации — все эти инициативы подхватить и поддержать, дать возможность их развить, потому что все это на благо московского фигурного катания.

Спасибо! ■

Серебряный ДОЖДЬ



Юниорский чемпионат мира принес российским болельщикам неожиданные огорчения: две наши спортсменки последовательно, одна за другой, были вынуждены сняться со старта из-за полученных ими травм на тренировках чемпионата. Надо ли говорить, что все российские девушки ехали выигрывать этот турнир, собираясь конкурировать за места на подиуме лишь друг с другом. Единственная оставшаяся в строю, Мария Сотскова накануне произвольной программы поняла, что перед ней стоит задача воплотить не только свои мечты, но и отстоять для страны квоты следующего чемпионата. Сезон 2015/16 года для москвички Сотсковой был напряженным: в августе и сентябре — победы на двух этапах Гран-при, в декабре — серебро на финале Гран-при, затем — участие и 5-е место в чемпионате России, в январе — серебро на Первенстве России, затем еще одно серебро на юношеских Олимпийских играх, в марте — серебро на чемпионате мира среди юниоров и, наконец, серебро на Спартакиаде молодежи России.

Москвичка Мария Сотскова выиграла серебро юношеских Олимпийских игр и чемпионата мира среди юниоров

— Маша, чему научил тебя этот сезон?

— Этот сезон был очень сложным из-за большого количества ответственных соревнований, которые шли одно за другим. Было мало времени даже на тренировки, приходилось без конца выходить на старты. Я в этом сезоне постоянно

собирала чемодан. (Смеется.) Этот период научил меня быть очень собранной и сконцентрированной: не было никакой возможности расслабиться и спокойно тренироваться, постоянно приходилось быть мобилизованной. Я научилась быть готовой постоянно про-

изводить хорошее впечатление на судей, потому что уже на официальных предстартовых тренировках судьи тебя оценивают, запоминают, складывают свое мнение. В результате, как мне кажется, я научилась быть сосредоточенной и ни на что не отвлекаться.

— На юношеских Олимпийских играх 8-е место после короткой программы было достаточно неожиданным для всех твоих болельщиков. Почему получился такой результат?

— Он был и для меня очень неожиданным. На заходе во вращение я слетела с ребра, упала и вообще не поняла, что произошло. Я никогда не падала на соревнованиях с вращений, тут встаю и у меня первая реакция: что делать дальше? Я смотрю на тренера, вижу людей, которые стоят рядом, и всё передо мной как в замедленной съемке, как во сне. Секунду или полторы я точно стояла, потом включилась и начала докатывать программу. Нас с детства учат, что бросать катать программу нельзя, всегда надо доделывать до конца, что бы ни случилось.

— Маша, а вот этот принцип «надо доделывать до конца, что бы ни случилось» в обычной жизни работает?

— Лишь в какой-то степени. По большому счету работает, а по мелочам не очень, если это касается чтения книги или вязания. Я почти никогда не доделываю до конца, даже если осталось чуть-чуть. Не знаю, с чем это связано — может быть, с тем, что приходишь с тренировок и не знаешь, за что братья: то ли за уроки, то ли отдохнуть. Когда есть свободное время, то я могу заняться каким-то рукоделием или в Интернете с друзьями пообщаться.

— С кем из сборной ты в дружеских отношениях?

— Да со всеми, наверное. У нас в сборной России у всех хорошие отношения, мы все общаемся. В этом году я с Полей Цурской провела больше всего соревнований. На Юношеских Играх мы семь-восемь дней жили в одном номере и сдружились.

— Насколько тебе было тяжело на юниорском чемпионате мира узнать, что две российские спортсменки — Цурская и Федичкина — снялись с соревнований из-за травмы?

— Да, эта информация меня очень напрягла. Я старалась не думать, но мне было все равно как-то не по себе. На тренировке и разминке я начала пере-

страховываться, чтобы самой не травмироваться. Я поняла, что осталась одна в нашей команде, что мне надо катать произвольную программу чисто и у меня нет никакого права на ошибку, потому что на мне весь груз ответственности за будущие квоты, за место на пьедестале. Я вдруг поняла: если не я, то кто? Никто, потому что больше никого нет. Когда я катала произвольную программу, то очень вложила в нее, потому что хотела, чтобы все ее прочувствовали, ведь я ее катала в последний раз. Эта программа мне очень нравится.

— У тебя оригинальный костюм на произвольную программу под музыку «Ромео и Джульетта». Кто принимал решение остановиться на этом дизайне?

— У многих была такая же реакция на мой костюм, потому что он выбивается из привычных стереотипов. Когда мне делали эту программу, то не хотели ее делать в классическом стиле, а за основу взяли постановку нью-йоркского бале-

Нас с детства учат, что бросать катать программу нельзя, всегда надо доделывать до конца, что бы ни случилось

та. Поэтому и костюмы получились такие авангардные.

— В следующем сезоне какие образы ты хотела бы катать?

— Не знаю. Я бы хотела лирическую короткую программу, чтобы была раскатистая, на дугах. А вот на произволку даже не знаю, чего хочу. Хочется менять образы. Вообще, это мучительная история — находить музыку. У нас ищут все — мама, Светлана Владимировна (Панова. — Прим. ред.), Илона Ивановна (Протасеня. — Прим. ред.), Вера Анатольевна (Арутюнян. — Прим. ред.), Надежда Канаева — и чья-то идея обязательно в разные сезоны выстреливает.

— Есть такие вещи, которые ты хочешь сделать, но не хватает смелости?

— Вообще, я хочу выучить четверной сальхов и тройной Аксель. В прошлом году даже пробовала делать четверной сальхов, и он неплохо у меня получался: я делала хороший выезд, а недокрут был в полоборота или в четверть. А вот триксель очень хочу выучить, но мне страшно пробовать. Без удочки, боюсь, я не смогу его прыгнуть.

— Ты разучиваешь какой-нибудь сложный каскад?

— Пока речи не было об усложнении программы, но сейчас мы будем об этом думать. Я разучивала каскад тройной риттбергер — риттбергер и пробовала каскад тройной флип с тройным риттбергером — может быть, какой-то из них будем ставить в программу.

— А в обычной жизни бывает, что на что-то не хватает смелости?

— Бывает, что я хочу познакомиться с человеком, но не всегда могу подойти. Мне смелости не хватает, не могу себя перебороть.

— Маша, тебе приходится бороться с какими-то своими желаниями, которых лучше было бы не иметь?

— Да не особенно. С едой это никак не связано: пока я ем все что хочу и сколько хочу. Иногда бывает, я хочу погулять в выходные с друзьями или уехать на дачу, а у меня тренировки, особенно часто так бывает перед соревнованиями. Еще бывает, хочется лечь спать попозже, но когда я подумаю о том, как тяжело мне будет утром вставать или что на тренировках я буду вареной, то иду спать.

— Какая любимая еда?

— Суп-пюре из шампиньонов, творожная запеканка и шоколад. А нелюбимая еда — это изюм и рыба. Знаю, что в рыбе столько всего полезного, так что приходится есть, поэтому ем только печеную семгу, которую мама делает.

— У тебя есть какой-то свой личный рецепт успеха?

— Я думаю, что секрет успеха в том, чтобы приходить каждый день на тренировки как на работу, делать и →

делать эту монотонную работу, беспрекословно выполнять все, что сказал тренер, не давать себе поблажек. Если упорно работать, то на старте будешь в себе уверен, и тогда будет легче выступать. Уверенность в себе и есть секрет успеха. У меня раньше перед стартом возникало множество вопросов типа: а вдруг я не сделаю это или то? А сейчас, когда эти мысли приходят ко мне, то я их просто гоню. Или себя спрашиваю: почему же я вдруг сейчас это не сделаю, если на тренировках делаю? Я всегда сама с собой перед стартом разговариваю. Может, это странно со стороны выглядит, но я всегда слушаю себя и не даю каким-то тяжелым мыслям прийти в голову. Я вообще перед стартом не люблю, чтобы рядом со мной кто-то был. Это отвлекает. Я сама себя успокаиваю и поддерживаю, а с людьми вокруг не могу общаться: мне даже кажется, что я в этот момент теряю свою энергию.

— **Если бы ты поймала золотую рыбку, что бы у нее попросила?**

— Здоровья, чтобы травм не было. И еще терпения мне и моей семье, потому

Если упорно работать, то на старте будешь в себе уверен, и тогда будет легче выступать

что в спорте без терпения никуда. Иногда хочется все бросить, но потом я понимаю: столько всего уже сделано, что жаль останавливаться на полдороге. Что я буду делать без фигурного катания? Я люблю кататься, выступать для зрителей, стоять на пьедестале, учить новые программы — как я буду без всего этого?

— **Маша, а ты не хочешь попросить у рыбки успех, золотую медаль?**

— Я считаю, что медаль надо завоевать своим трудом. Если у меня будут здоровье и терпение, то мне все будет по плечу и рыбка мне не нужна.

— **У тебя есть мечта у кого-то выиграть?**

— Нет. Я просто хочу на главных стартах выиграть у самой себя. Кататься каж-



дый раз лучше и лучше. Я считаю, что если я выдам максимум, то судьи оценят это и я выиграю. Ну, еще звезды должны так сложиться, чтобы все привело к победе.

— **У тебя уже было так, что звезды тебе помогли?**

— Да, на финале Гран-при в Японии в позапрошлом сезоне. Я откатала чисто обе программы и ничего необычного для себя не сделала. Ничего такого, чтобы оно у меня осталось навсегда в памяти. Но, видимо, все так сложилось, что у меня была «красная дорожка» к 1-му месту.

— **Какой у тебя был самый лучший подарок в жизни?**

— Самый лучший — это когда мне подарили собаку на день рождения. У нас дома постоянно жили то хомячки, то шиншилла, а я с детства хотела собаку, и мне много лет ее обещали. Когда в очередной раз кого-то из хомячков не стало, мы поехали покупать хорька. Уже там мы решили купить кошку и почти купили ее, но я уговорила пойти посмотреть собачек, и там мы встретили нашего Элвиса. Правда, мы его покупали как пекинеса, а оказалось, что он японский хин. Но это не важно, потому что собака — это самое лучшее, что бывает.

— **Какими были самое блестящее достижение и самый впечатляющий провал?**

— Достижение — это 1-е место в финале Гран-при в Японии в 2013 году. Вся та неделя, что мы были на соревнованиях, была такой замечательной, что мне на всю жизнь запомнилась. А провал? Наверное, весь сезон 2014/15 года: тогда я после травмы вышла и не была в форме. Я, конечно, понимала, что у меня травма, но готовилась, как всегда, хотела показать чистое катание и выиграть. А в конце сезона опять получила травму мениска и полтора месяца не каталась. Все было как снежный ком.

— **Рост мешает?**

— Уже сейчас нет, а вот в прошлом сезоне я постоянно росла. Мы каждый раз приезжали на старт, и все говорили, что я опять выросла. Или на тренировку прихожу и не могу собрать ни одного элемента. Мне говорят: «Маша, что с тобой?» А потом: «Может, ты выросла?» И действительно. Новое тело, и к нему надо привыкать.

— **Какой любимый старт в сезоне и почему?**

— Любимый турнир — чемпионат России. Наверное, потому, что он для меня пока не отборочный и задача стоит просто чисто откатать, занять место не ниже 6-го, чтобы попасть в сборную. Конечно, когда на следующий год я буду кататься «по взрослым», то задачи уже будут другие. На чемпионате России очень высокая конкуренция, у всех программы поставлены одинаково в плане сложности, так что только чистый прокат может привести к месту в сборной. Я очень хочу перейти на взрослый уровень в следующем году.

— **Если бы у тебя была возможность встретиться со своим двойником, то хотела бы ты дружить с ней?**

— Я думаю, что это было бы тяжело: у меня непростой характер. Не каждый человек может со мной дружить, сначала надо найти общий язык.

— **А что непростого в твоём характере?**

— Вначале для всех я открыта, общаюсь, но когда возникают какие-то разногласия, то бывает, что я не готова уступить. Наверное, в этом сложность. Если я считаю, что я права, то стою на своем,

даже когда можно было бы сделать вид, что согласна.

— **Какое бы впечатление ты хотела сложить о себе у своих поклонников?**

— Лучшее впечатление. Хочу, чтобы все знали, что я открыта к общению, что

Мы каждый раз приезжали на старт, и все говорили, что я опять выросла

я не против встретиться с болельщиками, если не занята. Я с удовольствием со всеми общаюсь.

— **Если бы ты могла обладать сверхспособностями, то какие бы себе выбрала?**

— Я бы хотела летать. Мне кажется, что классно перемещаться в любую точку мира, когда захочешь. Еще бы я хотела знать свое будущее, чтобы можно было подстраховаться, особенно от разных нелепостей.

— **В каком смысле?**

— Например, за два года со мной всякие случались травмы, которых лучше было бы избежать: это надолго меня выбивало из колеи.

— **Маша, если бы ты могла стать невидимкой, то куда бы ты пошла и что бы ты делала?**

— Я бы хотела послушать, что обо мне говорят люди, узнать их настоящее мнение. Не так, когда в лицо любезности разные, а вот что они думают на самом деле.

— **Зачем?**

— Я бы просто приняла это к сведению, но всегда хочу знать правду. Мне не нравится, когда люди в лицо говорят одно, а за спиной другое.

— **Как ты воспринимаешь критику?**

— Я очень расстраиваюсь. В душе я чаще всего не согласна с ней, но в лицо я не многим могу так сказать, особенно чужому человеку. Когда на прокатах мне специалисты говорят об ошибках, то меня это сильно расстраивает. Мне досадно, что я сама этого не заметила, что своим умом до этого

не дошла, и обидно, что в чужих глазах я не идеал. За критику им большое спасибо, но хотелось бы все же не совершать ошибок.

— **Какой ты видишь себя через 20 лет?**

— О, мне будет 36 лет, это уже полжизни пройдет! У меня будут собственные дети, я буду жить в каком-нибудь большом загородном доме со своей семьей; водить машину и каждый день ездить на работу, от которой буду получать удовольствие.

— **Какая эта будет работа?**

— Я думаю, что, скорее всего, я буду тренером...

— **А есть другие варианты?**

— В прошлом году я хотела быть спортивным врачом, потом подумала и поняла, что лечить людей — это сложно и ответственно: смогу ли я? В этом году меня много раз приглашали на радио и телевидение, и я решила, что быть журналистом — это очень интересно. Сейчас я думаю, что лучше всего я знаю фигурное катание и после 11-го класса надо поступать в РГУФК на тренера. Самое главное — я хочу получать удовольствие от своей работы, чтобы каждый день приносил радость, а не мучение. Тренерская работа очень интересная и творческая, тренеры много путешествуют по странам, видят мир. Они, конечно, волнуются на соревнованиях, потому что когда спортсмен на льду, то от них уже ничего не зависит. Но чтобы все было хорошо, тренер должен много работать со спортсменом на тренировках, терпеливо учить, все объяснять и показывать. Я хочу воспитать чемпионов Европы и мира, стать заслуженным тренером. Я всегда мечтаю о максимуме и много работаю для этого.

— **А терпения для тренерской работы хватит?**

— Думаю, что да. Я уже несколько раз была тренером у нас на катке, и у меня была спортсменка, которой говоришь-говоришь, а она не делает, и это, честно говоря, раздражает. Когда у меня будут свои такие спортсмены, то я найду способ добиться от них своего.

Беседовала Марина ЕВДОКИМОВА

Правила, только правила и ничего, кроме правил

Светлана Кандыба: «Регламент проведения школьных стартов точно такой же, как для Олимпийских игр»

Сезона 2014/15 Федерация фигурного катания города Москвы начала официальную процедуру утверждения каждой кандидатуры на должность главного судьи соревнований московского календаря. О причинах введения такой практики мы попросили рассказать председателя Московской коллегии судей Светлану Кандыба.



— Светлана Петровна, почему ФФКМ придает фигуре главного судьи соревнований такое значение, что теперь все их кандидатуры персонально утверждаются в начале сезона?

— Московская коллегия судей такой статус передает главным судьям потому, что именно они отвечают за все происходящее на соревнованиях. До сих пор многие ошибочно полагают, что главный судья отвечает только за работу судейской бригады и все. На самом деле юридически и фактически именно главный судья является ответственным лицом на соревнованиях. В тот момент когда Федерация утверждает на сезон свой календарь соревнований, важно знать, кто будет персонально отвечать за каждый отдельный турнир этого календаря. Еще с прошлого сезона все кандидатуры на пост главных судей соревнований, которые проводятся по календарю Москвы, были утверждены сначала на СТК, а затем и президиумом ФФКМ. В этом сезоне в нашем календаре указаны 23 главных судьи, и они все

прошли полную процедуру утверждения, включая сдачу теста на знания общих правил. Мы очень хотим, чтобы наши соревнования были примером для подражания и проходили всегда на самом достойном уровне. Список московских судей самый большой в стране, поэтому есть возможность ротации кадров в случае каких-то непредвиденных обстоятельств или нарушений. В прошлом сезоне у нас был прецедент,

Мы всегда говорим своим главным судьям, что эталоном для них должен быть чемпионат России, никак не ниже

когда организация провела соревнования с серьезными нарушениями Положения о соревнованиях и правил их

проведения. Мы по факту этих нарушений сделали оргвыводы, и в этом сезоне эта организация уже не присутствует в нашем календаре соревнований.

— Такое внимание со стороны Федерации оказывается только каким-то крупным и престижным соревнованиям?

— Нет, это касается всех наших календарных соревнований, без приоритетов, поскольку соревнования — это ключевая позиция тренировочного процесса, которая должна быть на высоте. Не важно, какого уровня соревнования, пусть даже это квалификационные школьные старты, — предписанный правилами регламент их проведения точно такой же, как для Олимпийских игр. Мы всегда говорим своим главным судьям, что эталоном для них должен быть чемпионат России, никак не ниже, потому что с любого возраста и любого страта мы обязаны обучать спортсменов знать и соблюдать правила соревнований. Весь комплекс мероприятий — подготовка, организация, проведение, результат и отчетность — зависит от работы главного судьи. Если сказать обобщенно, то он отвечает за все, что происходит на вверенных ему соревнованиях, — от работы судейской бригады и до чистоты в туалетных комнатах.

— С чего следует начинать подготовку к соревнованиям?

— Безусловно, со сборника «Специальные и технические Правила по одиночному и парному катанию и танцам на льду» (2014), с которым главный судья никогда не должен расставаться, если только он не знает все пункты и параграфы правил наизусть. Кстати,

этой весной после конгресса ИСУ будут внесены изменения. Согласно правилам подготовка начинается с создания Положения о соревнованиях, где указываются цели и задачи проводимого мероприятия, определяются виды, ряды, возраст участников, место и время проведения и прочее. Москомспортом определены общие требования к разработке и составлению положений о Московских городских соревнованиях. По этим рекомендациям составляется Положение о соревнованиях, которое будет являться юридическим документом, обеспечивающим правомочность проводимых соревнований.

Следующий шаг — это обеспечение турнира судьями, техническими специалистами и судейской аппаратурой. Идеально, когда судейская бригада состоит из начинающих и опытных судей, чтобы была преемственность поколений. Очень важный момент — настройка аппаратуры, обеспечение видеоповтора, хотя если видеоповтор вылетает, то для грамотной и сконцентрированной бригады это становится проблемой: просто принципиальный подход к оценке спортсменов должен быть одинаков. Вот и все. Когда бригада известна и понятно на какой аппаратуре работаем, главный судья должен проверить готовность спортивного сооружения к соревнованиям, причем в соответствии с предписанными законом требованиями, в частности, в соответствии с положением об организации и проведении официальных спортивных мероприятий города Москвы, которое разработано в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом города Москвы от 15 июля 2012 года №27 «О физической культуре и спорте в городе Москве», порядком организации и проведения в городе Москве официальных физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий, утвержденным Постановлением Правительства Москвы от 30 августа 2011 года №390-ПП.

— **А есть какие-то требования?**

— Конечно. Существует Постановление Правительства России «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» №353 от 18 апреля 2014 года и соответствующее Постановление Правительства Москвы, в котором четко прописаны все требования к техническому оснащению стадионов и к инфраструктуре.

Обычно главный судья проводит соревнования на том же катке, где работает, поэтому ему, как никому другому, хорошо известны все недочеты и слабые места помещения. Соревнования дают хороший повод пройтись с тщательной инспекцией по объекту вместе с администрацией катка, чтобы все проверить, и если где-то капает с потолка или погасли лампочки в коридоре, то устранить эти недочеты. Накануне стартов надо обязательно проверить пути отхода людей при экстренной эвакуации с катка, посмотреть, в каком состоянии пожарная безопасность, открыты ли все необходимые двери или где от этих дверей ключи.

Также особое внимание главных судей хочу обратить на то, что они обязаны определить и обозначить для спортсменов разминочную зону, чтобы те имели возможность размяться перед стартом, в противном случае фигуристы рискуют получить травмы. Также зону работы судей и технической бригады надо отделить от зрителей, чтобы они не мешали им работать. Когда этап подготовки

Главный судья отвечает за все, что происходит на вверенных ему соревнованиях

помещения к соревнованиям закончен, можно переходить к следующему этапу соревнований: мандатной комиссии.

— **О чем необходимо помнить организаторам при подготовке к мандатной комиссии?**

Если говорят, что театр начинается с вешалки, то соревнования начинаются с мандатной комиссии и жеребьевки, потому что именно там происходит первая встреча участников с организаторами турнира. На мандатной комиссии с документацией спортсмена порой случаются проблемы такого уровня, что могут поставить под вопрос его участие в турнире. Главный судья в такой стрессовой ситуации должен быть предельно вежливым, но твердым, потому что допускать нарушения правил нельзя. Часто таким камнем преткновения бывает медицинский допуск спортсмена и принадлежность спортсмена к той или иной спортивной организации. Хочу еще раз заметить, что медицинский допуск в заявке на соревнования не освобождает спортсмена от печати в зачетной книжке о прохождении ежегодной плановой диспансеризации. На момент прохождения мандатной комиссии у фигуриста должно быть в наличии два медицинских допуска: один из физдиспансера о прохождении медосмотра, другой от медработника школы о том, что спортсмен за сутки до соревнований здоров и готов к стартам. Если одного из допусков нет, то к соревнованиям такой спортсмен допускаться не должен.

— **Какие существуют критерии, чтобы понять, хорошо прошли соревнования или нет?**

— Если соревнования прошли четко по расписанию, без сбоев и каких-либо потрясений, без накладок в подведении результатов, если участникам и гостям было комфортно — значит, все прошло успешно. Иногда можно испортить все впечатление от соревнований и даже добавить нервозности в обстановку, если на дикторское место посадить человека с неясной дикцией, так что людям придется переспрашивать друг у друга, кого вызвали на старт, какие оценки получил спортсмен и прочее. Заминка с музыкой на старте тоже способна повлиять на прокат спортсмена, а значит, на его результат. Тут важно чтобы аппаратура работала без сбоев и судья на музыку или радист ставили →

музыку, когда спортсмен готов. Чтобы этих проблем не было, тренеры и фигуристы должны проверять качество записи на своих дисках, а также обязаны подписать диск с музыкой, указав имя, фамилию, разряд и время звучания музыки. Если диск не подписан, то судья имеет право его не принимать (правило 343), но, как правило, после замечания диск подписывают сразу же, без разговоров.

— Какие ошибки в организации соревнований встречаются чаще всего?

— Как ни странно, в большей степени это касается расчета продолжительности времени соревнований в каждом разряде и в итоге. Судья должен знать, что в Москве соревнования нельзя проводить раньше 9 часов утра, а заканчивать позднее 11 часов вечера (правило 344). Судья должен уметь рассчитать время с учетом количества спортсменов в разминках, с учетом времени на объявление оценки судьями, времени выхода спортсмена на лед, также заложить время на техническую подготовку льда и на награждение победителей. Награждение победителей и призеров должно проходить достойно, не скромно. Должен обязательно на московских соревнованиях звучать гимн города Москвы, на российских — гимн России в полном объеме. Чтобы все это правильно рассчитать, надо знать правила проведения разминок фигуристов. На разминке максимальное количество одиночников равно 6 участникам, в парном катании — 4 парам, в танцах на льду — 5 дуэтам (правило 514). Если общее количество всех участников разряда по видам некратно этим числам, то разминки формируются таким образом, чтобы последняя была максимальной по количеству. Исходя из этого, строится весь временной график.

Разминка может проводиться как в тишине, так и под музыку, но музыка должна звучать приглушенно, быть фоновой. Не стоит включать тяжелый рок, особенно когда катаются юные фигуристы. Вообще разминка — это такая часть соревновательной про-

граммы, которая несет в себе повышенную опасность жизни и здоровья спортсменов, потому что на лед одновременно выходят несколько человек, которые уже находятся в стрессовом, возбужденном состоянии, чаще всего спортсмены из разных школ, и их надо учить, как вести себя на разминке. Главный судья должен смотреть, чтобы спортсмены вели себя на льду корректно, потому что иногда так случается, что дети уже на разминке пытаются доминировать друг над другом, например, не уступать дорогу вплоть до столкновения. Некоторые родители и даже тренеры специально этому учат: пусть хоть столкнутся, ударятся или порежутся, но некому ничего не уступать. Если такая ситуация возникает, ее необходимо сразу же в корне пресечь.

Бывают такие ситуации, когда тренеры позволяют себе громко кричать спортсмену на разминке или даже во время проката программы. Существуют правила (правило 351) и на этот счет, согласно которым официальные и другие лица не имеют права вести себя подобным образом. Тренер может на разминке жестом или голосом подзывать спортсмена к бортику, а во время проката что-то тихо сказать ему, если тот проезжает мимо, и все. Недавно у нас в практике был случай, когда главному судье соревнований «Мемориал первого чемпиона СССР Сергея Волкова» Людмиле Минеевой пришлось при-

Можно испортить все впечатление от соревнований, если на дикторское место посадить человека с неясной дикцией

струнить родителей, которые во время проката программы кричали своему ребенку, как на хоккее, и позволяли реплики в судейский адрес. Сначала Людмила Михайловна сделала им заме-

чание, а когда они на него не среагировали, ей пришлось вызвать охрану, только тогда они успокоились. Мы от нашей коллегии судей объявляли ей благодарность за проявленное мужество, за соблюдение правил, потому что не каждый главный судья может поддерживать порядок на собственных соревнованиях.

— Есть какие-то особые правила, которые редко действуют, но о них надо знать?

— Конечно, есть редкие ситуации, но они тоже регламентированы правилами. Уверена, все знают, что на чемпионате мира в Братиславе в 1973 году во время проката у Ирины Родниной и Александра Зайцева перестала звучать музыка и что они не остановились, а идеально докатали программу до конца и выиграла. Сегодня так поступить нельзя: все, что сделано не под музыку, — не оценивается. Спортсмен должен остановиться сам, или судья обязан остановить спортсмена, потому что по правилам соревнований без музыки продолжать катание нельзя (см. подробнее Коммюнике ИСУ №1817). Особенно сложно остановить совсем юных фигуристов: они настолько увлечены, что их зови — не дозовешься.

В современных правилах специально оговорен тот случай, когда количество баллов по сумме двух программ совпало (правило 353). Такая ситуация регламентируется правилами следующим образом: в короткой программе результат считается выше по технической оценке, а в произвольной программе по оценке за компоненты. Как мне кажется, на практике впервые такой случай произошел в финале Гран-при в Барселоне в этом году, когда канадец Патрик Чан и китаец Боянг Жин набрали одну и ту же сумму в 263,45 балла, но в турнирной таблице выше оказался Патрик Чан, потому что в произвольной программе он показал за компоненты результат выше.

Еще надо знать как себя вести, если ход соревнований нарушен какими-либо обстоятельствами. В прошлом году на этапе Гран-при, когда →

Итальянская одежда класса LUX для фигурного катания

Платья
для выступлений
Платья
для тренировок
Юбки

Тренировочные
костюмы
Брюки
Перчатки
Аксессуары




SAGESTER
SPORTWEAR

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

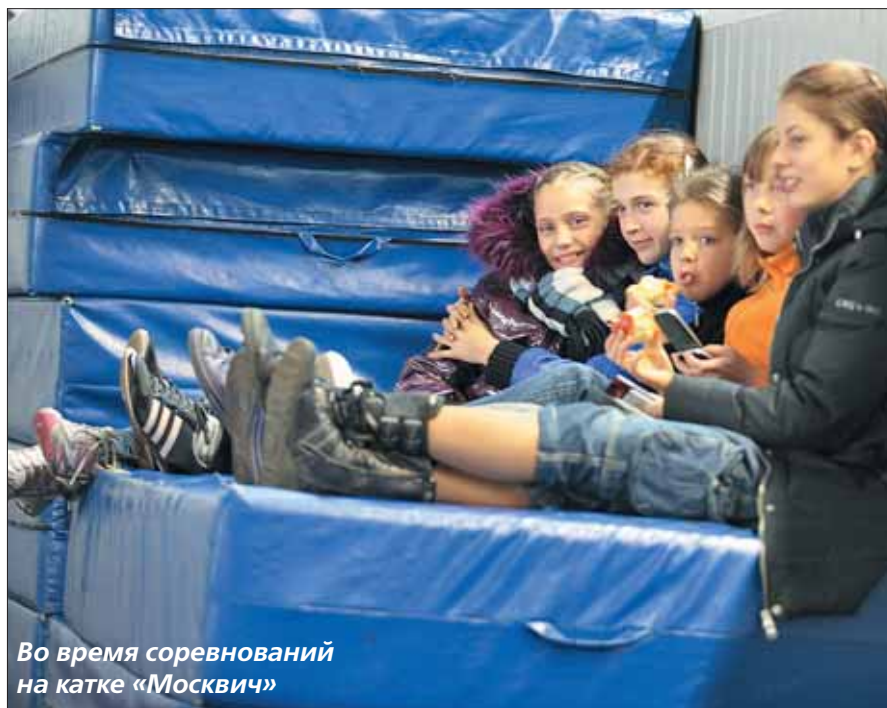
Юдзур Ханю столкнулся на разминке с Янь Ханем, соревнования выбились из графика. Это была просто из ряда вон выходящая ситуация: оба спортсмена без движения лежат на льду, и все это при заполненных трибунах стадиона и прямой телевизионной трансляции. Рефери тех соревнований в результате сильнейшего стресса получил инсульт. Если, не дай бог, случилась непредвиденная ситуация (на Первенстве города Москвы после выступления первой пары аппаратура «не считала» баллы и зависла, так что пришлось заново объявлять разминку), согласно правилам (если ход турнира прерывается больше чем на 10 минут (правило 549, параграф 2) разминка спортсменам должна быть предоставлена заново.

Или, например, существует правило (551), про которое мало кто знает: в течение первых 30 секунд начала катания программы спортсмен имеет право подъехать к рефери и сообщить о каких-то проблемах в воспроизведении музыки (темп, качество воспроизведения, не сначала и т.п.), которые могут помешать ему хорошо прокатать программу. Правила придуманы для того, чтобы, с одной стороны, гарантировать всем справедливые и равные условия борьбы, а с другой стороны — сделать спортивные состязания максимально безопасными.

— В вопросах безопасности на что главные судьи должны обратить внимание?

— Вообще, безопасность — это самое важное условие проведения соревнований, а главный судья отвечает за безопасность каждого участника.

Организаторы должны проследить за тем, чтобы движение по коридорам и проходам катка было свободным, чтобы в них не было никаких шин, конусов или хоккейных ворот. Проходы не должны быть загорожены ни в коем случае, поскольку при большом количестве людей в помещении могут возникнуть заторы при передвижении. Также надо следить, чтобы юные спортсмены в ожидании результатов



Во время соревнований на катке «Москвич»

не бегали по проходам, не скакали по лестницам, не прыгали на матах и прочее, так как они могут мешать проведению соревнований, а в худшем случае травмироваться сами или спровоцировать чью-либо травму.

Особо хочу сказать о таком тревожном моменте, когда организаторы из-за нехватки времени отказываются от технической подготовки льда, таким образом повышая риски получения серьезнейших травм на льду. Это недо-

«Безопасность — это самое важное условие соревнований»

пустимая практика. Нужно осуществлять подготовку льда после выступления двух разминок участников.

Еще достаточно часто на соревнованиях школьного уровня калитка, через которую спортсмены выходят на лед, так и остается открытой во время исполнения программы, хотя это прямое нарушение правил соревнований и техники безопасности

одновременно. Дело в том, что фигуристы — одиночники, спортивные пары или синхронисты — в случае падения в зоне открытой калитки могут вылететь с площадки за борт, удариться о края борта и вследствие этого получить тяжелую травму. Или, наоборот, кто-то из зрителей, проходя мимо открытой калитки захочет выйти на лед, потрогать, насколько он скользкий. Бывает, тренеры выталкивают своего спортсмена на лед, когда предыдущий еще не откатался. Иными словами, на соревнованиях любого уровня всегда должен быть судья или волонтер, контролирующий калитку. По правилам старший судья (рефери) не позволит начать прокат программы, пока калитка не будет закрыта, а диктор не объявит выход следующего участника.

Обязательно на катке медицинский кабинет должен быть маркирован эмблемой Красного Креста, а во время соревнований рефери и главный судья должны знать, где находится представитель медицинской службы.

— Есть ли такие моменты на соревнованиях, за которые главный судья ответственности не несет?

— Как я уже сказала, главный судья отвечает за все. Все, что касается работы судейской бригады в целом, — тоже компетенция главного судьи. Федерация фигурного катания на коньках России 24 апреля 2015 года утвердила «Кодекс этики спортивных судей», который определяет правила поведения судей во время соревнований. Это очень своевременный документ. Мы всех судей города Москвы ознакомили под расписку с кодексом. И хочу отметить, что судьи города Москвы его точно соблюдали в течении сезона на всероссийских соревнованиях.

Фигурное катание, как известно, субъективный вид спорта, только одно это вызывает повышенное внимание со стороны болельщиков и участников. Когда турнир выигрывают спортсмены, чье преимущество очевидно и неоспоримо, то результаты всех устраивают, но если спортсмены равнозначны по своей силе, то каждый нюанс судейства будет иметь значение. Хочу обратить внимание, что во время соревнований судьи не имеют права переговариваться между собой, жестикулировать, разговаривать по телефону. Судьи категорически не имеют права общаться с родителями участников, тренерами, спортсменами. Только рефери соревнований и технический контролер судейской бригады имеют право в случае какой-то необходимости беседовать с тренером или официальным представителем команды. Нарушением правил является изменение результатов участников, если только причиной этих изменений не стал технической сбой работы судейской системы: к сожалению, технические, да и человеческие ошибки (без злого умысла) никто не отменял. Как говорится, не ошибается тот, кто ничего не делает.

По решению судейской коллегии Москвы, в целях повышения открытости и прозрачности соревнований, с этого сезона на общее обозрение, кроме общих протоколов, должны вывешиваться детализированные протоколы участников, чтобы каж-

дый мог видеть, как судьи оценили элементы и компоненты спортсменов. Желательно их вывешивать сразу же по окончании разряда, чтобы результаты были видны еще до награждения.

— Награждение победителей тоже осуществляется по каким-то правилам?

— Да, и это особенные правила. Фигурное катание чуть ли не единственный вид спорта в мире, в котором награждение победителей начинается не с 3-го места, как в других видах, а с 1-го, то есть победитель дольше всех стоит на пьедестале в лучах славы (правило 393). Однако мы постоянно сталкиваемся с тем, что судьи проводят награждение в обратном порядке, хотя достаточно вспомнить, как проходит награждение фигуристов на Олимпий-

Во время соревнований судьи не имеют права переговариваться между собой, жестикулировать, разговаривать по телефону

ских играх, чтобы никогда об этом не забывать.

За годы работы у нас в Москве накоплен положительный опыт проведения соревнований, уровень которых достаточно высок. Мне очень приятно констатировать тот факт, что, несмотря на сложное время, есть спонсоры, — и прежде всего хочу поблагодарить Романова Василия Ивановича (президент «Новой спортивной компании». — *Прим. ред.*), — которые помогают нам памятными призами и ценными наградами для участников и победителей. Также у нас существует хорошая практика приглашать на награждение интересных людей — это и

Александр Иванович Лазуткин (космонавт, Герой России), это и Нина Алексеевна Жук (заслуженный тренер СССР), это целый ряд писателей, врачей, ветеранов фигурного катания, очень много знаменитых спортсменов, чемпионов страны и международных соревнований. Хочу еще раз привлечь внимание организаторов соревнований к практике приглашения этих людей к себе на турниры и на награждение. Ветеранам будет приятно, что их помнят, а нашим спортсменам будет полезно видеть рядом с собой живые легенды, особенно если напомнить детям и их родителям, кто эти люди и что они сделали для развития фигурного катания в нашей стране.

— Отчитываются ли перед кем-либо главные судьи о том, что соревнования состоялись?

— Если для спортсменов соревнования заканчиваются получением детализированных протоколов и награждением победителей, то для главных судей окончание наступает в момент, когда они представляют в Федерацию фигурного катания Москвы общий протокол и описательный отчет, форма которого есть на сайте Федерации. Это одно из ключевых требований, которое мы четко отслеживаем.

В заключение хочу сказать, что в любых спорных или конфликтных ситуациях руководством к действию могут быть только правила, в которых есть ответы абсолютно на все вопросы. Как правило, какие-то мелкие нарушения правил происходят в основном на школьных соревнованиях, организаторы считают эти нарушения незначительными и незаметными. Однако в спорных ситуациях отступления от правил могут спровоцировать большие конфликты и даже аннулирование результатов соревнований, если в ходе инцидента будет доказано нарушение правил. Чтобы не допустить ошибки, судьям и организаторам надо руководствоваться только правилами и ничем больше. ■

Как вести за собой

Обычная работа по созданию будущего

Сергей Давыдов

Е

жедневную работу тренера особенно творческой не назовешь, в большей своей части это рутина: каждый день приходится объяснять одно и то же, исправлять ошибки, придумывать подводящие движения — и так по кругу. Однако эта рутина и есть постоянное творчество, доведенное до своего максимума, потому что каждый день тренер должен придумывать, как ему еще больше приблизить своего спортсмена к заветной цели. В Москве в последнее время своими результатами стали очень заметны воспитанники школы «Конек Чайковской», тренирующиеся под руководством Сергея Давыдова. Мы попросили тренера поделиться опытом своей работы и рассказать нашим читателям, в чем секрет успеха его группы.



Талант — понятие растяжимое

Современное фигурное катание предполагает отсутствие у спортсмена слабых сторон. Теперь все должно быть с приставкой «супер»: и вращения, и прыжки, и катание, и харизма, и эмоции, и всякий раз — чистый прокат, как у машины. Все эти опции теперь предполагают наличие у спортсмена не просто таланта, а супер-

таланта, даже гениальности. На мой взгляд, понятие «талант» вообще очень субъективно, поскольку это оценочное суждение прежде всего тренера, а у каждого тренера свой взгляд и свое представление. Если говорить о таланте или способностях как о хорошей координации движений или двигательной памяти, то часто этого совсем недостаточно для успешной спортивной карьеры. Кто-то

может быть одарен физически, но начисто лишен амбиций или просто ленив и избалован, кто-то не будет хватать звезд с неба, но родится с пробивным характером, с желанием работать тем больше, чем ему сложнее, — и еще вопрос, кто из этих детей станет чемпионом: общего правила нет. Поэтому каждый ребенок в спорте имеет право на свой шанс, который должен дать ему тренер.

Тренерский подход бывает разным: можно работать с одним-двумя перспективными спортсменами и не размениваться на группу, можно, наоборот, работать с группой, давая возможность любому подняться на волне своих способностей и упорства. Как тренеру мне ближе второй вариант работы, потому что кто может знать, получится ли из избранного ребенка чемпион. Вдруг среди отвергнутых детей остался незамеченный талант? Чтобы не мучиться этими вопросами, лучше сделать для каждого максимально возможное.

Если говорить о таланте, то у тренера он тоже должен быть. Это умение увидеть в своих учениках способных, одаренных детей, умение увидеть их перспективу при условии тщательной работы над сильными и слабыми сторонами. Если у ребенка есть психологические проблемы — значит, надо работать с головой, пробуждать его сознание; если с головой все в норме, но есть проблемы двигательные — значит, работать надо больше технически. На самом деле жизнь устроена так, что в одном и том же человеке присутствуют и сильные, и слабые стороны, и если в результате слабое удастся сделать сильным, такой спортсмен будет непобедим. Так что просто талант — это недостаточный компонент успеха, очень многое зависит от тренера, который, собственно, и творит чемпиона.

Хотеть не вредно

Критерии отбора детей в группу у каждого тренера свои, но для того, чтобы принять решение, обычно назначается испытательный срок. Конечно, тренер как специалист за час или два способен оценить основные физические данные — пластику, растяжку, толчок и прочее, а вот на все остальное — характер, адаптацию, нагрузки, дисциплину — нужно время. Ключевым фактором при принятии решения является умение спортсмена слушать тренера и четко выполнять его указания. Все дети разные, с очень разным опытом общения в семье или в прежней группе. Бывает, что тренер говорит, а ребенок не слышит вообще, или слышит только

с десятого раза, или лишь какую-то часть сказанного, или слышит только в жесткой форме — все это тоже влияет на решение брать или не брать ребенка в группу.

Фигурное катание — это длительный марафон, усталость от которого появляется у всех, даже очень мотивированных спортсменов. На первых порах у детей и родителей горят глаза, желание кататься бьет через край, а потом начинается период монотонной работы — изо дня в день, неделя за неделей. Собственно, в этот момент становится ясно, было это желанием семьи или ребенка. Если только семьи, то каким бы способным спортсменом ни был, фигурное катание будет ему в тягость и все упрутся в стенку. Любые трудности будут преодолимы, если спортсмен приходит на тренировки с

Женское фигурное катание в России подошло к пониманию, что в 12–13 лет спортсменка должна уметь все

мыслями о том, как исправить какие-то ошибки, как лучше сделать тот или иной элемент, понимает, для чего все это делает, слышит слова тренера с первого раза. Конечно, не надо требовать от детей какого-то взрослого, осмысленного желания, пусть оно будет простым: желание выучить элемент, или выиграть соревнования, или просто выступать в красивом костюме перед зрителями — пока это не важно. Со временем все это сольется в одно большое желание быть спортсменом, приобретет другие акценты.

Путь к цели очень длинный, существует большое количество задач, которые надо освоить, а кроме этого, каждому, в особенности фигуристам, придется переходить через такой

рифовый барьер, как подростковый период, который сложен не только изменениями параметров тела, но и изменениями психологии взрослого ребенка.

Устойчивый тренд

Еще шесть-восемь лет назад бытовало мнение, что такие фигуристки, как Аделина Сотникова, Юлия Липницкая, Елизавета Туктамышева, освоившие в 12 лет все тройные прыжки, — это исключение из правил. Сейчас все думают, что это норма. Женское фигурное катание в России подошло к пониманию, что в 12–13 лет спортсменка должна уметь все. В этом сезоне на Первенстве Москвы среди участниц младшего возраста некоторые девочки 2005 года рождения прыгали по четыре тройных прыжка, на Первенстве Москвы среди спортсменок старшего возраста из 45 участниц со всеми тройными прыжками было около 30 девушек, а учитывая, что в произвольную программу пройдут только 24, судьям пришлось скрупулезно подойти к отбору. Такой уровень конкуренции в женском одиночном катании стал устойчивым трендом.

Тем не менее до сих пор однозначного отношения к этому вопросу нет. Кто-то продолжает считать, что до пубертатного периода нет смысла разучивать тройные прыжки, потому что тело все равно изменится и фигуристке придется эти же прыжки учить заново, так что лучше сконцентрироваться на скольжении и вращениях, а уже потом, когда Рубикон будет перейден, браться за тройные.

На мой взгляд, такой подход не выдерживает критики, поскольку, откладывая разучивание сложнейших прыжков на потом, можно так никогда к этому не приблизиться и даже не узнать, была ли фигуристка способна их выполнить.

Никто из тренеров не способен угадать, сможет ли спортсменка вернуться в строй после подросткового кризиса, но если до этого периода успеть заложить все профессиональные навыки и спортивный образ жизни, то шансы на ее возвращение будут значительно ➔

Досье**Сергей Давыдов****Дата рождения:** 2.03.1979.**Спортивное звание:** мастер спорта международного класса.**Лучшие спортивные результаты:** чемпионат мира среди юниоров — 2-е место (1998), чемпионат Европы — 4-е место (2007), чемпионат мира — 7-е место (2003)**Страна:** Россия, Белоруссия.**Тренеры:** Н.И.Ручкина, Е.А.Чайковская, В.Г.Котин.**Образование:** МГАФК.**Место работы:** С 2007 года — «Самбо-70», отделение «Конек Чайковской».**Ученики:** В.Михайлова, Е.Митрофанова, А.Мухортова, А.Тарусина, А.Фролов, Е.Рябова, Я.Рубцова, А.Егорова, А.Рудь, А.Митрофанова, Я.Ливенцева, Л.Винокур, С.Муравьева, А.Каргулина, Е.Каргулина, А.Лаврина.**Группа Сергея Давыдова**

выше, так что такой подход не просто норма, но и правильная методика обучения. Все фигуристки, которые были и есть на слуху, проходят спец-программы, Первенства Москвы и России, занимая лидирующие места. Потом на какое-то время они сдают свои позиции, затем возвращаются или не возвращаются, потому что никто не знает, как сложится у девушки этот период. Каждая будет проходить его по-своему, причем угадать, как это будет, не представляется возможным. Можно пытаться что-то предположить по родителям, но не более. Сложность этого периода в том, чтобы сохранить спортсменку в рамках конкуренции после пубертата. Именно этот период стал причиной такого явления, как чемпионка на один сезон, поскольку момент овладения всеми элементами фигурного катания по времени практически совпадает с началом пубертатного периода.

Мы разные, и это нас объединяет

У каждого тренера свой почерк работы, причем настолько уникальный, что по иным спортсменам можно угадать, кто их тренер. Этот почерк возникает в силу множества факторов: личный спортивный опыт, характер и темперамент, знания, знакомство с опытом работы коллег и, наконец, опыт собственной тренерской работы. Тренер складывается как специалист под воздействием различных факторов, но главным является избирательность, потому что каждый берет только те знания и опыт, которые считает правильными.

Одним из важнейших принципов нашей работы является понимание, что каждый ребенок — особенный, и чем ярче эта особенность будет проступать, тем ярче будет спортсмен. Попытки сделать всех на одно лицо ни к чему не приведут, разве что очень сильно навредят. Природу спортсмена не стоит

ломать, потому что это трудно и энергозатратно.

В обучении фигурному катанию не может быть либерализма. Подход к спортсмену по принципу «не хочешь — не делай, сделаешь, когда захочешь» ведет в никуда. Однако и спортсмен имеет право на то, чтобы тренер шел за ним, отталкивался от его способностей, прислушивался к нему, но только в той мере, в которой необходимо, чтобы работа двигалась вперед. Конечно, такой подход требует много тренерского внимания и сил, но это стоит того. Например, при постановке программ навязывать детям только свое мнение просто недопустимо. Перед тем как взяться за ту или иную программу, мы много обсуждаем, стараемся просмотреть весь видеоматериал, связанный с композицией. Если это музыка к фильму — значит, смотрим фильм, но решение все равно принимаем совместно. Важно, чтобы спортсмены проживали свои программы на →



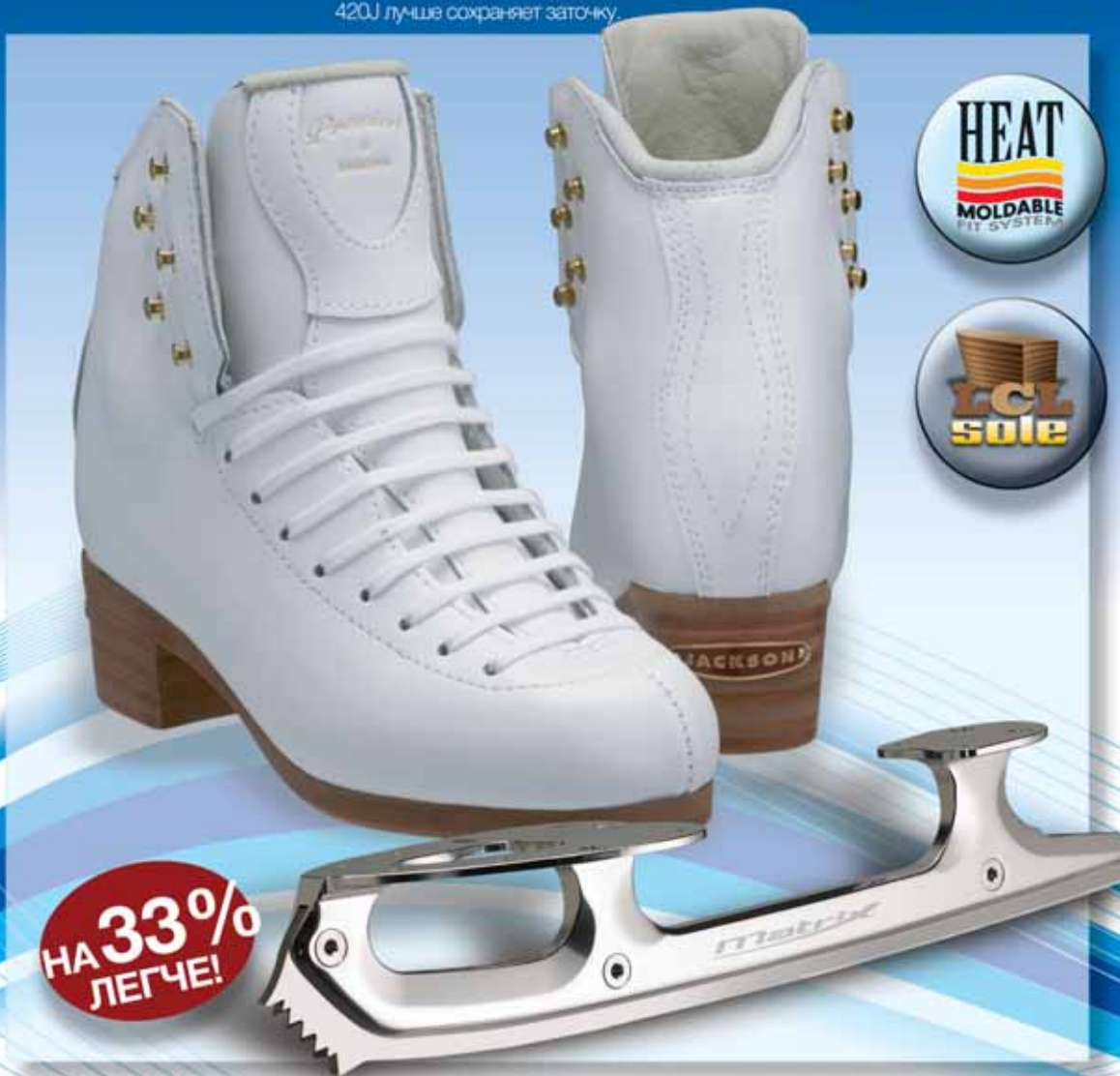
Идеальная пара для легкого катания

Premiere

- JacksonPremiere – облегченный ботинок, удобный уже с первой примерки, с подошвой из слоев кожи и пробки, которая на 17% легче обычной кожаной подошвы
- Термоформуемый 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.



НА 33%
ЛЕГЧЕ!

www.jacksonultima.com

льду, а не отбивали номер, поэтому музыка должна нравиться им самим в первую очередь. Почти все постановки всегда делаем своими силами, и каждый новый сезон надо что-то искать и делать лучше, чем было. Это всегда сложно, но в этом и есть творческий процесс. В нем мне помогают наш хореограф Владимир Бондаренко и специалист по скольжению Сергей Вербило; мы не первый год работаем рука об руку и получаем удовольствие от совместного труда.

Все наши спортсмены катаются в разных стилях, даже прыгают по-разному; и не потому, что мы ставим разную технику, а потому, что стараемся подобрать для них такую работу, чтобы организм мог с ней справиться и элемент получился технически правильно и с минимальными затратами. Очень важно нормировать нагрузку, потому что кто-то может сделать 20 прыжков и все нормально, а кто-то пять и этого достаточно, так как есть риск травмы. Кому-то надо растяжкой заниматься час, а кому-то достаточно 10-15 минут. С кем-то надо много разговаривать, кому-то достаточно дать задание, с кем-то нужно быть строгим, а на кого-то нельзя повышать голос: в каждом конкретном случае надо найти тот метод работы, который оптимально подходит спортсмену.

Например, в группе есть спортсменка, которая очень тонко чувствует музыку. Несмотря на то что еще маленькая, она для своего возраста катается по-взрослому. У нее в силу природной сверхгибкости сложилась своеобразная прыжковая техника, которую нет смысла ломать, лучше подстроиться под нее, при этом планомерно и правильно обучать. За ней надо постоянно следить, чтобы она сама не перегружала себя. Есть дети, которым скажешь сделать прыжок семь раз — они сделают пять, а есть те, кто сделает десять. Есть другая девочка: с хорошими стабильными прыжками, выносливая, но не растянутая, ей каждый шпагат или бильман даются со слезами, но она с

**Екатерина
Митрофанова**



Мы много работаем над тем, чтобы положительные сильные стороны спортсменов развить до совершенства

таким волевым характером, что хочется ставить ее в пример. Есть спортсмен, которому природа не дала легкости и тонкости, но он очень много работает над собой, хотя мне каждый раз после соревнований приходится ему объяснять, почему он, несмотря на старания и чистый прокат, занял нелидирующее место. И так с каждым, потому что задача тренера — убедить продолжать терпеть и делать свою работу качественно. Нельзя заставить первую прыгать, как вторая, а вторую кататься, как первая, но можно найти баланс, добиться гармонии для каждого. Мы много работаем над тем, чтобы положительные сильные стороны спортсменов развить до совершенства, а слабые негативные стороны спрятать, а лучше сделать сильными.

Совместный труд

Еще один принцип работы в нашей группе состоит в позиции, что все мы — одна большая команда, в которой мы, несмотря на то что каждый выступает сам за себя, на тренировках трудимся все вместе. Этот совместный труд и есть двигатель всей группы, но для того, чтобы в

условиях высокой конкуренции создать здоровую атмосферу сотрудничества и мотивации, тренеру приходится много над этим работать. Кто-то прогрессирует быстрее, кто-то медленнее, у кого-то сезон складывается очень успешно, у кого-то нет, кто-то участвовал в большом количестве соревнований, кто-то стартовал два-три раза — задача состоит в том, чтобы свой прогресс ощущал каждый.

Основным фронтом этого труда является работа с роди-

телями, которые, несомненно, являются очень важной и значимой частью всего процесса, потому что именно они мотиваторы и жесткие контролеры результатов своего ребенка. Можно по-разному взаимодействовать с родителями: кто-то пытается их полностью изгнать из тренировочного процесса, кто-то, наоборот, обслуживает каждое родительское желание, хотя ответ на поверхности: они должны стать единомышленниками. Однако родители ни в коем случае не должны брать на себя тренерскую функцию, не должны обучать своих детей фигурному катанию, давать им какие-то технические советы; их задача — быть надежным эмоциональным тылом для своего ребенка. Тренер ждет от родителей, что они будут внимательно относиться к душевному самочувствию и здоровью, замечать изменения в мотивации и настрое своего ребенка, тренер может их попросить контролировать свои эмоции и поведение в каких-то обстоятельствах и прочее. У каждого в треугольнике «тренер — спортсмен — родитель» должна быть своя работа и в нужном направлении.

Нашей группе повезло, что с нами в постоянном контакте работает психолог, который помогает решать множество проблем. Нужно ли тренеру работать с психологом — это вопрос доверия, который касается совместной работы тренера с любым специалистом, будь то хореограф, специалист по ОФП или скольжению. Если существует необходимость привлечь какого-то специалиста в группу, значит, тренер должен создать такие отношения в команде, чтобы в ней все совместно, не перетягивая одеяло каждый на себя, работали на общий результат.

Всему свое время

Учитывая всю многозадачность, которую диктует современное фигурное катание, и всю конкуренцию, которая сложилась в последние годы, ледовая тренировка должна длиться не менее трех-четырёх часов в день по полтора-два часа утром и вечером. Спортсменам необходимо не только учить что-то новое, но и успевать отта-

чивать элементы и программы — все должно слиться в единое художественное произведение, а это требует времени.

Есть традиционная схема распределения времени на тренировке: 50% на прыжки, 30% на скольжение, 20% на вращение, однако это деление очень приблизительное и в разные периоды подготовки оно варьируется. Также по-разному распределяется работа в зале: в начале года в основном ОФП, чтобы наработать необходимые функциональные кондиции, потом СФП (особенно много времени уходит на подготовительные упражнения, чтобы восстановить технику). Когда начинается соревновательный цикл, то набранные параметры нужно только поддерживать, чтобы дети оставались в форме и шли без сбоев. Если грамотно сочетать нагрузки с восстановлением, делать профилактику, то можно избежать травм, хотя от этого никто не застрахован. Дети активно растут, их организм меняется каждые полго-

да, на этом фоне постоянно приходится бороться с раскоординированностью, собирать элементы и прочее.

Очень важен подготовительный цикл работы, когда после отпуска дети возвращаются на каток набравшимися сил и отдохнувшими, и работа начинается заново. Это время разучивания новых элементов, постановки программы, это новые задачи и новые ожидания. В этот период важно быстро восстановить прежние кондиции, так что тренер и спортсмен совершают огромный объем работы. Лично мне этот цикл нравится больше всего, потому что результат работы виден сразу: буквально через два месяца дети входят в сезон готовыми.

Когда начинается соревновательный период, то там другие задачи и другие эмоции. Дети выступают старт за стартом, надо внимательно следить за нагрузками, уметь противостоять соревновательному стрессу и прочее. Хотя дети в отличие от взрослых нагрузку держат более спокойно, ➔

**Реклама в журнале
«МОСКОВСКИЙ
ФИГУРИСТ»**

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

все равно надо внимательно следить за их восстановлением и общим состоянием.

В начале сезона тренер обязательно должен быть на льду в коньках, потому что ему приходится многое показывать самому, или работать с удочкой. Удочка — хороший инструмент для освоения прыжка в техническом и психологическом плане, который дает возможность ребенку ощутить всю полноту сделанного элемента и тем самым снять какие-то барьеры. В соревновательный период не вижу смысла выходить тренеру на лед: дети катают программы и не стоит путаться у них под ногами, тем более что на этом этапе нового уже не выучить. Спортсмен должен просто довести до блеска то, что он уже умеет делать, «дочистить» какие-то элементы, вкатать программы.

В конце сезона необходимо подвести итоги и наметить индивидуальные планы подготовки для каждого ребенка, потому что у всех задачи и возможности разные. Кому-то надо уже в сентябре-октябре быть на пике

формы, у кого-то Первенство Москвы будет самым важным стартом, у кого-то будет настолько длинный сезон, что надо придумать, как по нему пройти без травм и сбоев. Я каждый сезон пишу около 20 индивидуальных планов, в которых, исходя из задач и возможностей спортсменов, рассчитываю все так, чтобы у каждого был максимально успешный сезон

В конце сезона необходимо наметить индивидуальные планы подготовки для каждого ребенка

и результат, понимая, что в других группах тоже идет ежедневная напряженная работа и все хотят выигрывать.

Часто спрашивают, зачем на соревнованиях я толкаю рукой спортсмена

между лопаток в момент, когда он уже готов ехать катать программу? Толчок рукой между лопатками — это не какая-то фишка группы, а уже годами сложившийся ритуал, без которого невозможно себе представить ни одно соревнование. Это как посыл спортсмену идти вперед и как обещание, что тренер рядом и не надо ничего бояться. Чужому спортсмену можно сделать такой толчок, но только никакого вдохновения он, скорее всего, не получит, потому что для каждого из нас в этом движении есть смысл и магия. Иногда дети мне серьезно говорят, что они прокатились очень хорошо потому, что этот посыл по силе был точным, а кто-то говорит — надо было сильнее. На самом деле для того, чтобы это работало, надо очень хорошо чувствовать своего спортсмена: до кого-то надо просто дотронуться, кому-то надо «вломить», чтобы он пришел в себя, так что одно и то же действие всякий раз происходит по-разному. Этот опыт, как и любой другой, складывался в нашей группе годами — путем проб, ошибок и, конечно, успеха. ■



**Анастасия
Мухортова**



**Валерия
Михайлова**



ПРИТЯГИВАЮТ ЗОЛОТО



John Wilson
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE

Александр Журавлев

Звездный час звездной болезни

В современной медицине такого диагноза, как звездная болезнь, не существует, однако если спросить любого тренера по фигурному катанию об этом состоянии, то можно узнать, что звездная болезнь не только существует, но и достаточно часто поражает перспективных фигуристов, особенно в период первых успехов.

Свое название это явление получило, возможно, благодаря сказке «Мальчик-звезда» английского философа и писателя XIX века Оскара Уайльда, повествующей о жизни звездного мальчика, который

так возгордился собой, что стал презрительно относиться к родителям и прежним друзьям. Но если вернуться в реальность, то под звездной болезнью психологи понимают деформацию личности, которая страдает явно завышенной самооценкой и, как следствие, искаженным отношением к действительности, проявляющимися в социальной дезадаптации. Проще говоря, это переоценка своего «я» по отношению к окружающей действительности и в силу этого не совсем адекватное поведение в обществе. Пик «заболеваемости» по статистике приходится на спортсменов подросткового возраста.

Внешние признаки «болезни» считаются очень легко: спортсмен буквально на другой день после того, как стал знаменитым, может перестать здороваться со знакомыми ему людьми, перестать реагировать на замечания и критику тренера, требовать к себе особенного отношения, быть постоянно «в образе» при общении с друзьями. Одним словом, он может проявлять демонстративное или даже вызывающее поведение на каждом шагу. Социум это, естественно, не одобряет.

С одной стороны, окружающим очень неприятно наблюдать за неадекватным поведением ребенка, подростка или даже взрослого человека, которое он демонстрирует на фоне какого-то успеха. Такое поведение еще можно пережить, не обращая на него внимания.

Другое дело видеть, как у спортсмена теряются границы восприятия реальности, пропадает мотивация, просыпается эгоцентризм и все это в комплексе приводит к потере результатов, поскольку желание работать как прежде тоже исчезает. Многие тренеры считают, что если спортсмен поймал этот «вирус», то излечения от него нет, потому что в условиях высокой конкуренции застой в работе при неадекватном отношении к действительности приводит к сходу с дистанции «под звуки медной трубы».

Прописные истины

Неадекватность поведения спортсмена-подростка обусловлена несформированностью его личности, на которую сваливается испытание успехом. Это происходит на фоне отсутствия жизненного опыта. И если на пути к этому успеху он уже прошел огонь и воду, то не всегда у него хватает мудрости пройти еще и медные трубы. У взрослых, как правило, эта «болезнь» встречается редко, потому что с годами нарабатывается жизненный опыт, человек более устойчив к невзгодам и проблемам и уже очень хорошо понимает: чтобы закрепить и удержать успех, надо постоянно и много работать.

Например, в балетных труппах самая талантливая и техничная балерина полу-

чает статус прима-балерины, что официально выделяет ее из всех. Статус «прима-балерина» — это постоянное звание, оно записано у нее в трудовой книжке или контракте. В этом статусе балерина выходит на пенсию. В парижском театре оперы и балета прима-балерина носит звание «этуаль», что в переводе означает «звезда». Трудно себе представить, что достигшая статуса «этуаль» танцовщица перестанет ходить на репетиции, забудет о здоровье и поддержании своих физических кондиций в форме, будет игнорировать замечания хореографа-репетитора. Скорее наоборот, она будет с еще большим усердием работать, чтобы соответствовать этому статусу и быть эталоном.

С одной стороны, сложно требовать от 13-15-летнего подростка мудрости и полноты понимания всех нюансов жизни, однако это можно требовать от тех взрослых, которые его окружают. «Медные трубы» не становятся проблемой для тех спортсменов, которые воспитывались в понимании элементарной куль-

Неадекватность поведения спортсмена-подростка обусловлена несформированностью его личности при испытании успехом

туры поведения, кому были привиты правильные человеческие ценности. Существует же множество трудолюбивых, воспитанных, мотивированных, адекватных спортсменов, которые, достигнув высоких вершин, остаются приятными в общении людьми, понимающими, что «костюм» чемпиона надо уметь вовремя снимать, чтобы оставаться человеком! Люди хотят общаться именно с человеком, а не с его масками, личинами, воплощениями и прочее. Так что мы можем, конечно, говорить о переходном возрасте и о еще не до конца сформировавшейся личности, но это не значит, что подросток имеет право быть дезориентированным в отноше-

нии общепринятых ценностей. Они должны быть сформированы уже в шесть лет хотя бы на уровне «хорошо» и «плохо»: нельзя бить девочку, мама и папа — это святое, плохо брать чужое, хорошо быть вежливым и прочее.

Фигурное катание, конечно, индивидуальный вид спорта, однако спортсмен занимается, тренируется, учится, живет не в вакууме! Уважение к другой личности — это полезный навык общения. Спортсмен должен уметь поддерживать товарищеские отношения в группе, общаться с соперниками, чувствовать субординацию в отношении взрослых и прочее. В таких «ранних» видах спорта, как фигурное катание, ребенок слишком рано попадает в сложную, конкурентную среду, а дальше вся его жизнь подчинена расписанию и логике спорта, когда главным в жизни становится результат, а вся жизнь — это дорога к этому результату. Спортсмен очень много тратит времени и сил и подчас ему просто некогда познакомиться с нормальной «системой координат» человеческого бытия. Ему надо помогать! Словом, если кризис личности под названием «звездная болезнь» случается, то ответственность за него лежит не только на спортсмене, но и на взрослых людях, его окружающих, так как подобную модель поведения дети не берут с неба.

Семья

Звездная болезнь проявляется там, где есть соответствующие предпосылки. Обычно эгоцентриков воспитывают в семье, которая сама способствует тому, чтобы спортсмен начал себя ощущать исключительным. Это не только позиция «сделаем все для нашего мальчика (девочки), что бы там ни было», но и наоборот: «докажи, что не зря в тебя вложились». Обе позиции имеют множество оттенков, вариаций и проявлений, в каждой из них есть что-то рациональное и мотивирующее для юного спортсмена. Однако надо помнить, что как похвалами, так и критическими оценками очень легко перейти границу и сформировать у адекватного человека специфическое отношение к себе, к →

людям в спорте и к жизни. Как бы странно ни звучало, но воспитать личность гораздо проще, чем воспитать человека, потому что, воспитывая и развивая в ребенке некие личностные проявления, мы часто забываем, что внутри каждого спортсмена все-таки живет человек, которого родители и тренеры в ребенке не замечают. Дети в спорте развиваются интенсивно и своеобразно, о гармонии в общепедагогическом смысле речь здесь не идет. Спортсмены не успевают социализироваться в рамках обычной жизни: у них нет времени на полноценное общение, нет сил читать книги, ходить в театры, обсуждать какие-то жизненные ситуации, анализировать проявления человеческой природы.

Обычный ребенок проживает детство и отрочество более или менее упорядоченно в отличие от спортивных детей, а тем более фигуристов, которые вынуждены проявлять многие личностные качества, нехарактерные для данного периода жизни: упорство, старательность, трудолюбие, работоспособность, устойчивость к стрессу, способность выстроить иерархию мотивов, когда свое «хочу» надо подчинить какому-то большому «надо». На самом деле это умение является показателем зрелости и мудрости. Представляете, мы требуем от пятилетнего малыша жить в формате взрослого, зрелого человека!

Человек, к сожалению, уязвим к похвале и лести, а ребенку постоянно говорят, что он самый лучший, самый талантливый, в нем воспитывают острую потребность быть первым, все его действия подвергаются постоянно-му оценочному суждению как на соревнованиях и тренировках, так и в семье.

В какой-то момент родители начинают ставить себя на место тренера, ставить себя наравне с ним и почти всегда такая позиция вырастает в позицию «я лучше всех знаю своего ребенка!» Переживая сами, они могут без конца накручивать своего ребенка на какие-то пограничные эмоции, могут сами в моменты потрясения публично демонстрировать какие-то сильные эмоции, что также вызовет у ребенка ответные чувства.

Досье

Журавлев Александр Евгеньевич

Родился в 1963 году в Москве.

Педагог-психолог.

Образование: Высшее – МГПИ им. В.И.Ленина

(дефектологический факультет, специальная педагогика и психология, детская психология), МГУ им. М.В.Ломоносова (факультет психологии, психолог-социолог), Государственная академия повышения квалификации ГАСИС (практическая психология, социология).

Курсы обучения бизнес-тренеров при CBSD (Центр развития деловых навыков).

Карьера (с 1985 года):

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

CBSD (бизнес-тренер, методист-психолог).

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

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

Обширная частная практика (психология, возрастная психология).



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

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

Родители должны себе уяснить и четко следовать поведенческой культуре в обществе, уметь «держат лицо», чтобы не навредить эмоциями своему же ребенку. Могу сказать, что когда негативные чувства переполняют, то их необходимо выплеснуть, но вне контекста обстоятельств, желательно одному и в закрытом помещении, и тем более недопустимо их демонстрировать своему ребенку и публике. В противном случае такое поведение может, как ни странно, вылиться в звездную болезнь, поскольку в сознании и подсознании спортсмена все обидчи-

ки будут повержены и пренебрежительное отношение к ним и окружающим людям, которые когда-то видели страдания и унижение его родителей, будет в его глазах вполне заслуженным.

Другими словами, как только спортсмен достигнет хоть какого-то результата, то отыграет эту эмоциональную травму через поведение «я — победитель», и, как следствие — первая достаточно серьезная победа делает из спортсмена узнаваемую личность, что для него начинает служить аргументом незаурядности самой личности.

Также родители обычно грешат так называемым необъективно-оценочным подходом, который выражается в громком обсуждении соперников на соревнованиях или спортсменов другой группы на катке. «Они там все неходячие, там инвалид на инвалиде», — такое можно часто услышать в коридорах, раздевалках и даже на трибунах катков. Дети это слышат и укрепляются во мнении о своей исключительности. Не стоит в ребенке возбуждать излишнее самомнение на принижении конкурентных способностей соперников. Подбадривание из серии «все остальные тебе в подметки не годятся» чревато сильным разочарованием. Методы повышения самооценки человека бывают разные. Один метод — постоянно работать над собой, признавать собственные слабости и быть к ним беспощадным, другой метод — повышать свою значимость путем занижения достоинств других людей. Второй путь, видимо, легче и привлекательнее, что демонстрируют как родители, так и некоторые тренеры.

Тренер

Эту родительскую позицию в какой-то степени уравнивают тренеры, которые обычно очень редко хвалят спортсменов, скорее, больше критикуют. Даже после проката программы спортсмен чаще услышит сначала критику, а потом, может быть, какие-то позитивные оценки, хотя чаще всего позитивные оценки действуют по умолчанию: раз тренер не раскритиковал исполнение элемента, значит, с ним было все в порядке.

С другой стороны, в последние годы все больше стал проявляться такой перекокс: тренер больше не говорит ничего критичного в адрес спортсмена, а только его хвалит из опасения спровоцировать переход к другому специалисту. Такой стиль работы скорее напоминает обслуживание, чем обучение, а это означает только одно: педагогическая функция дала сбой. Если спортсмен не способен критично к себе относиться, он рано или поздно начнет искать себе тренера, который будет «лить воду» на его эго. К

сожалению, теперь каждый год можно наблюдать целый «парад» уходов спортсменов к другому наставнику, либо проваливших сезон, либо не получивших тех результатов, на которые рассчитывали. Этот переход как бы сигнализирует о том, что предыдущий тренер не дал ученику всего, что должен был дать. А вот то, что должен был сделать сам спортсмен, остается за скобками.

В фигурном катании переходы считаются обычным делом, в то же время, глядя на беготню от тренера к тренеру, опытные специалисты говорят, что начало конца спортсмена наступает при смене тренеров. Во-первых, при работе с новым специалистом часть тренировочного времени уйдет на адаптацию, на выстраивание отношений, на поиск языка общения. Во-вторых, другой тренер чудес не делает, он точно так же выстраивает свою стратегию на дисциплине, соблюдении спортивного режима, на выполнении всех заданий и условиях подчинения каждому его слову. Если спортсмен не оправдывает ожиданий, то они легко расстаются, потому что никто не будет тратить свои время и силы на само-

Если спортсмен не способен к себе относиться критично, он начинает искать тренера, который будет «лить воду» на его эго

любленного спортсмена, который не воспринимает критику. Интерес другого тренера к спортсмену тоже должен быть чем-то обеспечен, например работоспособностью и результативностью, желательнее без провалов. В этой связи возникает вопрос: мог ли спортсмен у прежнего наставника показать такие же упорство и самоотдачу, как собирается делать под руководством нового специалиста? Если

да, то почему этого не произошло раньше?

Не произошло потому, что была нарушена «экология» общения и люди просто перестали доверять друг другу. Причины этого могут быть разные: ревность к другим ученикам, неудовлетворенность результатами, подковерные игры соперников, советы родителей, друзей и прочее. Казалось бы, что спортсмены на каком-то этапе своей карьеры должны уже научиться перестать слушать кого-либо, кроме своего тренера, но людям привычно искать виновников своих неудач на стороне.

Однако если говорить медицинским языком, «инфицирование» личности в виде проявлений эгоцентризма не означает обязательного появления звездной болезни. К сожалению, ее спровоцировать могут такие причины, о которых тренеры не всегда могут подозревать.

Сбой может случиться, если ожидание какого-то результата вдруг не совпадает с реальностью, причем это касается как завышенного, так и заниженного уровня ожиданий, что связано с изначально неверной оценкой своих возможностей. Например, спортсмен может неожиданно для себя занять 7-е место, хотя реальные претензии были на 1-2-е, или может выиграть соревнования, хотя планировалось быть 5-6-м. Очутившись в ситуации, не соответствующей его ожиданиям, спортсмен оказывается в стрессовой ситуации, что может спровоцировать психологический сбой, который проявит все недоработки личностного характера и развития.

Этот сбой можно предупредить, если тренер и спортсмен будут правильно подходить к планированию горизонта своих результатов. С одной стороны, мы говорим, что спортивная жизнь очень короткая, но с другой — она вполне себе длинная, если подходить к ее планированию стратегически грамотно. Происходит педагогическая и психологическая ошибка, когда тренер обозначает спортсмену конечную цель каким-нибудь результатом, а родители сиюминутный результат начинают воспри- ➔

нимать как супердостижение. К сожалению, можно часто наблюдать, как ребенок, занявший где-нибудь на муниципальных соревнованиях место во втором десятке, начинает себя вести в раздевалке как олимпийский чемпион, если его соседи оказались на два места ниже.

Грамотный тренер должен предвидеть болезнь и знать, как противостоять ей, так что работа со спортсменом — это не только бесконечные тренировки, но еще и личностное его ведение. Так что если тренер, даже когда он работает с целой командой специалистов, не заметил или не среагировал на зарожждение демонстративного поведения, то пенять на кого-то другого ему не следует. В тех группах, где такая работа ведется, где общение построено на понимании психологических особенностей родителей и спортсменов, и не слышали, что такое звездная болезнь.

Признаемся сами себе

В педагогике существуют постулаты, гласящие, что легче человека воспитать, чем перевоспитывать. Если человек самолюбив и амбициозен, то надо воспитывать привычку мыслить объемно, позитивно, адекватно и рационально при оценке собственных сил, своих возможностей, при анализе и оценке результатов деятельности — как своей, так и соперников. Самолюбие и амбициозность — замечательные качества для спортсмена, если они не перерастают в тщеславие и самовлюбленность, не становятся благодатной почвой для звездной болезни. Никогда не поздно начать закладывать в юном спортсмене базовые ценности в виде абсолютно банальных, но таких актуальных качеств, как сочувствие, доброта, широта души, психологическая гибкость и объективность.

Под воздействием каких-то жизненных обстоятельств в человеке может меняться актуальный набор заложенных в нем личностных качеств. В ком-то жизненные трудности и неудачи обостряют агрессивность, недоверчивость, закрытость, ощущение собственной неполноценности и прочее, а кто-

то, наоборот, становится мягче, добрее, общительнее, терпимее, начинает ценить все, что посылает жизнь. Успехи и победы тоже вытаскивают наружу некие качества: у одних — самодовольное превосходство, ощущение себя над другими, пренебрежение; у других — ответственность, осознанность, внимание и благодарность. Задача взрослых состоит в том, чтобы юный спортсмен за всеми удачами-неудачами, разочарованиями и медалями не потерял себя как человека. И если все-таки помнить,

Тренер и родители должны выработать единый подход ко всем базовым вопросам

что перед нами не спортсмен, не солдат, а человек, то все будет хорошо в плане его устойчивости к различным «болезням роста» в спортивной жизни.

Итак, как себя вести, если звездная болезнь случилась, и что делать, чтобы спортсмен не растерял всю свою спортивную форму? Наверное, прежде всего следует очень критично отнестись к самим себе и признать ошибочность подходов в воспитании спортсмена. Для того чтобы достичь позитивного результата, тренер и родители должны работать в связке по вопросу базовых установок, и нет ничего хуже, если их

позиции противоречат друг другу, особенно в зоне запретительно-разрешительной политики. Тренер и родители должны выработать единый подход ко всем базовым вопросам: мотивация, спортивный режим, дисциплина, здоровье, поведение, общение, образование и прочее. Если же у них будут разночтения в запретительно-разрешительной политике, это отрицательно скажется на ценностной ориентации ребенка, у которого сформируется дуалистичное отношение к жизни, он научится манипулировать и приспосабливаться. Словом, если на перекосы семейного характера накладывается педагогически неграмотная работа тренера, то все вместе это может сложиться в уродливую форму звездной болезни.

Первым шагом должен стать серьезный и честный разговор тренера и родителей, чтобы выявить всю глубину кризиса, выработать общие подходы в общении с подростком, наметить пути психологической реабилитации. В этом разговоре важно не скатиться до уровня выяснения отношений, потому что перекидывание ответственности друг на друга и обида — неконструктивные эмоции, говорящие о заикленности на своем эго, в то время как надо искать выход из сложившейся ситуации. Если тренер и родители не хотят потерять весь труд, вложенный в своего спортсмена, то они должны преодолеть какие-либо отрицательные чувства и приступить к совместной работе. ■



The advertisement features a white Edea Piano ice skate with gold accents, positioned diagonally against a background of piano keys. One key is highlighted in red. The skate has 'Piano' written in gold on the tongue and 'EDEA' on the heel. The background is a close-up of piano keys, with the red key being the one the skate is resting on.

EDEA
edeaskates.com

Hit the right notes

PIANO имеет:

- встроенную амортизационную систему
- жёсткую боковую структуру
- эргономическую форму пятки

PIANO даёт:

- меньше усилий
- меньше вибрации
- больше контроль

Это означает:

- меньше травм
- лучше катание
- больше побед

Огонь, вода и медные трубы

Звездная болезнь: миф или реальность?

Сергей Давыдов:

— Пока в своей тренерской работе я, к счастью, не встречался с таким явлением, как звездная болезнь, но она существует. Думаю, эта болезнь больше связана с переходным возрастом и такими результатами, при которых, чем они выше, тем больше вероятность возникновения этой болезни. Подросткам бывает сложно переварить эти результаты и остаться на том рабочем уровне, какой требуется.

Я думаю, что много всяких нюансов, у каждого по-разному это происходит: характер, возраст, результаты.



уже меньше, потому что все дается тяжелее, а корона уже есть. Они начинают думать, что бывшие заслуги в счет, и перестают работать. Замечали, есть такой период, когда из юниоров мало кто добирается до взрослого уровня? Это не только переходный период такой коварный, звездная болезнь тоже многих поражает. Пока маленькие, то звездочка на звездочке, а потом где они все? Вот когда спортсмены в парном катании добиваются результатов, то такой болезни у них все же нет, так что фактор возраста играет роль. Тренер, конечно, может как-то отрезвить спортсмена, но ребенка сложно в чувство привести.

Виктория Буцаева (Волчкова):

— На мой взгляд, сегодня звездная болезнь в меньшей степени присутствует, потому что сейчас такая конкуренция, которая не позволяет тебе отдыхать. Раньше, если ты выиграл, можно было немного расслабиться, а сейчас надо набирать от старта к старту, иначе тебя просто затрут. Посмотрите, как на спец-программе в течение сезона все меняется: сегодня ты в призах, а завтра уже в слабойшей разминке и наоборот. Такая динамика не позволяет заболеть этой болезнью. Но если заболеваешь, то летальный исход обеспечен, потому что у спортсмена в корне меняется отношение к тренировкам, к людям, которые в этого спортсмена вкладываются. Я сначала сказала, что такой болезни нет, а сейчас вот вспоминаю какие-то моменты своей тренерской карьеры и понимаю, что есть.



Анна Царева:

— Звездная болезнь существует, мне встречались ее проявления сплошь и рядом. Это очень распространенное явление, когда человек не замечает, как он впадает в это состояние. Происходит помутнение сознания: когда ему об этом говорят, то у него ощущение, что кругом одни враги, а он один хороший. Потом, когда спортсмен из этого состояния выходит, ему самому очень странно, что с ним это произошло. Думаю, что



с возрастом это не связано, скорее с отсутствием мудрости и хорошими результатами. Гордыня прет, и все.

Марина Австрийская:

— Это реальность, да еще какая! В раннем детстве люди добиваются результатов, надевают корону на голову и больше ничего не видят и не слышат. Особенно плохо, если это происходит в юниорский период. Собственных мозгов нет, и все. Они трудятся изо дня в день, а когда начинают взрослеть, то работать хочется



Марина Кудрявцева:

— Такая болезнь есть, но ею заболевают не каждый. Можно пройти весь путь и не заболеть. Все зависит от задач, которые ты как тренер ставишь перед спортсменом. Даже перед олимпийским чемпионом можно поставить



планку, которую он захочет взять, и тогда не будет у него звездной болезни. Надо искать такую вершину, какую хочется покорить: тогда будет понятно, к чему идти. Болезнь наступает, когда есть ощущение, что ты царь горы и тебе все можно. В этом состоянии часто наступает конец всей карьере, потому что человек перестает ощущать землю под собой: он настолько высоко взлетает, что уже не видит себя со стороны, не контролирует свое поведение и все, что он ни делает, ему кажется классным.

Елена Эйсмонт:

— Конечно, есть, особенно если рядом нет конкурентов. Дети и родители заболели звездной болезнью легко, если не видят рядом конкуренции, потому что довольны тем, что они звезды в своем болоте, что их там все знают, им завидуют, и они ходят гордые. Но заболевают не все, это от родителей идет. Нельзя возвышать детей раньше времени, потому что потом происходит психологический надлом. Мы сами их такими растим и тем самым роим им яму.



Ольга Маркова:

— Звездная болезнь — это реальность. Иногда спортсмен или тренер не понимает, что он уже ушел в параллельную реальность. Появляется неадекватное поведение из-за отсутствия реального понимания жизни. Да, сегодня ты выиграл какие-то соревнования и у тебя успех, но завтра ты уже не первый, если ничего не будешь делать. Совсем не обязательно эти спортсмены должны быть плохо воспитаны, просто это такой период в жизни, и я не могу сказать, что только они во всем виноваты. Окружающие люди тоже очень многое для этого делают. Судьи, родители, тренеры, фанаты и прочие. Они без конца льют в уши, какой он великий и прекрасный, и вот начинается нереальность того, что происходит в действительности. Если спортсмен вовремя увидит себя со стороны, поймает свои ощущения, то выплывет, а если в сознание не придет, то смерть в спорте обеспечена. Спортсмен уровня Евгения Плющенко — это уже реальная звезда спорта, потому что он пашет как каторжный и показывает результат на важных соревнованиях.



Светлана Кандыба:

— Это реальность. Бывает так, что спортсмена знаешь буквально с его четырех лет, растишь его, учишь всему, а потом в какой-то момент он перестает с тобой здороваться, при встрече делает вид, что не узнает тебя. Возможно, еще



сказывается плохое воспитание... Психологи говорят, что это надо пережить. Любой чемпион достоин восхищения, потому что он проделал огромный объем работы и стал звездой, но как только он сошел с пьедестала, то опять должен пахать, если хочет оставаться в строю. Другое дело, насколько он, несмотря на свои победы и достижения, остается человеком. Звездная болезнь — это время и испытание.

Виктор Кудрявцев:

— Есть такое дело. Но у одних проявлено, а у других — нет. Я думаю, что это явление может быть у эмоциональных спортсменов, потому что они от действительности чаще отрываются. Еще я думаю, что это связано именно с воспитанием: я анализировал обстоятельства и пришел к выводу, что во многом это связано с семьей. Не бывает так, чтобы у спокойных, интеллигентных родителей ребенок стал наглым эгоистом. Но самое страшное, что исход этой болезни практически всегда летальный для спортсмена и его карьеры. Если спортсмен «словил звезду», то от нее уже не оправившись, по крайней мере я не видел положительных исходов.



Илья Клишкин:

— Каждый, кто чего-то достигал в своей жизни, проходил через звездную болезнь. Здесь вопрос о степени заболевания и возможности справиться с этим: сколько потребуется сил и времени спортсмену, чтобы с этим справиться, потому что, как показывает практика, звездная болезнь приводит к полному спортивному краху в карьере. Возникает ощущение, что он — король, причем это ощущение приходит обычно не к тем людям, которые выиграли что-то значимое, а к тем, кто поднялся на ступеньку выше, чем окружающее болото. Это и есть самый опасный момент, когда появляется мысль, что «я лучше, чем это болото». В последнее время дети 12-16 лет как-то очень тяжело проходят переходный возраст, с ними тяжело работать. У девочек это происходит пораньше, у мальчиков попозже, но все это есть. Им сложно справляться с нагрузками, задачами, борьбой психологически, и все это идет от семьи, потому что в новой реальности не тренер — основной «требователь», ➔



а мама с папой. Тренер может требовать на занятиях, а родители требуют круглосуточно. И родителей не переспоришь, они подчас ведут себя так, что их поведение оставляет желать лучшего. У нас такие нравы сейчас в обществе, что никто ни к чему не привязан, не имеет никакой благодарности. Родители со спортсменом могут повернуться спиной к тренеру, который их учил, готовил, и пойти к другому тренеру даже без спасибо, хотя вообще-то должны быть благодарны, что их на эту высоту подняли. Никто не против, что люди расстаются, но благодарность должна быть? Действительно, какой-то результат на определенный момент может дать только этот тренер, ну так будь ему благодарен, что тебя научили именно этим навыкам, что ты с этим умением можешь идти дальше, что на тебя обратили внимание. А у нас так: вы ничего не умеете и не можете, а мы очень талантливые, все, что умеем, — наша заслуга, и теперь мы идем к опытному тренеру, и у нас все будет хорошо. К сожалению, это проблема нашего современного социума — бедных в фигурном катании нет: их не любят и не держат. Сегодня, чтобы купить коньки, надо отдать 50 тысяч, платье для выступлений стоит от 30 до 50 тысяч. Понятно, что контингент состоит из тех, кто способен платить. Понятно, редко так совпадает, что дети из богатых семей будут хореографически и координационно одарены. Сейчас мы вынуждены работать с теми, кто есть, а если еще ребенок подкачивается без конца в дополнительное время, то тренеру сложно при просмотре определить, действительно ребенок способный или это просто продукт большого количества работы. Нет чистоты эксперимента. Теперь нет селекции, поэтому до какого-то возраста ребенок будет в лидерах, особенно в маленьком возрасте, потому что количество тренировок на льду и общефизической подготовки перерастает в качественное преобладание над другими детьми на какое-то время. Следовательно, такой ребенок займет место того ребенка, который может быть в разы талантливее, но его родители не могли потратить время и деньги на его накачивание на стороне, так что они отсеиваются уже в среднем сегменте, хотя могли бы стать хорошими спортсменами и пойти дальше. Поэтому сегодня не поймешь по ребенку, он настолько талантлив или просто настолько выкатан, потому что никто не скажет, сколько он потратил времени, чтобы в пять лет прыгать Аксель. На мой взгляд, звездная болезнь зарождается чуть ли не в юном возрасте. Я провожу большое количество соревнований и постоянно вижу, как ведут себя родители по отношению друг к другу, по отношению к тренеру. Теперь в их глазах тренеры — это обслуживающий персонал, к которому можно относиться пренебрежительно. У нас в Москве всего пять-шесть тренеров, работающих с детьми уровня спецпрограммы, которые могут противостоять родителям в их произволе.

Обстоятельства могут вернуть спортсмена на землю, но не всегда после этого он будет способен вернуться «в обойму»

Дети без конца ходят по каткам от тренера к тренеру, вообще не поймешь, кто чей ученик.

Звездная болезнь может быть фатальной в том случае, если люди продолжают тратить время впустую. Обстоятельства могут вернуть спортсмена на землю, но не всегда после этого он будет способен вернуться «в обойму». Кто умный, тот понимает, что сегодня ты лидер, а завтра лидер уже другой, и так каждый день. Чтобы быть на вершине, надо после каждой победы усиливать свое катание, еще больше работать. Надо быть очень глупым человеком, чтобы серьезно считать, что в детском и юношеском спорте в России ты такой классный спортсмен навсегда. Кто так думает, тот заканчивает на этом.

Александр Шубин:

— Звездная болезнь — это реальность. У меня самого был период звездной болезни, со мной это случилось в 12 лет. Я в своей школе был самым сильным фигуристом, позволял себе такое поведение, как бить пятками о лед, кулаком о борт. Позволял себе дешевое и безобразное кривлянье, но тренер с этим как-то справилась. Она заставляла меня брать снег и заделывать дыры и пробоины на льду перед заливкой. В целом это была какая-то истерика от того, что ты считаешь себя самым лучшим и незаменимым. Я думал, что если я буду угрожать тренерам тем, что вот сейчас брошу кататься, то все начнут меня уговаривать этого не делать, пойдут у меня на поводу. А мне сказали: бросишь — и ладно. После этого я как-то быстро все переосмыслил, включился, вернулся в себя. На самом деле это очень большая глупость, и если она всерьез начинается, то на этом и заканчивается вся карьера. Результатов никаких, одно кривлянье. Допускать этого нельзя. В своей тренерской практике я этого не допускаю и близко, сразу же пресекаю в зародыше. Если стадия болезни сильная, то надо сразу расставаться, потому что результата все равно не будет, будет только мотание нервов. У меня, слава богу, таких спортсменов нет и родители все адекватные. Правда, пока не знаю, что будет, когда результаты станут повыше: кто как будет себя проявлять. Но всегда есть куда расти, потому что нет предела совершенству. Даже если ты выиграл Олимпийские игры, то есть над чем работать. У нас есть действующие двукратные олимпийские чемпионы, которые выходят на тренировочный лед и продолжают над собой работать. ■



MONDOR

с 1955 года

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



Юридическая консультация

для тех, кто соревнуется

Вера Ткалина, юрисконсульт ФФКМ

Московский календарь соревнований каждый сезон включает в себя около 50 соревнований, а если посчитать количество стартов, проходящих на территории Москвы, то общее число будет приближаться к сотне. Казалось бы, при такой широкой практике проведения соревнований уже нет ничего нового, но в последнее время стало ясно, что мало кто из организаторов и тем более участников имеет правильное представление о том, для чего и как пишется Положение о проведении соревнований, особенно в том случае, если школы или клубы проводят соревнования самостоятельно, без включения их в календарь ФФКМ. Московская Федерация прикладывает значительные усилия для того, чтобы соревнования проходили с соблюдением всех базовых норм, однако нарушения этих норм до сих пор случаются. Пришло время рассказать, что надо знать и делать, чтобы соревнования получились легитимными для присвоения разрядов.



Согласно Федеральному закону о физкультуре и спорте, соревнования может проводить любая организация или физическое лицо, поскольку для этого не требуется никаких лицензий или аккредитаций. Однако чтобы по итогам этих соревнований спортсменам были присуждены разряды, необходимо соблюдать требования, содержащиеся в Единой всерос-

сийской спортивной классификации (ЕВСК) и правилах проведения соревнований по фигурному катанию, утвержденных Минспорта РФ.

В процессе работы над календарем соревнований ФФКМ дает возможность любой организации предложить себя в качестве проводящей стороны с последующим тщательным отслеживанием того,

как организация выполняет базовые требования. Если проведение соревнований не соответствует желаемому уровню, то они на следующий сезон в календарь московских мероприятий не включаются. Однако соревнования вне календаря подчас проходят настолько хаотично, что конфликтующие стороны вынуждены обращаться за помощью в Федерацию Москвы. Если бы все участники соревнований просто заблаговременно почитали основные документы, то было бы меньше проблем и конфликтов.

Это должен знать каждый

Первый документ, который должны знать все участники соревнований с любой стороны, — это правила проведения соревнований по фигурному катанию на коньках. Документ принимается исполкомом ФФКР, затем утверждается Минспортом, после чего становится официальным документом на всей территории России. В настоящее время действуют правила, утвержденные в 2010 году. Второй документ — это ЕВСК, которая утверждается на четыре года, поэтому важно ознакомиться именно с действующей редакцией (последняя — 2015–2018 гг.). Одним из важнейших локальных документов является Положение о соревновании. Порядок утверждения положений и требования к их содержанию устанавливаются органом исполнительной власти субъекта РФ в области физической культуры и спорта.

Для календарных соревнований ФФКМ ежегодно утверждается образец Положе-

ния с учетом рекомендаций Москомспорта. Все основные вопросы по организации и проведению соревнований, включая допуск спортсменов к участию в соревнованиях, решает главный судья. О любых затруднительных ситуациях необходимо сообщать главному судье. На сайте «Спорт вокруг», с которым сотрудничает ФФКМ, для упорядочения сбора заявок всегда можно отправить сообщение главному судье, которое автоматически направляется на его электронную почту. Если ответа не последовало, то есть смысл обратиться в проводящую соревнования организацию, которая указана в Положении, а уже потом при необходимости в контролирующую. Соревнования официального московского календаря контролирует Федерация фигурного катания Москвы, главные судьи соревнований утверждаются исключительно Спортивно-техническим комитетом ФФКМ.

Решаем свои задачи

Каждая организация, проводя соревнования, имеет право исходить из своих целей и задач, однако не стоит забывать, что если программа соревнований при этом не соответствует требованиям ЕВСК, то такие соревнования являются неклассификационными и разряды по их результатам присвоены быть не могут. Более того, необходимо помнить и о правилах соревнований, ведь если Положение противоречит требованиям правил, то такие соревнования также не могут быть классификационными, поскольку вообще, по сути, не могут называться соревнованиями по фигурному катанию на коньках как виду спорта. Это только на первый взгляд кажется чем-то нереальным, а на самом деле стоит лишь очень серьезно отнестись к прочтению документов. Вот несколько примеров:

1 Соревнования по спецпрограмме отличаются от требований ЕВСК, поскольку преследуют иные задачи и, соответственно, являются неклассификационными. Разряд присвоить нельзя. Все специалисты это прекрасно знают, но я намеренно акцентирую внимание, поскольку это один из очень распро-

страненных родительских вопросов.

2 Соревнования по спортивным разрядам, проводящиеся на ледовых площадках, не соответствующих стандартным размерам (60 x 30 м), классификационными быть не могут, так как это запрещено правилами соревнований. При этом классификационные соревнования по юношеским разрядам на нестандартных площадках в настоящее время проводить можно. Получается, что по результатам таких соревнований спортивные разряды присвоить нельзя, а юношеские можно.

3 Правилами соревнований установлено, что спортсмена может заявить только организация, членом которой он является. Это означает, что соревнования, на которых принимаются индивидуальные заявки, классификационными быть не могут и разряды по ним также присваиваться не могут. В настоящий момент это 99% всех проводимых некалендарных соревнований. Насколько мне известно, данное положение часто не соблюдается, но это лишь вопрос времени. И может значить только одно: если у вас не приняли документы на такие соревнования — не удивляйтесь.

Если бы все участники соревнований просто почитали основные документы, то было бы меньше проблем и конфликтов

4 Согласно действующей ЕВСК по каждому разряду прописаны требования к квалификации судей по судейству высоких разрядов и спортивных званий. В ЕВСК указано, сколько и какой категории должно быть судей в судейской бригаде, чтобы разряд был присвоен. Например, для присвоения звания КМС в бригаде должно быть не менее двух судей всероссийской категории, а для МС — не менее трех. Что касается остальных разрядов, то согласно правилам соревнований по фигурному катанию в

бригаде все судьи должны быть аттестованы и должны иметь официально присвоенную судейскую категорию. Другими словами, если в бригаде есть хотя бы один судья без категории, то участники не имеют шансов на получение разрядов.

Стоит ли напоминать, что все судьи обязательно должны быть из списка судей ФФККР для текущего спортивного сезона. Список всегда публикуется на сайте ФФККР и не является секретом. Обычно судейская бригада формируется непосредственно перед стартом, так что главному судье соревнований уже на мандатной комиссии можно задать вопрос о легитимности бригады. В любом случае на самих соревнованиях организаторы должны вывесить список судей с их категориями, чтобы участники могли видеть, кто их судит. В Москве ежегодно большое количество организаций проводит соревнования вне официального календаря ФФКМ, и уже были такие случаи, когда разряды по вышеуказанным причинам не присваивались.

Требования к заявкам

В Положении организаторы имеют право указать, в какие сроки они ожидают заявку и в какой форме. Это нужно для того, чтобы организаторы могли планировать время соревнований, количество разминок, сколько надо резервировать льда и прочее.

Также стоит обратить внимание на то, что ФФКМ строго придерживается правил соревнований, а именно: заявки на старт принимаются только от организаций. Если спортсмен не зачислен ни в одну организацию, то его может заявить региональная Федерация фигурного катания на коньках. Для удобства на московских календарных соревнованиях используется единая форма заявки, утвержденная для всех всероссийских соревнований.

Никаких индивидуальных заявок не допускается. Исключение в данном вопросе составляют взрослые-любители и дети-любители, соревнования которых проходят по совершенно отдельной программе. При этом →

в планах ФФКМ привести и эту область к общему правилу и установить прием заявок только от организаций.

Правило своей площадки

Соревнования могут иметь различный статус, например: закрытые и открытые, отборочные и финальные. В данном материале речь идет в основном об открытых стартах. Организаторы могут достаточно свободно определять количество приглашаемых участников на свои соревнования. Например в Положении может быть записано, что количество спортсменов от проводящей стороны не ограничено, а от других школ число составит только два-три человека, чтобы статус открытых соревнований был соблюден. Предъявить в этом случае претензии организаторам будет невозможно, потому что соревнования — часть тренировочного процесса, и каждый организатор решает свои цели и задачи. С другой стороны, читая Положение и условия допуска, каждая организация

решает, подходят ей эти условия или нет: если нет, то зачем участвовать? Если же условия допуска не прописаны, а организаторы ограничивают прием заявок, это может стать поводом для разбирательства.

В тех случаях, когда речь идет об отборочных соревнованиях или финалах, то действуют иные критерии отбора, основанные на равном количестве участников от организаций, на завоеванных квотах и т.п.

Отметка о тестах

Чтобы стимулировать работу со скелетом и улучшить уровень базового катания, мы в Москве были вынуждены

Классификационные соревнования по спортивным разрядам, могут проводиться только на стандартных площадках

пойти на обязательное указание в Положении, что без выполнения тестов участие в московских календарных соревнованиях невозможно. Это правило действует только для московских фигуристов и только на территории Москвы, при этом оно не распространяется на спортсменов из других регионов, принимающих участие в наших открытых соревнованиях.

Слабые места

В Положении обычно указывается, что на мандатную комиссию спортсмен должен приехать с рядом документов, в том числе с техническим листом (контент) по элементам своей программы. В повседневной практике соревнований наличие контента на момент начала соревнований до сих пор является проблемой для многих, хотя по правилам без него главный судья имеет право отстранить фигуриста от старта.

Еще одним камнем преткновения традиционно является аудиозапись, хотя в каждом Положении указано, что спортсмен должен предоставить



Ледовая площадка л/д «Ходынка»

«качественную запись музыкального сопровождения». Главные судьи периодически сталкиваются с ситуациями, когда аудиофайл не считывался с диска, уже достаточно заезженного, были случаи, когда в качестве носителя для музыки использовался диск DVD. Организаторы соревнований могут оставить за собой право указать в Положении, на каком носителе они хотят получить музыку.

Читая Положение, необходимо обратить внимание на пункт «Награждение победителей и призеров», так как организаторы обязаны прописать, какие награды ожидают победителей. Если указано, что они будут награждены медалями и грамотами, то не надо ждать кубков и ценных подарков. Если победитель разочарован, что получил только грамоту, откройте Положение и убедитесь, что организатор четко указал только грамоты и не больше.

Справка от врача

В Положении должны быть прописаны все необходимые медицинские документы, а именно: страховка от несчастных случаев с расширением на спортивные мероприятия, отметка в зачетной книжке о прохождении спортсменом плановой диспансеризации, а также допуск врача накануне конкретных соревнований. Если вдруг организатор забыл указать эти документы в Положении, они все равно являются обязательными для спортсмена, просто сам факт будет говорить о непрофессионализме организаторов.

Если спортсмен прошел мандатную комиссию и жеребьевку, а после этого по каким-то причинам решил сняться с соревнований, то тренер или родители должны представить в секретариат медицинскую справку о заболевании. В Положениях о соревнованиях московского календаря мы прописываем, что снять спортсмена со старта можно только по официальному документу. Если такой документ не представлен, то организаторы имеют право оставить за собой решение в следующий раз не допускать этого спортсмена или эту школу к соревнованиям и т.п. А в случае

отбора по результатам этих соревнований на всероссийские старты, например, это может стать предметом разбирательства на дисциплинарной комиссии СТК.

Это требование отслеживается принципиально потому, что в некоторых случаях снятие со старта без официальных документов может привести к срыву соревнований по конкретному разряду. Например, для выполнения звания «Мастер спорта» количество участников должно быть не меньше 10 человек, если один участник снялся без уважительной причины, это делает нецелесообразным проведение старта для всех остальных. Также традиционно под ударом могут оказаться соревнования среди юношей, поскольку если их заявлено трое в одном разряде и кто-то снялся, то места и разряды по итогам соревнований не присваиваются.

В заключение можно добавить лишь то, что, по сути, все эти вопросы сводятся к самодисциплине и уважению других участников. ФФКМ считает, что соблюдение правил выгодно всем, поскольку тогда будет меньше неприятных ситуаций.

Если спортсмен после мандатной комиссии и жеребьевки решил сняться с соревнований, то тренер или родители должны предоставить в секретариат медицинскую справку

Как подать протест?

Согласно правилам проведения соревнований по фигурному катанию, протест может подать главному судье соревнований и старшему судье (рефери) «в письменном виде», только представитель команды или лицо, выполняющее его обязанности, не позднее чем через 30 минут после окончания каждого раздела соревнований. Если никто не уполномочен в письменной форме (как правило, в

заявке) выполнять функции официального представителя, то получается, что протест подать некому. При этом стоит помнить, что согласно правилам ИСУ опротестовать можно только ошибку ввода данных, а не решение судейской бригады. Например, фигурист исполнил риттбергер, а ему этот прыжок отметили как сальхов, или тройной прыжок отметили как двойной, или оператор не отметил середину программы и т.п. Причиной таких ошибок является обычный человеческий фактор, поскольку оператор — живой человек, обслуживающий соревнования без смены, и это не повод к скандалам и обвинениям. Ошибки, безусловно, способны изменить результаты соревнований, в связи с чем случается необъяснимая для других участников стартов ситуация, когда в итоговом протоколе появляется другая расстановка по местам или другое количество баллов у соперников, чем это было объявлено по итогам прокатов. С точки зрения уважительного отношения ко всем участникам главный судья должен объявить на катке, что в связи со вскрытием ошибки ввода данных результаты соревнований изменились.

Сроки

ФФКМ старается выкладывать Положение, а значит, открывать прием заявок минимум за 30 дней, хотя для взрослых-любителей это делается и раньше, чтобы они успели согласовать сроки соревнований со своей работой. Однако бывает и так, что организаторы вывешивают Положение за неделю до старта, а прием заявок закрывают уже через час, потому что все вакантные места сразу же разбираются.

ФФКМ со следующего сезона намерена ввести в практику опубликование всех Положений соревнований официального календаря непосредственно перед началом сезона. Это будет сделано для того, чтобы спортивные школы и клубы в лице тренеров могли более ясно представлять себе текущие соревнования будущего сезона и, следовательно, более тщательно составлять индивидуальные планы своих спортсменов. ■

Все краски льда

Магазин «Фигурист» подвел итоги конкурса на лучший рисунок

Магазин «Фигурист» имеет свои группы в социальных сетях «ВКонтакте» (www.vk.com/fiurist.store) и Instagram (www.instagram.com/figurist_store), где мы регулярно делимся свежей информацией о наличии товара, даем рекомендации по подбору экипировки, отвечаем

на всевозможные вопросы и проводим различные конкурсы. Совсем недавно мы проводили конкурс «Все краски льда» и получили огромное количество очень интересных работ. Вашему вниманию мы предлагаем лучшие работы победителей, а увидеть все рисунки можно в наших группах в «ВКонтакте» и Instagram.



Анна Терехова: «Здравствуйте! Я мама начинающего фигуриста. Мы являемся клиентами магазина «Фигурист» в Санкт-Петербурге. Я узнала о вашем конкурсе и решила попробовать свои силы. Дождавшись, когда дети улягутся спать, достала краски дочери и села

рисовать. Пока рисовала, в памяти всплывало много положительных эмоций, связанных со льдом: первые шаги дочери на коньках, первые прыжки, перебежки, как маленький неуклюжий «пингвиненок» пытается стать «ласточкой». Впервые мы пришли на лед, когда Варя было 2,5 годика. Но тогда она еще была мала и ей было тяжело. Спустя год мы вернулись. Думали просто научить ребенка кататься, чтобы ей стало интересно. Стали ходить на индивидуальные занятия с тренером, чтобы грамотно обучили технике. Через два месяца занятий обычные коньки пришли в негодность и встал вопрос о покупке хороших коньков, которые мы и нашли в вашем магазине. Лед стал все больше и больше затягивать, тренер стал строгим другом, который может поругать за баловство и похвалить за успехи. На каждой тренировке замирает сердце, когда доченька учится делать что-то новое. Сейчас ей пять лет, и 1 марта мы выполнили норму «юный фигурист». Варя всем теперь гордо заявляет, что она — спорт-

смен! И на этом не планируем останавливаться! Своей работой хотелось передать солнечное настроение ребенка, который с радостью бежит на лед, яркость эмоций, легкость и движение. Мы очень обрадовались, когда узнали, что нам достался приз зрительских симпатий, если честно, даже не ожидали. Спасибо вашему магазину за хорошие товары и замечательные конкурсы! Отдельное спасибо за приз, который нам пригодится при покупке новых коньков! Будем и дальше следить за вашими новостями!»



Анна Терехова стала победителем в номинации «Симпатии магазина «Фигурист» в возрастной группе от 16 и старше

Мама Ксаны Макаровой: «В четыре года Ксану в первый раз привели на каток в Академию фигурного катания к началу занятия. Правда, на лед она вышла только во второй половине, так как мама долго шнуровала коньки (сломав несколько ногтей). В первый раз это оказалось так сложно! С тех пор уже прошло пять с половиной лет.

С марта прошлого года Ксана не каталась, так как получила на тренировке в СДЮШОР Московского района травму колена. Ксана перенесла две операции и сейчас снова возвращается в спорт. Точнее, пыгается, делает первые шаги, но ей приходится очень сложно. В последний год до травмы у нее были неплохие успе-

хи в фигурном катании: 1-е место на Кубке Петра Великого по 3-му юношескому разряду, 1-е место на Кубке Спартака, 2-е место на «Невском льду» и на Кубке Мишина по 2-му юношескому разряду. Участие в конкурсе рисунков от магазина «Фигурист» — одно из проявлений ее стремления вернуться в спорт, доказать родителям и новому тренеру, что она хочет и может наверстать упущенное. Что она готова работать и добиваться результатов, пусть пока только рисунками...

Фигурное катание — это ее первое и самое раннее увлечение. Самым страшным наказанием для Ксаны в первые годы занятий был запрет идти на тренировку. Выигранный в конкурсе сертификат Ксана потратила на ледовую форму — куртку фирмы Mondor из ткани Polartec. Вы спросите, как она набрала столько лайков? Ей помогли все, кто ее знает: родители, родственники, друзья, родственники, Ксанины друзья, одноклассники, одногруппники и так далее... за что им огромное спасибо! Эта победа дала Ксане большой заряд положительных эмоций, придала уверенности в себе! Спасибо большое магазину «Фигурист» за предоставленную возможность! Ждем новых конкурсов!»



Ксана Макарова — победитель по набранным лайкам в возрастной группе 7-10 лет



Ольга Ермакова:

«Моя любовь к фигурному катанию как и у многих моих друзей, началась с Олимпиады в Сочи в 2014 году. Я бы очень хотела выделить таких фигуристок, как Юлия Липницкая, Татьяна Волосожар, Анна Погорилая, Каролина Костнер. Их программы я пересматриваю и сегодня».



Победитель в номинации «Симпатии магазина «Фигурист» в возрастной группе от 11 до 15 лет



Юлия Захожая — победитель по набранным лайкам в возрастной группе 11-15 лет

Юлия Захожая: «Начала заниматься фигурным катанием с шести лет. Сначала каталась больше для себя и для здоровья — два-три раза в неделю. В 11 лет перешла в школу фигурного

катания Ленинградской области, понравилось заниматься более серьезно, стала сдавать на разряды. Конечно, еще не все получается, чего хотелось бы, но есть свои маленькие победы, а

еще одно я знаю точно — без фигурного катания я своей жизни не представляю. Как и многие, я болею за наших девочек из сборной, сильнее всего за Елизавету Туктамышеву, Марию Сотскову, Елену Радионову, Евгению Медведеву, Юлию Липницкую, Анну Погорилую и Полину Цурскую. Нарисовала всех! Кстати, выиграв в конкурсе от магазина «Фигурист» и получив денежный приз, поехала покупать себе новые коньки, о которых давно мечтала».



Мелисса Йавуз стала победителем в номинации «Симпатии магазина «Фигурист» в возрастной группе до 6 лет

Оксана Йавуз (мама Мелиссы): «Конкурс рисунков «Все краски льда» любимейшего магазина «Фигурист» не прошел мимо нас в череде загруженных будней. Идея нарисовать себя пришла Мелиссе спонтанно: раскрутив рулон бумаги для рисования, она представила себя известной фигуристкой в танце на льду, и получилась эта работа.

А далее началось всеобщее конкурсное голосование за рисунок — лайки друзей и множества людей, случайно заглянувших в профиль Instagram. Мелисса мечтала о своем призе и новом платье! Ведь она-то знает, где «живут» лучшие коньки и наряды фигуристов! Началось все с первого похода на каток. Первый тренер Мелиссы — ее любимая бабушка Марина. Именно она, фигуристка в прошлом, вывела годовалую внучку на лед. В Тверскую школу фигурного катания Мелисса пришла в 2,9 года, занималась хореографией год, а затем была зачислена в секцию на отделение «Фигурное катание». Фигурное катание — тот вид спорта, который под-

ходит для любого возраста, пола и национальности. В России оно было популярно всегда, и, пожалуй, каждый хоть раз в жизни побывал на катке. Так и в нашей интернациональной семье (мама из России, папа из Турции) мы прививаем любовь к этому красивому виду спорта и радуемся за каждое маленькое достижение дочки».





Фигурист

сеть магазинов

ОТКРЫТИЕ НОВОГО МАГАЗИНА «ФИГУРИСТ»

С 1-го июня 2016 года мы ждем всех
в нашем **НОВОМ** магазине по адресу:
Сокольнический Вал, д. 48

СКИДКИ И ПОДАРКИ ВСЕМ!



[VK /figurist.store](#)

[Instagram figurist_store](#)

[Facebook /figuristshop](#)

WWW.FIGURIST.RU

Московский
Фигурист

Сеть
магазинов

Фигурист

Всё для фигурного катания

WWW.FIGURIST.RU



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



MONDOR

RISPORT
SKATES



MUST HAVE BLADES

John Wilson
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE



г. Москва, Ленинградский пр-т д. 44 (станция м. Динамо)

+7 (495) 542-68-68

г. Москва, Ленинский пр-т д. 32 (станция м. Ленинский проспект)

+7 (495) 641-82-82

г. Санкт-Петербург, Набережная канала Грибоедова д. 33

(станция метро Гостиный двор, Невский проспект)

+7 (812) 645-77-88