

МОСКОВСКИЙ

№2 (42)/2016

ФИГУРИСТ

Вестник Федерации фигурного катания на коньках города Москвы

Электронную версию журнала читайте на сайте www.figurist.ru



Олег Овсянников
От первого лица

Нина Мозер
Линия жизни

Сергей Залунин
Мастер-класс

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 II квартал 2016 г.

Издатель: ООО «РИЦ Северо-Восток».

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

Главный редактор: Ольга Вереземская

Дизайн-проект: Татьяна Птухина

Бильд-редактор: Ольга Вереземская

Фото: Ольга Тимохова, Марина Евдокимова,

Выпускающий редактор: Алла Сушина

Верстка: Марина Сорокина

Цветокоррекция: Дмитрий Буряк

Корректора: 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 mosfigunist@mail.ru

Отпечатано в типографии ООО «Буки Веди»

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

стр. 1А. Тел.(495) 926-6396,

www.bukivedi.com, info@bukivedi.com

Заказ №С-3446. Тираж 999 экз.

Подписано в печать 22.07.2016 г.

**Фото на 1-й обл. — чемпионы
Олимпийских игр Ксения Столбова —
Федор Климов**

В НОМЕРЕ:

НОВОСТИ

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Командный пост

Олег Овсянников:

«Спортивно-технический комитет
- это сердце Федерации»

РАЗРЕШИТЕ ПРЕДСТАВИТЬ



Линия жизни

Нина Мозер: «Если мы
выходим бороться, то за
первое место»

МАСТЕР-КЛАСС

К станку!

Спортивная
хореография
глазами
специалиста

Сергей Залунин



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Производственная травма

Какие надо принимать меры,
чтобы ее избежать

Артем Ткалин, хирург
травматолог-ортопед

СИНХРОННОЕ КАТАНИЕ

Идти к своей цели

Россия впервые стала чемпионом
мира по синхронному катанию

МНЕНИЕ

32

Целевая аудитория

Московские тренеры:

«Возраст и навыки имеют значение»



ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Документальная история

38

Процедура присвоения разрядов
требует тщательной работы с
документами

Вера Ткалина, юрисконсульт ФФКМ



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

46**1****4****6****14****22****28**

Состоялось очередное заседание президиума ФФКМ



23 мая в учебном корпусе УОР №4 состоялась заключительное в сезоне 2015/16 гг. заседание президиума ФФКМ. В работе приняли участие: президент ФФКМ Рабер И.Я., вице-президент Чайковская Е.А., вице-президент Овсянников О.В., ответственный секретарь Вереземская О.И., члены президиума Аксенов Э.М., Волкова Л.С., Зайцев В.И., Жмулин А.В., Иванов О.А., Кандыба С.П., Кудрявцев В.Н., Маркова О.Д., Моргуненко А.А., Овчинников Ю.Л., Уваров А.К., Устинов К.И., а также члены дирекции ФФКМ генеральный директор Гончаров А.М., зам. генерального директора Ткалина В.Н.

На заседании был заслушан ряд вопросов и приняты решения, в том числе:

а) о включении вице-президента ФФКМ Олега Овсянникова в комиссию ФФКМР по утверждению индивидуальных планов московских спортсменов — членов сборной России с целью контроля за результатами спортсменов (единогласно);

б) об исключении из состава главных судей московского календаря соревнова-

ний на сезон 2016/17 гг. Татаренко П.А. в связи с большим количеством нареканий со стороны участников соревнований на предвзятость судейской бригады, а также по процедуре проведения соревнований;

в) о внесении поправки в Положение о переходах спортсменов — членов московской сборной из одной организации в другую о том, что спортсмены не подавшие в указанные сроки заявления о своих переходах, считаются под юрисдикцией прежней организации;

г) о внесении изменений в постановление президиума ФФКМ «О критериях отбора спортсменов — членов сборной команды города Москвы для участия во всероссийских соревнованиях». С целью усовершенствования системы отбора тренерскому совету сроком до 1 августа 2016 года рассмотреть и выразить свое мнение по следующим предложениям СТК: а) определить турнир по фигурному катанию на коньках на л/д «Янтарь» (28-29 сентября 2016 года) как отборочные соревнования на этапы Кубка Рос-

сии для одиночников (юноши, девушки) младшего возраста (2005 и 2006 г.р.) спецпрограммы; б) на 1-й этап Кубка России разрешить допуск спортсменам, занявшим в предыдущем сезоне на Первенстве России по младшему возрасту с 1-го по 3-е место; в) спортсмены, не вошедшие в первую десятку мест на одном этапе Кубка России, не получают право на участие в другом этапе Кубка России без специального решения СТК; г) спортсмены, снявшиеся со старта московских отборочных соревнований после подачи заявки на участие, наказываются снятием с последующих двух стартов соревнований;

д) принять самоотвод Чайковской Е.А. с должности председателя СТК по причине большой занятости на основной работе; избрать вице-президента ФФКМ Овсянникова О.В. на должность председателя СТК (единогласно).

Полный протокол заседания президиума ФФКМ см. на сайте www.ffkm.ru в разделе «Документы».

19 мая 2016 года состоялось заседание СТК ФФКМ

19 мая состоялось заседание Спортивно-технический комитета ФФКМ, на котором присутствовали председатель СТК Чайковская Е.А., вице-президент ФФКМ Овсянников О.В., член тренерского совета Киташева С.Н., председатель дисциплинарной комиссии Ткалина В.Н., председатель комиссии по тестированию Моргуненко А.А., член комиссии по тестированию Богданова Е.В., член СТК Росляков С.С., секретарь СТК Шипов М.,

ответственный секретарь ФФКМ Вереземская О.И.

СТК рассмотрел ряд вопросов и принял решения, в частности:

а) о дисциплинарной ответственности судей, не подавших в судейскую коллегию ФФКМ документы о своей судейской активности прошедшего сезона.

б) о путях преодоления падения качества исполнения элементов в базовом варианте московскими фигуристами

юношеских разрядов. СТК принял решение рекомендовать спортивным школам проводить не реже одного раза в квартал внутришкольные зачеты по элементам в соответствии с требованиями ЕВСК текущего периода; обязать методистов/старших тренеров спортивных школ представлять в СТК не позднее марта каждого сезона график приема контрольно-переводных зачетов по всем группам фигурного катания.

Президиум ФФКМ принял в ряды Федерации 17 человек

Президиум рассмотрел заявления о вступлении и принял в состав членов ФФКМ Балабасву О.А., Балуву Н.В., Гладышеву Я.А., Грибонсову-Гребневу М.М., Егорову Е.В., Кареву Р.А., Кулешову М.Б., Латкину В.О., Машевич Е.В., Митюшину Н.М., Пахамович Е.А., Поскачей М.А., Рассохину Л.А., Сусленко Я.Н., Черемухина Е.А., Шамонина В.А., Волобуева И.Н.

Подведены итоги смотроконкурса на призы ОАО «Ростелеком»

По итогам ежегодного смотроконкурса на призы ОАО «Ростелеком» Федерация фигурного катания города Москвы заняла первые места в номинациях «Высшее спортивное мастерство» и «Подготовка спортивного резерва» в одиночном, парном катании и танцах на льду. В номинации «Высшее спортивное мастерство» в синхронном катании ФФКМ заняла 4-е место; в номинации «Подготовка спортивного резерва» по синхронному катанию ФФКМ не участвовала, поскольку организация не подала документы на конкурс.

ФФКМ совместно с ФФКР проведет ряд обучающих семинаров для судей

Федерация фигурного катания на коньках России поручила московской Федерации провести ряд семинаров для судей, а именно: 18-19 августа — танцы на льду (УОР №4); 19-21 августа — синхронное катание (УОР №4); 23-24 августа — операторы ввода данных (УОР №4); 25-26 августа — одиночное и парное катание (УТЦ «Новогорск»).



Александр Лакерник избран вице-президентом ISU

56-й Конгресс Международного союза конькобежцев подавляющим количеством голосов избрал Александра Лакерника на пост вице-президента ИСУ. Александр Рафаилович начиная с 1994 года является членом, а с 2002 года — председателем технического комитета ИСУ по фигурному катанию на коньках.

Федерация фигурного катания города Москвы поздравляет Александра Лакерника с избранием и желает плодотворной интересной работы на благо фигурного катания!

В выставочном зале «Тушино» проходит выставка «Спорт. Искусство. Личность. Олимпийские каникулы»



Все лето — с 1 июня по 30 августа — в выставочном зале «Тушино» по адресу: бул. Яна Райниса, 19, корп. 1 (м. «Сходненская»), для всех любителей фигурного катания проходит выставка из цикла «Спорт. Искусство. Личность. Олимпийские каникулы». На выставке, которую проводит музей истории фигурного катания «Ледяной Олимп», фигурное катание будет представлено в отечественной фалеристике: знаками и настольными медалями. Внимание посетителей будут также представлены эмблемы и символика различных Олимпиад, чемпионатов мира и Европы.

Московский фигурист №2/2016

Президиум ФФКМ принял решение о переходах московских спортсменов

Президиум ФФКМ, рассмотрев заявления, поступившие в президиум Федерации от членов сборной команды города Москвы по фигурному катанию на коньках, постановил:

1. Разрешить переход **Воронову Сергею Евгеньевичу** из ЦСО «Самбо-70», отделение «Хрустальный» (тренер Тутберидзе Э.Г.), в СШОР ЦСКА им. С.Н.Жука (тренер Гончаренко И.Г.).
2. Разрешить переход **Питкееву Адыну Юрьевичу** из ЦСО «Самбо-70», отделение «Хрустальный» (тренер Тутберидзе Э.Г.), в СШОР ЦСКА им. С.Н.Жука (тренер Буянова Е.Г.) на условиях параллельного зачета до конца текущего олимпийского цикла.
3. Разрешить переход **Сотсковой Марии Романовне** из ФСО «Хоккей Москвы», СШ «Снежные барсы» (тренер Панова С.В.), в СШОР ЦСКА им. С.Н.Жука (тренер Буянова Е.Г.) на условиях параллельного зачета до конца текущего олимпийского цикла.
4. Разрешить переход **Тульцевой Юлии Александровне** из УОР №4 им. А.Я.Гомельского (тренеры Жук И.В., Свинин А.В.) в СШ №2 (тренеры Алексеева С.Л., Кустарова Е.В.).
5. Разрешить переход **Фролову Артему Дмитриевичу** из ЦСО «Самбо-70», отделение «Конек Чайковской» (тренер Давыдов С.Д.), в ЦСО «Самбо-70», отделение «Хрустальный» (тренер Тутберидзе Э.Г.), на условиях параллельного зачета до конца текущего олимпийского цикла.
6. Разрешить переход **Яновской Анне Святославовне** из СШ №2 (тренеры Алексеева С.Л., Кустарова Е.В.) в УОР №4 им. А.Я.Гомельского (тренеры Жук И.В., Свинин А.В.).
7. Согласовать переход **Кудрявцевой Лине** из СДЮСШОР г. Твери (тренер Михайлова А.В.) в УОР №4 им. А.Я.Гомельского (тренер Павлова Н.Е.).
8. Согласовать переход **Ивановой Елене Дмитриевне** из ГКАУ «Центр спортивной подготовки Пермского края» (тренеры Сносаренко П.С., Тюкова В.Ф.) в УОР №4 им. А.Я.Гомельского (тренер Дмитриев А.В.).
9. Разрешить переход **Бичу Ивану Игоревичу** из УОР №4 им. А.Я.Гомельского (тренер Павлова Н.Е.) в СДЮСШОР «Звездный лед», СПб (тренер Москвина Т.Н.).
10. Разрешить переход **Мухортовой Анастасии Сергеевны, Митрофановой Екатерине Борисовне, Тарусиной Анне Сергеевне, Михайловой Валерии Сергеевне** из ЦСО

«Самбо-70», отделение «Конек Чайковской», в СШОР ЦСКА им. С.Н.Жука (тренер Давыдов С.Д.) на условиях параллельного зачета до конца текущего олимпийского цикла.

11. Разрешить переход **Якушева Григория Андреевича** из УОР №4 им. А.Я.Гомельского (тренеры Жук И.В., Свинин А.В.) в МУП МДЦХиФК г. Одинцово (тренер Горшков А.Ю.).

12. Согласовать переход **Халивина Кирилла Леонидовича** из СШОР «Москвич» (тренеры Жулин А.В., Волков О.Г.) для продолжения спортивной карьеры в Испании.



13. Согласовать переход **Ильиных Елены Руслановны и Жиганшина Руслана Наиловича** (СШ №2, тренеры Алексеева С.Л., Кустарова Е.В.) для тренировок в США у тренера Шпильбанда Игоря Юрьевича при условии постоянного контроля со стороны ФФКР.

ФФКМ избрала делегата на отчетную конференцию ФФКР

Президиум ФФКМ единогласно избрал генерального директора Михаила Гончарова делегатом для участия в отчетной конференции ФФКР, которая состоится 22 сентября 2016 г.



№2/2016 Московский фигурист

Владимир Захаров награжден почетным званием

По ходатайству вице-президента ФФКМ Олега Овсянникова президиум Федерации единогласно принял решение наградить Владимира Захарова званием «Почетный член ФФКМ» в связи с его большим вкладом в работу московской Федерации.



3

Командный пост

Олег Овсянников:

«Спортивно-технический комитет — это сердце Федерации»

23 мая 2016 года на заседании президиума ФФКМ вице-президент Федерации Олег Овсянников был единогласно избран председателем СТК. Мы встретились с Олегом Владимировичем, чтобы узнать, с чего он намерен начать свою работу на этой должности, какие у него планы по развитию фигурного катания в Москве, в чем он видит первоочередные задачи для СТК.

— Олег Владимирович, вы приняли предложение президиума Федерации и согласились на должность председателя СТК. Понятно, что эта должность будет требовать большого количества времени, вам придется решать множество вопросов, откликаться на любые проблемы и задачи, взаимодействовать с тренерским и судейским контингентом Москвы, а Москва — это большое хозяйство. Почему вы лишили себя спокойной жизни?

— Потому что все равно это кто-то должен делать. Я принимал решение не спонтанно. Мне вообще нравится работать в московской Федерации, потому что команда, созданная Ириной Яковлевной (Рабер — президент ФФКМ — *Прим. ред.*), очень сильная и профессиональная. По общему мнению, московская Федерация сейчас одна из лучших региональных федераций в России. Поэтому мне как человеку, посвятившему свою жизнь фигурному катанию, было интересно попробовать себя в этом ключе.

— Над какими вопросами будет работать СТК под вашим руководством?

— Однозначно на этот вопрос сложно ответить, потому что задач стоит множество, и мне сначала надо во всем разобраться, а уже после — расставить приоритеты. Московская Федерация работает по целому спектру различных направлений деятельности, за все сразу хвататься было бы неправильно. Я так понимаю, СТК — это самое сердце Федерации, куда входят только специалисты. Прежде всего я бы хотел собрать всех членов СТК и понять, кто, за что и каким образом отвечает, а главное — хочет ли он этим заниматься. Если человек не посещает СТК или просто ничего не делает, то зачем его напрягать? Работа в СТК — дело добровольное.

— Вы уже наметили, с чего хотели бы начать?

— Прежде всего мне бы хотелось придать больше статуса и веса тренерскому совету СТК, который должен более активно работать. Тренеры — основа любого спорта, поэтому их мнение по ряду вопросов для нас очень важно. Я вообще надеюсь, что мы сумеем выстроить грамотную обратную связь с тренерским контингентом Москвы, чтобы тренеры в большей степени стали доверять Федерации, а мы в свою очередь лучше знали их проблемы и мнение о том, как эти проблемы решить. К сожалению, очень редко бывает так, чтобы тренеры приходили в Федерацию с какими-то предложениями, идеями, как улучшить, оптимизировать процесс. Меня, как члена президиума Федерации, беспокоит, что у нас не налажена обратная связь с тренерами. Федерация подчас принимает какое-то решение, исходя из хороших побуждений и своего видения проблемы, а тренеры постфактум говорят, что надо было

делать не так, потому что они работают на местах и в чем-то им виднее. Я считаю, что на СТК в рамках тренерского совета или даже на президиум ФФКМ надо приглашать тренеров всех видов фигурного катания для консультаций, чтобы узнать их позицию по ключевым вопросам текущего момента. Нам пора самим проявить какую-то инициативу, организовать продуктивный диалог, чтобы обе стороны узнали мнения друг друга. Я уверен, что такой контакт будет полезен для всех. Например, мы на последнем заседании президиума отложили принятие решения об изменении Положения об отборе спортсменов — членов сборной команды Москвы на всероссийские соревнования, потому что хотим узнать мнение тренерского совета СТК. Без консультации с ними вряд ли стоит принимать такие решения.

Еще одной задачей является возобновление проведения регулярных — раз в два месяца — обучающих тренерских семинаров. Первыми, я думаю, следует провести семинары для тренеров начальной подготовки, потому что там у нас — самое слабое звено. Можно по пальцам пересчитать те школы и тех тренеров, которые делают это профессионально. В основной же массе детей обучают настолько неграмотно, что их потом уже не «реанимировать». Это убийство на корню детского фигурного катания, из которого вообще-то должен вырастать весь большой спорт высших достижений, а мы теряем спортсменов сразу на первых годах обучения. Нам всем надо будет хорошо подумать, как решить эту проблему, потому что невозможно и дальше смотреть, как тренер не знает разницы между чок-тау и моухоком. Мы все заинтересованы в том,

чтобы тренеры были грамотными. Может быть, есть смысл ввести тестирование или сертифицирование тренеров начальной подготовки, не знаю пока. На этих семинарах есть смысл обсудить со всеми, что и как делать дальше.

— Вы планируете внести какие-то кардинальные изменения в уже сложившийся порядок вещей?

— Федерация Москвы в последнее время позволила себе достаточно сильное упущение, когда перестала рассматривать и контролировать выполнение индивидуальных планов работы спортсменами сборной Москвы. Думаю, что надо вернуться к этой практике и как можно быстрее. Я не хочу сказать, что мы должны всех тренеров, чьи спортсмены входят в состав сборной, приглашать на защиту индивидуальных планов, но основной состав сборной должен быть заслушан. Я помню, был в недоумении, когда прочитал в планах одной танцорской пары — членов юниорской сборной, что у них в августе запланировано шесть прокатов произвольной программы. Это просто смешно. У нас в сентябре уже основные турниры в виде Гран-при начинаются, а люди планируют за месяц шесть раз прокатать произвольную программу. За границей спортсмены делают по дватри проката за одну тренировку, и это им не кажется самоистязанием. А у нас ведущие спортсмены в августе на прокатах сборной позволяют себе катать программы частями. В этой связи мне бы хотелось выстроить более тесные отношения с ФФККР, поскольку более 90% сборной России — это московские спортсмены. Очень приятно было узнать, что на последнем исполкоме ФФККР было принято решение включить специалиста и члена президиума ФФКМ в комиссию Федерации России по утверждению индивидуальных планов московских спортсменов — членов сборной команды России.

Что касается остальных членов сборной, то, как я уже сказал, не обязательно со всеми тренерами встречаться лично, достаточно будет по почте получить от них индивидуальные планы, а потом

Досье

Олег Владимирович Овсянников
Заслуженный мастер спорта России в танцах на льду (партнерша — Анжелика Крылова).
Серебряный призер XVIII Олимпийских игр (1998), двукратный чемпион мира (1998, 1999), чемпион Европы (1999), трехкратный чемпион России (1995, 1998, 1999).
Окончил МГАФК. Награжден орденом Дружбы народов.
В настоящее время вице-президент ФФКМ, председатель СТК ФФКМ.



следующем году начать обязательно.

Также я полностью согласен с мнением Елены Анатольевны Чайковской, которая на последнем заседании президиума подняла вопрос, о том, что, прежде чем разрешать переход спортсмену из одной организации в другую и от одного тренера к другому, хорошо бы получить представление о том, насколько новые условия тренировок будут лучше прежних, каких результатов планирует достичь спортсмен у нового тренера, каким образом будут выполняться эти планы. Возможно, нам придется создать при СТК новую комиссию о переходах или в рамках действующей дисциплинарной комиссии решать эти вопросы, но мы должны быть уверены, что переход для спортсмена — это лучший выбор.

— Вы прогнозируете какие-то сложности в работе?

— Поживем — увидим. Будем решать все сложности в порядке их поступления, но главное, что я совершенно не боюсь каких-то проблем, потому что в Федерации Москвы есть команда, готовая работать, менять все к лучшему. По своей организационной структуре ФФКМ выстроена грамотно: в президиуме есть специалисты, которые напрямую взаимодействуют с Москомспортом, таким образом обеспечивая обратную связь, также есть специалисты, напрямую связанные с ФФККР. Осталось только сделать так, чтобы все это взаимноинтересно работало на благо фигурного катания. Я планирую опираться в своей работе на тот костяк Федерации, который у нас есть и с которым я уже работаю. У нас очень адекватное руководство Федерации, сильный президиум, очень действенная дирекция, выполняющая огромный вал работы с документацией, а также СТК, в котором работают специалисты. Я думаю, что общими усилиями мы со всем справимся, потому что если бы этих людей не было, я бы ни за что не согласился на эту работу. Для меня — это новая работа, я не только не откажусь ни от чьей помощи, но буду ее требовать. Как известно, один в поле не воин.

Беседовала Мираина Евдокимова

задать какие-то вопросы, если они появятся. Главное — выстроить и упорядочить эту систему, которая поможет тренерам быть более организованными, тщательнее подходить к планированию результатов, чтобы спортсмен знал, какие задачи стоят перед ним в

Тренеры — основа любого спорта, поэтому их мнение по ряду вопросов для нас очень важны

сезоне. Сборная Москвы у нас достаточно большая, поэтому рассмотрение индивидуальных планов можно поручить нескольким специалистам по видам фигурного катания. Желательно — независимым и очень профессиональным. Мне бы хотелось подключить к этой работе нового члена президиума Ольгу Маркову как знающего специалиста и энергичного человека. Может быть, в этом году мы только определимся с составом этой комиссии, чтобы в

Линия жизни

Нина Мозер: «Если мы выходим бороться, то за первое место»

Впервые я брала интервью у Нины Мозер 10 лет назад. Дело происходило на Малой спортивной арене в «Лужниках», где тогда проходили тренировки ее группы. Тот наш разговор нельзя было назвать оптимистичным, потому что проблем в ту пору было больше, чем решений. В 2010 году жизнь московского тренера изменилась так кардинально, как будто ей встретилась золотая рыбка и исполнила три желания. Пожалуй, это была и есть самая успешная и стремительная карьера тренера в новейшее время. Продолжая спорить, смогут ли ее новые ученики Волосожа — Траньков завоевать хоть какую-нибудь медаль чемпионата мира и Олимпийских игр, в том числе три золотые олимпийские награды. Журнал «МФ» встретился с Ниной Михайловной, чтобы узнать, какое испытание оказалось сложнее: неудачами или успехом, а также поговорить о планах на будущее, поразмыслить над смыслом жизни.



— Нина Михайловна, какое испытание сделало вас сильнее?

— Возникает множество ответов... Потому что это не одно какое-то событие или ситуация. Случаются такие моменты в жизни, которые длятся не очень долго, но преодолев которые выходишь обновленным. Пять секунд сомнения, затем принятие решения, и жизнь твоя меняется. Потом оглядываешься назад и не всегда можешь понять, что это было. Конечно, рядом были какие-то люди: учителя, семья, друзья и недрузья; были какие-то озарения, спо-

собствующие достижению поставленной цели, но в общем и целом решающую роль играют характер, ментальность, наследственность.

В последнее время я много общалась со своей двоюродной сестрой, дочерью олимпийского чемпиона футболиста Ивана Мозера, и поняла: наверное, у нас такая порода. Мы не можем просто сидеть и чего-то ждать, жить и радоваться каким-то сиюминутным бытовым радостям. Хочется иметь цель, к которой ты идешь. Глядя на сестру, я осознала, что наше поколение семьи

Мозер постоянно хочет совершенствоваться в своей профессии. Моя двоюродная сестра, состоявшись в бизнесе, все бросила и начала с нуля, потому что ей стало неинтересно. Она открыла и подняла на ноги академию коллекционеров и вновь все оставила. Сейчас она работает в благотворительном фонде «Линия жизни», на сегодняшний день они уже спасли 9 тысяч жизней детей с диагнозом «порок сердца».

А в чем сила... Иногда в проигрышах, иногда в победах, иногда в желаниях. Вот желания... Очень хочу, чтобы русские были сильными. В этом сезоне на финале Гран-при в Барселоне Ксюша с Федором выиграли, я очень хотела попасть на награждение, но возникли какие-то сложности. Я понимала, что не успеваю, и мне коллега из ИСУ помог пройти коротким путем, так что мы были вовремя. Он меня спрашивает: «Почему тебе это так важно?» Я говорю, что очень люблю наш гимн и очень люблю, когда выше всех стоят наши спортсмены, а за их спинами развевается наш флаг.

Я это говорю не для красного словца. Мне очень часто делают предложения поработать в других странах, я отказываюсь. Я готова помогать всему миру, но мой дом, моя основа — здесь. Я люблю жить здесь, мне здесь нравится. Нам надо просто помнить, что если мы работаем по-настоящему искренне и честно, то мы будем побеждать, потому что у нас, внутри каждого российского человека, есть дух победителя.

В 2011 году мы поехали на чемпионат мира в Японию и там застряли из-за землетрясения. Паника, ядерный реактор рухнет, а мы с Колей Морозовым разговариваем о сочинских медалях, обсуждаем, возможно ли их выиграть, потому что у нас было желание сделать это для нашей страны. В итоге все медали в индивидуальном зачете — парное катание, женское и танцы — были из нашей команды ШВСМ «Воробьевы горы». Этот факт можно игнорировать, но это факт.

— Вы испытываете сомнения, страх? И как вы это преодолеваете?

— Я думаю, сомнения испытывает любой разумный человек на этой плане-

те, только самодуры идут уверенно по жизни, не сомневаясь в себе. Если человек имеет альтернативу, то он всегда сомневается. А страх... Существует ведь разный страх. Если это страх, который скорее привязан к сомнению, то его я называю волнением. Когда начинаешь серьезную работу и берешь на себя ответственность, тогда должно быть такое волнение — в хорошем смысле слова, переживание, чтобы все получилось, чтобы ты смог сделать то дело, за которое взялся.

С 1 июля в моей жизни появилось еще одно важное дело в жизни, которое я ощущаю как миссию в нашей стране: я стала заместителем руководителя фонда «Талант и успех» по направлению «спорт» в образовательном центре «Сириус» в

Нам надо просто помнить, что если мы работаем по-настоящему искренне и честно, то мы будем побеждать

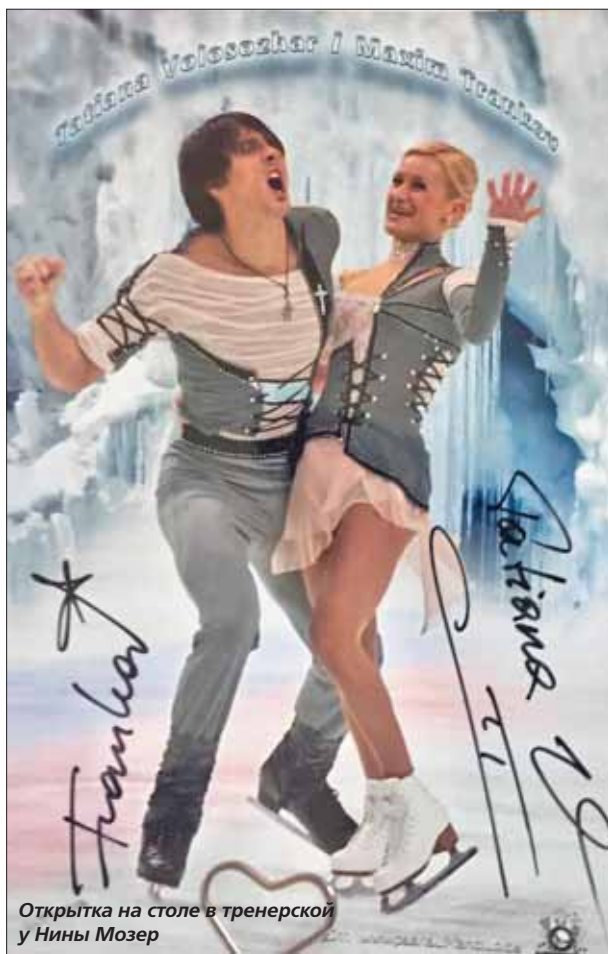
Сочи. Я очень рада, что меня пригласили на эту работу, и испытала полный спектр чувств — от радости до волнения за то дело, которое мне предстоит выполнить. — **Если бы существовала машина времени, есть что-нибудь такое, что вы хотели бы сделать по-другому?**

— Думаю, что нет. В моей жизни были потрясающие учителя, и я боюсь, если что-то изменить, они не появились бы на моем пути. Вообще, я очень довольна своей жизнью и не хотела бы, чтобы что-то сложилось иначе. Другое дело, что иногда, видя какую-то неправильность или несправедливость, я шла на компромисс с собственной душой, и это оставляло во мне следы.

Моя бытовая жизнь самая обычная, средняя, но вот в профессии всегда есть адреналин. Последнее время я заметила за собой, что если меня просят о чем-то или предлагают что-то, но мне понятно, что это сделать невозможно или просто неинтересно, то открыто говорю, что этим заниматься не буду. Если же ясно, что я могу конкретно помочь или мне это интересно, то я буду стараться это выполнить. Именно в такие моменты и появляется волнение на адреналине. Я люблю это



Ксения Столбова — Федор Климов, Татьяна Волосожар — Максим Тараньков — победители Олимпиады — 2014



Открытка на столе в тренерской у Нины Мозер

состояние, люблю испытывать драйв от предвкушения результата. Важно не просто работать ради работы, а для того, чтобы получилось хорошо со многих точек зрения. В последнее время поступает буквально по два-три предложения или просьбы в неделю. Я сразу начинаю думать, что можно сделать и, что самое удивительное, придумываю, как можно

это реализовать. Я быстро нахожу людей, специалистов, которые могут решить проблему, даже правительственную задачу. Мне интересно помогать, интересно строить, а не разрушать. Хочется, чтобы все улыбались, чтобы люди были счастливыми, чтобы им было хорошо.
— Каким должен быть кругозор современного тренера?

— Очень широким. Не интересоваться ничем, кроме фигурного катания, — это как минимум неразумно. Мне интересно все: политика, искусство, образование, театр, история, литература, музыка, медицина, строительство.

— Когда вы все успеваете?

— О! Это просто любопытство. Вообще, я не только фигурным катанием живу, мне интересны очень многие вещи, а когда интересно, то начинаю копаться и все запоминаю. Вот мы с сестрой поехали в Боровск — есть такой красивый городок в Калужской области, — заказали экскурсию об истории семьи Морозовых. Я теперь знаю историю боярыни Морозовой, историю протопопа Аввакума, знаю, в какой келье он сидел, где и как его мучили, куда его дети потом уехали, — мне это интересно.

Мне интересно понять, как работают некоторые структуры и системы, почему какие-то оказываются дисфункциональными, почему что-то проседает, не срабатывает? Или, например, почему существует предательство? Я иногда пытаюсь встать на место человека, который делает неблагоприятные поступки и других умудряется оценивать с этой точки зрения, чтобы понять, как это может быть. Мне интересна суть и поступков, и мыслей, и жизни вообще. Это просто моя жизненная философия. Я часто думаю, почему люди не умеют прощать, концентрироваться на хорошем, делать полезное? Зачем портить кому-то нервы, говорить гадости, обижать?

Я не трачу время на социальные сети, у меня нет «Инстаграма». Ведь жизнь бьет ключом, столько можно сделать

Паника, ядерный реактор рушится, а мы с Колей Морозовым разговариваем о сочинских медалях, обсуждаем возможно ли их выиграть

хороших дел, а люди сидят в телефонах, вообще ничего вокруг не видят. У меня в доме нет телевизора, мне неинтересно. Если вдруг где-то вижу телепередачу, то понимаю, от какого количества барахла я освободила свою голову. В телевизоре все происходит наоборот: человек — предатель, а про него каждый день рассказывают. Что это за герой такой?

— Вы про допинговый скандал?

— Да, и это в том числе... Нужно забыть о предателе, как человек он кончился. А нам рассказывают столько разных подробностей. Много таких вещей, и не только со спортом связанных. Как-то в мире сейчас странно все устроено. Мы же живем все на одной планете, уничтожить ее можем за одну секунду своими распрями и войнами. Сейчас столько взрывается на земном шаре бомб, что все может рухнуть вокруг, но люди об этом не думают, а решают свои финансовые вопросы. Что надо было делать с природой, чтобы у нас снег выпал летом, а зимой двели ландыши с подснежниками? Когда на это все насмотришься, приятно прийти на работу и почувствовать себя в сказочном мире, далеко от всего этого. Как в Зазеркалье.

До и после

— Нина Михайловна, как вы относитесь к тому, когда про вас говорят, что вы скорее менеджер, чем тренер, потому что вы собрали большую команду, которая, собственно, работает?

— Сначала я обижалась, потом перестала. Видимо у всех разное понимание слова «менеджер». Для меня это слово совсем не отрицательное. Я так рассуждаю: скажем, дизайнеры одежды разве пришивают пуговицы или отстраивают ткань? Они придумывают модель, рисуют эскизы, подбирают материалы, делают примерку и прочее. Или дирижер, который управляет оркестром. Никого же не смущает, что он не играет на всех инструментах по очереди? Тогда почему в фигурном катании не может быть так же? Почему кому-то это колет глаза?

Те, кто может собрать команду или стать частью команды, работают очень эффективно. Я раньше тоже все делала сама-сама, потому что, как говорится, хочешь сделать хорошо — сделай сам. Но после долгих лет поняла, что была неправа. Я пришла работать на этот каток и захотела двигаться дальше. Сегодня в спорте высших достижений в одиночку добиться результата нереально. Разве что работать только с одним человеком или одной парой, и если тренерский опыт и уровень это позволяют. Даже в хоккее в наши дни уже не говорят «старший тренер, младший тренер», а говорят «тренерский штаб». Я считаю, что такая практика самая актуальная и современная. Когда я что-то делаю, то всегда хочу максимума. Я всегда говорю: посмотрите на табло — если там есть результат, то не мешайте работать. Если мне уже не суждено, если мои золотые страницы в прошлом, я это пойму. Если появится человек, который может заменить меня, то я подвинусь и буду помогать, чем смогу. Я совершенно современный человек — без дешевых амбиций типа «не дам, не пушу».

— Как внутри вашей команды распределены обязанности?

— Все знают, что кому делать кто-то работает в зале, кто-то на льду, кто-то делает массаж, кто-то занимается документами и прочее. Я даже никого не про-

Сегодня в спорте высших достижений в одиночку добиться результат невозможно

веряю, потому что не сомневаюсь ни в ком. Я для себя оставила только подводу спортсмена к старту. Мне нужно, чтобы в нужный момент, в нужный час, в нужную секунду спортсмен смог выйти на лед и победить. Это моя работа — правильно подвести спортсмена к старту, правиль-



Легендарный остеопат Хорхе Фернандес

но все спланировать, определить количество и последовательность прокатов. Так что от борта я никуда не отхожу, стою около него сутками, потому что я должна чувствовать своих спортсменов, знать про них все.

У меня каждый день расписан по часам и минутам, но если я вижу, что кто-то не в том состоянии по каким-либо причинам и не может выполнить план, то я его корректирую. Бывает, я консультирую других тренеров, и они мне говорят: «Вы нам план напишите, а мы его выполним». Как это, просто механически написать? Если я какую-то программу составляю, то знаю не только последовательность элементов, я знаю, как ее накачивать, как физиология работает, какой пульс у спортсмена должен быть, когда интервал отдыха минута, когда три минуты, а когда без отдыха сразу включаемся. Меня всему этому очень давно научили Станислава Игоревна Ляссотович и Михаил Михайлович Дрей, которых, к сожалению, больше нет с нами. Другое дело, что у меня не было возможности испробовать это в большом спорте, то есть на уровне юниоров я доходила до медалей — десять титулов с юниорских чемпионатов мира, — а потом по каким-то «сказочным» причинам опять возвра-

щалась на юниорский уровень. Но меня это стимулировало, я начинала снова и снова, потому что я игрок. Правда, в одно время мне пришлось из страны уехать, потому что стала неудобной для Федерации. В то время было много тех, кто уехал, поднял там фигурное катание. Теперь на медали претендуют сильные спортсмены из других стран, а в основе всего русские специалисты-изгой, с которыми многие годы «боролась» Федерация.

— **Фигурным катанием занимаются люди талантливые, амбициозные и при этом очень ранимые, обидчивые — такая гремучая смесь. Как вы управляетесь со своими?**

— Сложно. Через все приходится проходить: через радости и истерики. Надо быть психологом, чтобы сказать человеку правду, объяснить, как надо работать в команде. Раньше я стеснялась это делать, а потом научилась. Я же это говорю не для того, чтобы кого-то обидеть или наказать, а чтобы лучше стало. Ну а как иначе?

Я очень люблю своих спортсменов и очень хорошо их знаю. Когда они не накрашенные, не в костюмах, со своими домашними, семейными, личными проблемами, с плохим состоянием здоровья, желанием-нежеланием, возможностями-невозможностями. Я знаю, в какой момент надо сказать, в какой момент промолчать, где помочь, где, наоборот, остановить, где настоять на каких-то вещах. Здесь столько всяких «до» и «после». Тانيا и Максим на этом катке взяли за руки. Когда я сейчас читаю, что они пришли ко мне готовыми, — мне становится смешно. Да, как парники они, безусловно, все умеют, но объединение в одну пару — это психология, потому что они обучены разными людьми.

Часто бывает так, что тренер смотрит на чужого ученика и думает: «Какой классный спортсмен, вот бы катался у меня», а потом спортсмен к нему переходит, и оказывается, что там каждый день восход солнца вручную. Чужое всегда кажется лучше своего, но в каждодневной работе все совсем по-

Досье

Нина Михайловна Мозер

28 августа 1964 года (Киев).

Заслуженный тренер России (2001).

Парное фигурное катание.

Тренеры:

П.П. Орлов, С.В. Мозер.

Образование: высшее, окончила Киевский ГИФК (1987).

Карьера: работает тренером с 1982 г.

В 1985-1991 гг. — тренер юношеской сборной команды СССР по фигурному катанию;

в 1987-1990 гг. — старший тренер Киевского ГС «Динамо»;

в 1992-1994 гг. — тренер юношеской и взрослой сборной команд Украины;

в 1994-1997 гг. — тренер СДЮШОР ЦСКА; с 1997 г. — тренер-преподаватель ЭШВСМ «Воробьевы горы».

Клуб: ЭШВСМ «Воробьевы горы».

Ученики: Татьяна Волосожар — Максим Траньков, Ксения Столбова — Федор Климов, Евгения Тарасова — Владимир Морозов, Наталья Забияко — Александр Энберт и др.

Государственные награды: орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени за большой вклад в организацию подготовки и проведения XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. в Сочи и обеспечение успешного выступления сборной команд России.



другому. Как бы я ни относилась к канадцам Дюамель — Рэдфорд, но это же уму непостижимо, чего могут достигать люди, абсолютно, на мой взгляд, не подходящие друг другу по параметрам. То, что делают тренеры Бруно Маркотт и Ришар Готье, — умелая тренерская работа спрятать их недостатки, показать достоинства, а потом реализовать свои умения на старте. Это самое важное в спорте высших достижений.

— **Какие события оставили на вас самый серьезный отпечаток?**

— Ну тут понятно: конечно, Олимпиада, потому что для меня она была первой. В Сочи я посетила 13 видов соревнований, в результате я видела, как было завоевано 10 золотых медалей. Дело дошло до того, что тренеры и спортсмены мне говорили: ты наш талисман, а руководство пообещало привезти меня в Рио прямо в этой шубке. (Смеется.) Началось с того, что наша телевизионная ведущая Юлия Бордовских попросила меня пойти на соревнования по шорт-треку: «Пойдем, нашим мальчикам обязательно нужно попасть в финал». Смешно! Но когда действительно Виктор Ан, Семен Елистратов и даже Володя Григорьев, у которого не было шансов, вышли в финал, то мне все сказали: «Потому что ты пришла!» После этого меня реально начали возить по соревнованиям. На сноуборде я стояла на финише, и Алена Заварзина после очередного заезда говорит: «Теперь я знаю, к кому я буду спускаться». В итоге Вик Уайлд — первый, Алена стала третьей, а у меня текли слезы радости, что у них все получилось. Через день журналист одного из телеканалов очень удивил, захотев взять у меня интервью по сноуборду. Оказывается, Алена сказала, что в ее медали есть и моя заслуга. Дело в том, что накануне Олимпиады, в декабре, Вик и Алена травмировались, и я познакомила их с нашим американским слепым остеопатом Хорхе Фернандесом, который буквально поставил

их на ноги. Именно Хорхе недавно и Федю Климова снова спас.

Катапульта для двоих

— **Нина Михайловна, как вы относитесь к нынешнему прогрессу в парном катании? Вы знаете, что делать, чтобы побеждать дальше?**

— Для меня это очень сложный и болезненный вопрос... Я вообще всегда принимала правила игры и отвечала на вызовы. Мы и сейчас ответить пытаемся, хотя это очень не просто. Мои ребята — уже давно состоявшиеся спортсмены, и все соперники ставили себе задачу их победить. В результате они нашли альтернативу в виде элементов ультра-си уровня — и это нормально. Достаточно возрастной канадский дуэт тоже пошел этим путем. Мне же всегда нравилось красивое фигурное катание, не только парное, а я сейчас не могу сказать, что получаю удовольствие, потому что парное катание превратилось в акробатику, в катание одиночек с бесконечными прыжковыми элементами. Интересных программ практически не осталось, потому что смотреть на математически выверенное количество секунд на каждый элемент неинтересно. Сейчас Николай Морозов сделал Ксюше и Феде программу — сидим, обсуждаем. Он мне говорит, что от связок пришлось отказаться, потому что они заняли лишние десять секунд, и я понимаю, что вся задуманная красота уже обрезана, потому что банально не хватило времени. Остаются только элементы, и ты понимаешь, что их надо показать только в ультра-си варианте, иначе ты просто неконкурентоспособен.

— **Вас в прошлом сезоне много критиковали в прессе за отставание от мировых лидеров: китайцев и канадцев. Как вы планируете их догнать?**

— Обидно, когда журналисты в упор не замечают уникальный параллельный каскад в исполнении Столбовой — Климова, который даже в одиночном катании не все могут сделать. Ксения и Федор ставят для себя цель — четверной



Наташа, лежа в больнице под проводами, на следующий день шлет мне SMS со знаком «V»

выброс, но прошлым летом они травмировались на изучении этого элемента, пришлось остановиться и войти в сезон с тем, что есть. После финала Гран-при опять начали учить, и опять травма. Но мы доучим. Если прошлым летом это были только попытки, то сейчас мы уже знаем, что это реально. У нас был план на чемпионате Европы сде-

лать четверной выброс в программе, тут случилась новая травма: Ксюша во время приземления пробила себе камбаловидную мышцу и не могла ходить. Но она уперлась, что поедет на чемпионат Европы, мы нашли специалистов, которые поставили ее на ноги за неделю. Только Ксения начала все делать в полную силу, у Федора повисло плечо, он два месяца не мог поднять руку выше плеча. Была просто безнадёга. В итоге мы поехали к Хорхе, и он сделал все возможное, чтобы ребята достойно выступили на чемпионате мира.

Вы, кстати, спросили, приняла ли я вызов, — конечно, я его приняла. Получится или не получится — другой разговор. Но я, кажется, перестала любить свою работу: я каждый день подвергаю своих девочек смертельной опасности, потому что, когда ты видишь, как они рвутся, как они бьются... Одна журналистка написала, что у меня в группе очень большое количество травм, забыв, что у меня три пары основного состава сборной, которые штурмуют сверхсложные элементы. Любой организм имеет предел. У Юки Кавагути порванные ахиллы, у Кристины Астаховой был перелом отростка позвоночника, американка Хейвен Денни (выступает в паре с Бренденом Фрейзером) порвала все связки в колене из-за перекрута на четверном выбросе, у китайской спортсменки Суй Вэньцинь было падение и удар виском, она через полтора месяца после этого каталась на чемпионате мира, практически ослепнув на один глаз с минус 8. Совершенствоваться стало опасно для жизни, и мне это не нравится.

— В ИСУ не думают запретить такой риск для жизни?

— Я задавала им этот вопрос, но никто не будет останавливать прогресс, хотя все понимают, что это ужасно рискованно. Когда одиночник прыгает четверной прыжок, он сам управляет своим телом, а здесь два человека работают как катапульта, если они не попадают в скорость и ритм, то страшно думать, чем это может закончиться.



Нина Мозер глазами японского художника аниме

Когда Максим Траньков увидел падение Наташи Забияко — мы на той тренировке делали видеозапись, — он сказал, что свою жену бросать так никогда не будет, что он не хочет возить ее в кресле-каталке и кормить с ложечки, потому что это опасно для жизни.

Самое обидное, что Наташа сделала идеальный элемент, только начала чуть-

Дело в том, что у меня собралась команда людей, которые хотят побеждать, а не просто быть участниками

чуть раньше раскрываться и из-за этого упала. И падение-то было нестрашное, но ее отбросило навзничь за счет скорости, и она ударилась головой. Когда на следующий день Ксения решила пойти на четверной выброс, со мной было что-то невероятное: у меня тряслись

колени, руки, текли слезы, дрожали губы. Я не знала что делать: накануне такая ужасная травма, эта трагедия, которую мы всей командой пережили, а на следующий день — шоу опять продолжится? Я не понимаю пока, что делать дальше, не знаю, как преодолевать этот рубеж ежедневно, как разрешать спортсменам идти рисковать головой. Лично для меня это большой вопрос.

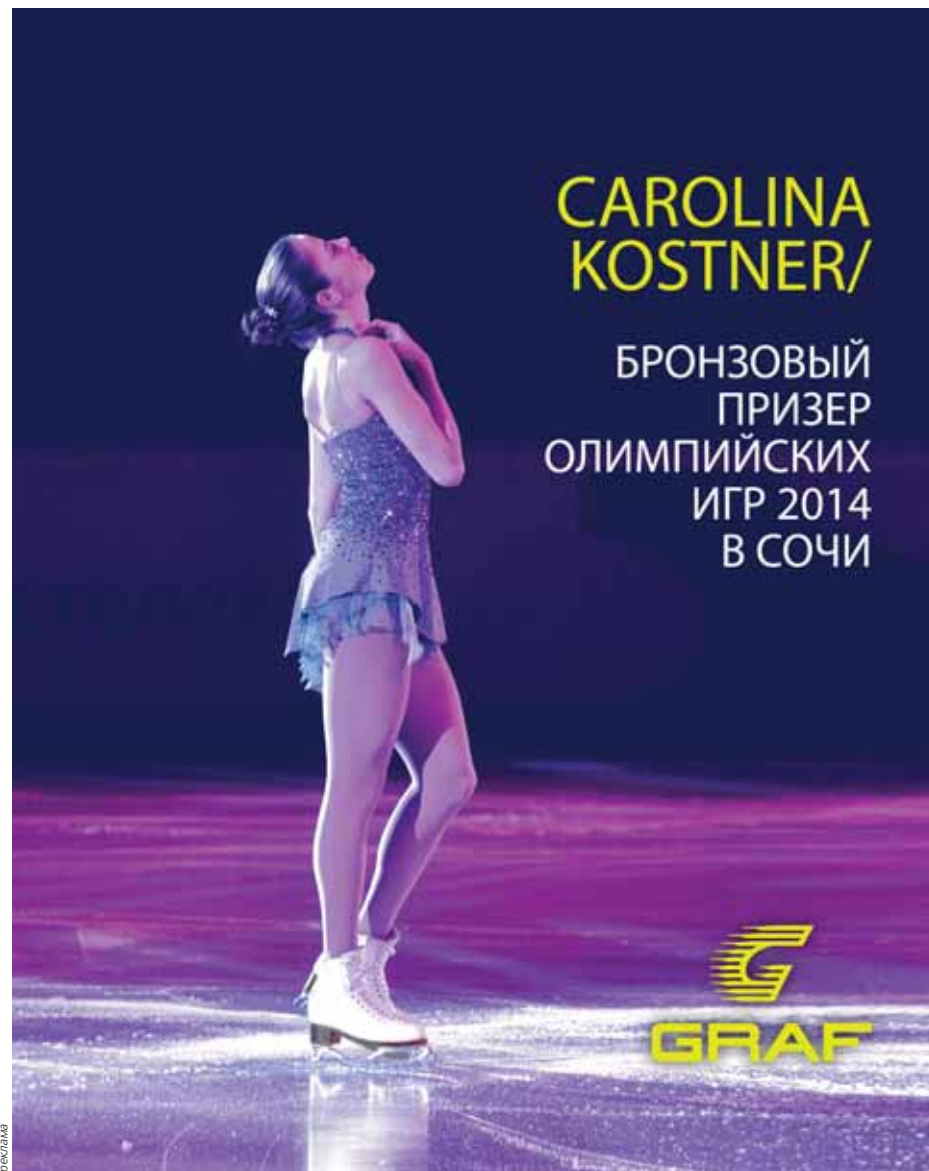
А спортсмены хотят побеждать. Наташа, лежа в больнице под проводами, на следующий день шлет мне СМС со знаком «V», а потом говорит: «Ну мы сначала на веревочке подделаем этот выброс?» Я сейчас вам об этом рассказываю, а у меня мурашки. — **Насколько станет широко возможным исполнение всех этих элементов? Как должны быть подготовлены девушки, чтобы делать четверные выбросы, подкрутки?**

— Теперь партнерша, чтобы выполнить четверной выброс, должна быть накачана, как мужчина, потому что нагрузки мужские. Я перед чемпионатом мира во время жеребьевки посмотрела на участниц — все в красивых платьях, причёски, макияж, туфельки на каблуках, — а мне стало грустно. Стоят длинноногие стройные танцовщицы, а рядом парницы: ножки у них колесом, с каблук заваливаются, плечики квадратные, то есть мальчики стоят. Я никого не хочу обидеть, просто сейчас таков выбор парного катания: с длинноногими девочками тренеры уже не работают, потому что у них центр тяжести высоко и элементы сложно учить.

Мы будем работать над четверным выбросом дальше. Дело в том, что у меня собралась команда людей, которые хотят побеждать, а не просто быть участниками. И я тоже поняла, что мне этот адреналин победы очень важен. Я не хочу сидеть в Kiss & Stuy ради того, чтобы махать кому-то рукой, заняв 18-е место. Если честно, то с четвертым тоже не хочу, да и с третьим, потому что если мы выходим бороться, то за первое место.

Беседовала Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ

Московский фигурист №2/2016



реклама

№2/2016 Московский фигурист

К станку!

Спортивная хореография глазами специалиста

Сергей Залунин

В нашей российской традиции фигурное катание и классическая хореография неразделимы. Юные фигуристы встают к станку с ранних лет и практически на всю жизнь, каким бы видом фигурного катания они потом ни занимались. Именно хореография должна придать каждому элементу эстетически законченный вид, благодаря чему соревновательная программа должна предстать перед зрителем не просто набором движений, а выразительной мыслью, озвученной речью, пробуждением чувств. Однако, несмотря на длительные занятия хореографией, не каждому спортсмену удается приблизиться к такому исполнительскому мастерству и сравняться по силе выразительности с профессиональными балетными танцовщиками. Какие же задачи стоят перед спортивной хореографией, что она должна и что может дать спортсменам визуальных видов спорта — обо всем этом мы спросили Сергея Залунина, много лет проработавшего хореографом со спортсменами в художественной гимнастике и фигурном катании.



Московский фигурист №2/2016

Хореографическая подготовка спортсмена, занимающегося хореографией, и театрального танцовщика различаются между собой как земля и небо. Движение балетного танцовщика строится по определенным ритмам, которые нарабатываются годами. В хореографическом училище формируется так называемая кинестетическая привычка правильно двигаться, которую педагоги прививают ученикам с раннего возраста как безусловный рефлекс. Балетный танцовщик в обычной жизни поднимет вверх руку не иначе как только правильно, любую балерину можно узнать на улице только по тому, как она ходит.

После семи лет обучения в училище танцовщику потребуется еще от трех до пяти лет практики в театре, чтобы он сформировался как артист с большой или малой буквы. Театральная хореография, вмещающая в себя огромный пласт накопленных знаний и опыта, позволяет превратить владение телом в искусство и доносить в спектакле образ своего персонажа хореографическими средствами. Для того чтобы образ принца из балета «Щелкунчик» не рухнул из-за ошибки или от усталости, танцовщик должен быть подготовлен идеально, чтобы владеть своим телом совершенно. Если учесть, что выступает артист балета практически каждый день, а спектакль идет по два-три часа, то можно себе представить, какая это колоссальная физическая нагрузка. Чтобы все это выдержать, искусство движения должно быть отточено до безусловных рефлексов.

В фигурном катании, к сожалению, эти дела обстоят гораздо проще. К примеру, фигурист может выйти сугубым на разминку, потом откатать программу, помня о хореографии, а после поклона уйти со льда, вновь не следя за осанкой. Это происходит оттого, что в визуальных видах спорта, таких как фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, акробатика, синхронное плавание и другие, даже если спортсме-

ны занимаются хореографией с раннего возраста, такого безусловного хореографического рефлекса не возникает, ведь перед ними стоят совсем иные задачи. Спортивная хореография тоже призвана формировать культуру движения, но не театрального уровня, а как показ возможностей тела человека, потому что любой спорт — это «быстрее, выше, сильнее». В фигурном катании, в художественной гимнастике, синхронном плавании есть место образу, но в основе лежит элемент, трюк, то есть спортивная составляющая, которая к тому же требует сложной координации тела в пространстве. Именно поэтому тратить семь лет на создание хореографической базы спортсмены не могут: у них нет времени, иначе они просто не успеют выучить все остальное.

Придя в спорт, хореографы часто пребывают в замешательстве, поскольку преподавать хореографию в полном объеме нет смысла из-за нехватки вре-

Спортивная хореография призвана формировать культуру движения как показ возможностей тела человека, потому что любой спорт — это «быстрее, выше, сильнее»

мени, а то, над чем просит поработать тренер, это какая-то специфическая нарезка «всего и практически сразу». Например, в художественной гимнастике девочка в 10 лет должна уметь делать фуэте, многооборотные туры и прыжки, увидев которые, педагоги хореографического училища схватятся за голову, так как они выполнены неправильно с точки зрения классической хореографии. Но для спорта этот уровень считается вполне приемлемым, поскольку оценка элемента учитывает хореографию лишь второстепенно. Здесь главное — общая структура элемента. Вот гимнастка прыгнула, шпагат зафиксировала, а какими мышцами она ноги

подняла, как колени выгнула, как при этом кисти рук выглядели — это мало кого волнует, потому что в спорте вечный форсаж по времени и отработать хореографию до совершенства удастся не каждому, особенно если для этого нет условий.

Без единых стандартов

Проработав несколько лет хореографом в фигурном катании, я столкнулся с тем, что во многих школах нет не только оборудованных зеркалами залов для хореографии, а нет залов вообще. К тому же почему-то на государственном уровне сформировалось убеждение, что занятия хореографией в фигурном катании должны начинаться с девяти лет, хотя дети занимаются этим видом спорта с четырех лет. В настоящее время у нас нет единой программы хореографической подготовки детей от четырех до девяти лет. Например, в первый год обучения ребенок четырех лет, как не покажется это кому-то странным, должен научиться ровно стоять, правильно ходить и поворачиваться вправо и влево, а не делать гранд-плие, что чревато заучиванием ошибок. Однако при отсутствии единых стандартов каждый тренер выкручивается как может, доверяясь разного рода танцевальным студиям и хореографическим кружкам. Доба-

вим к этому, что количество часов хореографии, предписанное программой подготовки фигуристов учебно-тренировочных групп, недостаточно, поскольку за четыре академических часа в неделю хореограф должен успеть заложить базу классического экзерсиса, основы классического, характерного, народного танцев, также дать джазовые разминки и отработать соревновательные программы, причем работая не индивидуально, а с группой. Не удивительно, что в Москве у фигуристов юношеских и спортивных разрядов очень слабая база хореографической подготовки.

Если сравнивать уровень хореографии наших юных спортсменов с зару-

бежными, то можно увидеть, что классическая и академическая джазовая база западных спортсменов на порядок выше. Это связано с тем, что там принято детей отдавать на занятия хореографией с раннего возраста независимо от того, занимаются они визуальными видами спорта или нет.

Чтобы хореографическая база была наработана спортсменом максимально, начинать следует с четырех-пяти лет, не позже, иначе мышцы и мышление не успеют сформироваться к моменту, когда спортсмену надо будет показывать свой максимальный результат. Если условия для занятий хореографией в спортивной школе нет, то я бы все же рекомендовал родителям водить ребенка на любые занятия хореографией по месту жительства, чтобы ребенок начал знакомиться с хореографической культурой движения вообще. Однако надо понимать, что без тренерского указания хореограф будет учить ребенка по своей программе, не оглядываясь на задачи фигурного катания. В идеале тренер и хореограф должны работать в связке, точнее, тренер должен ставить перед хореографом и спортсменами задачу для выполнения, потому что в спорте тренер лепит спортсмена по лекалам того вида спорта, которым тот занимается.

В настоящее время главный хореограф Москомспорта заслуженная артистка России Инна Гинкевич прикладывает массу усилий, чтобы изменить сложившуюся ситуацию. Она создала единые методические рекомендации, утвержденные Московским спортивным комитетом, по которым должны работать спортивные хореографы Москвы, и тем самым подставила свое плечо всем хореографам, работающим со спортсменами визуальных видов спорта. До этого момента каждый хореограф работал сам по себе, не опираясь на единую программу обучения, что сказало на общем уровне хореографического мастерства спортсменов. Теперь же Инна Владимировна, создав систему повышения квалификации для спортивных хореографов, собрала

Досье

Сергей Сергеевич Залунин

Дата рождения: 19.07.1972.

Образование: окончил Московский государственный университет культуры (1990) по специальности «балетмейстер-педагог».

Сертифицирован на курсах повышения квалификации при Москомспорте по направлению спортивной хореографии. **Квалификация:** постановочная и педагогическая деятельность.

Специальность: балетмейстер-педагог; тренер-преподаватель по хореографии высшей категории в художественной гимнастике и фигурном катании; преподаватель следующих форм: классический танец, характерный танец, джаз-класс, стретчинг.

Стаж работы: 26 лет с 1990 года по настоящее время.

Карьера: с 1990 года — работа по совместительству с учебой в МГУКИ; с 1992 по 2004 год — тренер-преподаватель по хореографии в художественной гимнастике СДЮСШОР №74, работал с группой МСМК; с 1994 по 2001 год — главный балетмейстер, балетмейстер-

педагог 1-й категории, создатель и руководитель театра танца «XXI век», получившего звание «образцовый»; народного танцевального коллектива «Русские узоры», получившего звание «народный», детского коллектива классического танца «Искорки», получившего звание «образцовый», и детского танцевального коллектива «Ритмы дружбы», получившего звание «народный»; с 2004 по 2007 год — тренер-преподаватель по хореографии в художественной гимнастике СДЮСШОР №24. Работал со сборной командой г. Москвы по групповым упражнениям, дважды завоевавшей титул чемпионки России; с 2006 по 2011 год — тренер-преподаватель по хореографии в фигурном катании ЭШВСМ «Воробьевы горы», работал с МСМК и ЗМС; с 2010 по 2014 год — преподаватель современного танца в театре хореографических миниатюр «Балаганчик»; с 2012 года по настоящее время — тренер-хореограф в фигурном катании СШ «Созвездие».

вокруг себя идейных мастеров своего дела, дала возможность специалистам совершенно свободно обмениваться мастерством в рамках проводимых ею семинаров. Можно сказать, что

Занятия хореографией по большому счету рутинны, и другого быть не может

прямо на глазах создается и укрепляется методика и структурная база спортивной хореографии.

Векторное движение

Если кто-то думает, что занятия хореографией нужны для того, чтобы красиво поднимать руки-ноги, эффектно садиться на шпагат или уметь импровизировать под любую музыку, то он думает правильно, но не глубоко. Безусловно, хореография решает все эти задачи, но прежде всего педагог-хореограф как специалист по культуре движе-



ния помогает телу осознать себя в пространстве и времени.

Движение в хореографии строится по так называемым векторам направления. Векторов немного: вправо-влево, вверх-вниз, вперед-назад, вокруг себя, переворот через голову и движение со смещением центра тяжести. Переворот через голову в фигурном катании запрещен и не используется вообще, в отличие от акробатики и некоторых современных танцев. Что касается движения со смещением центра тяжести, то в балете, танце, гимнастике оно используется редко, в то время как в фигурном катании — это основная координата, поскольку фигурист скользит по дуге, и его центр тяжести смещен почти всегда. Эту координату ледовый хореограф должен постоянно учитывать, чтобы хореографическая составляющая программы способствовала, а не мешала скольжению спортсмена по льду.

Каждое из этих шести направлений движения можно выполнить в восьми вариантах: с левой и правой ноги, влево и вправо, вперед и назад, вверх и вниз. Хореограф должен уметь сформировать координатное мышление своих учеников по всем шести направлениям

движения, умноженным на восемь вариантов исполнения, поскольку основой хореографического образования является именно пространственное мышление, понимание непрерывности движения тела в пространстве. Например, существует восемь хореографических позиций рук четыре открытые и четыре закрытые. Педагог должен научить спортсмена владеть этими позициями не статично и отдельно от других движений, а во взаимодействии с движениями ног и корпуса.

Чтобы хореографическая база была наработана спортсменом максимально, начинать следует с 4-5 лет

В этой связи хочу сказать, что занятия хореографией по большому счету рутинны, и другого быть не может. Я не приветствую игровые формы обучения в хореографии, чтобы дети не привыкли думать, что их ждет только игра и веселье. Когда тренер просит хореографа растапливать детей вместо занятий по хореографии, то он должен понимать, что вместо танца будет кривляние.

Поэтому, когда спортсмены морщат нос перед занятиями, это не означает, что педагог непрофессионал, просто в зале от спортсмена требуется повышенное внимание, концентрация на упражнениях, тщательность и терпение — только так можно получить знания и умения. Если же спортсмен жалуется, что ему скучно заниматься хореографией, это означает, что он не понимает, что и для чего делает. Если ему скучно делать экзерсис, скучно бегать кросс, прыгать на скакалке, делать шагово-прыжковый комплекс и прочее, то возникает вопрос: понимает ли он вообще, для чего это делает?

Другой крайностью является мнение, что спортсмены должны потеть на хореографии и это, якобы, является критерием хорошего занятия. Такой подход по меньшей мере странен, потому что хореограф — не банщик, а специалист, задача которого научить спортсменов правильно и красиво двигаться. Я допускаю потение, например, у станка на плие, что может быть одним из показателей того, правильно его делает спортсмен или нет, но, как правило, это не основной показатель правильной работы на занятии, тем более что специальная интенсивная потеря влаги организмом на уроке по культуре движения вообще-то не желательна.

При работе со спортсменами педагог-хореограф должен быть тщательным и дотошным, поскольку от его вни-

мания к деталям зависит результат. Если хореограф знает, как работает каждая связка, косточка и мышца при каждом движении, если он имеет четкое представление об анатомическом строении тела, то он сможет правильно сформировать хореографическую базу спортсмена, избежав при этом травм. Вообще хочу сказать, что хореография является хорошей возможностью профилактики

травм, поскольку она учит правильно относиться к своему телу, ощущать его и управлять им.

Тянем-потянем

По мнению основной родительской массы, чуть ли не главная задача хореографии — это обеспечить спортсмену растяжку, другими словами, посадить ребенка на шпагат.

Надо сказать, что само по себе понятие «растяжка» — это некая фикция, поскольку существует много факторов — кости, суставы, связки, — генетически заложенных природой, от которых в первую очередь и зависит эта самая растяжка.

Например, существует так называемый естественный разворот тазобедренных суставов, который имеет свой необходимый диапазон шестича-дифизарного угла — угла пересечения продольной оси диафиза с осью шейки бедра. Существуют возрастные, половые и индивидуальные различия в нормальной величине этого угла. В младенческом и раннем детском возрасте он больше, у взрослых меньше. Колебания нормальной величины угла составляют 20-25°, 144° у маленьких детей, 120° у пожилых. В среднем нормальный шестича-дифизарный угол равен у взрослых 126-130°. От этого все, собственно, и зависит. Если у кого-то он равен 120-125°, тогда все очень печально: тяни-не тяни, но в результате будет буква «л», а не шпагат. В этом никто не виноват,



По мнению большинства родителей, чуть ли не основная задача хореографа — посадить ребенка на шпагат

просто структура сустава такова, что ничего не сделать, разве только выдернуть ноги из сустава. Если диапазон угла 127-128°, то на шпагат посадить можно. А если разворот сустава равен 130-136 градусам, то с таким углом уже берут в художественную гимнастику и других там не держат.

Практически то же самое можно сказать про «заклоны» и «бильманы», которые у одних получаются, а у других нет. Возможность исполнить эти элементы напрямую связана с гибкостью спины, которая в свою очередь зависит от толщины межпозвонковых дисков, длины остистых отростков, расположенных на позвоночнике: чем они короче, тем спина гибче, и наоборот. Если ребенка с длинными отростками начать гнуть через боль, то это закончится серьезными травмами этих отростков, грыжами и протрузиями.

Никто, конечно, транспортным не меряет суставы. Преподаватель должен видеть возможности ученика сразу. В крайнем случае есть система тестов физической профпригодности спортсмена. Необходимо, чтобы этим занимался квалифицированный специалист.

Если говорить о растягивании связок, то в ряде случаев они могут быть просто короткими. Самый яркий пример — короткий ахилл, не позволяющий человеку сидеть на корточках без отрыва пятки от пола. Связки, конечно, можно растянуть через много-много лет, но

это приведет к тому, что они перестанут быть крепкими и упругими, поскольку от чрезмерной растяжки они потеряют свою эластичность, что тоже может спровоцировать травмы. Надорванные связки могут еще как-то зарости сами, а вот порванные связки не способны срастись без хирургического вмешательства, их можно только зашить. Если связка порвана, это может стать несовместимым с дальнейшим продолжением спортивной карьеры. Если этих вещей хореограф не знает или игнорирует, то он способен причинить спортсмену значительный физический ущерб.

Самыми податливыми для растяжки являются мышцы, которые надо растягивать, но это должно быть не самоцелью, а средством для выполнения движения, поскольку растянутые мышцы обеспечивают расслабление в определенной фазе движения. Человеческая механика устроена таким образом: одна мышца сгибается, другая разгибается — в результате рука или нога поднимается. При посадке на шпагат или в позу «лягушка» разворот суставов может быть хорошим, но если мышцы зажаты в силу психологических или физиологических причин, то ничего не получится. Более того, если спортсмен импульсивный, он может сгоряча рвануть себя на шпагат и получить травму, например, паховых мышц.

Чтобы мышца растянулась, она должна быть незакрепленной. Стартовый стресс влияет на эластичность мышц,



делая их зажатыми. Из-за этого выступление на соревнованиях может быть нестабильным. Выход из этого неблагоприятного эмоционального состояния

Стартовый стресс влияет на эластичность мышц, делая их зажатыми

только один: разминка и растяжка, которые проработают все группы мышц с целью приведения их в состоя-

ние раскрепощенности, а всего организма в состоянии внутреннего спокойствия. Таким образом, тренировка на растяжку или стретчинг — это тренировка на ощущение состояния прежде всего своих мышц, а также связок и суставов. Если спортсмен сможет этому научиться, тогда он будет способен приводить себя в состояние раскрепощения достаточно быстро, что позволит ему выполнять любые движения.

На уровне высшего спортивного мастерства спортсмены и тренеры, прибегая к стретчингу, очень хорошо понимают, для чего они это делают, в отли-

Хореография — это культура движения

Культура движения — это согласованная последовательность движений, упорядоченная во времени. Хореограф — это специалист по культуре движения.

Хореограф-балетмейстер — это постановщик хореографических форм.

Хореограф-педагог — это специалист, владеющий методикой воспитания танцоров.

Тренер-хореограф — это специалист по культуре движения, помогающий спортсмену и тренеру использовать в полной мере эстетическую составляющую того вида спорта, в котором они специализируются.

Понятие хореографии включает несколько аспектов

Классическая хореография — это система движений, организованная на основе геометрически согласованного комплекса способов движений, необходимых для выражения эстетического и физкультурно-прикладного аспектов мировосприятия. Классическая хореография бывает европейская, индийская, малайзийская, китайская, японская и т.д.

Характерная хореография является прикладным вариантом классической хореографии, в котором проявлены различные

двигательные приоритеты, связанные с необходимостью эстетического выражения какого-либо стиля. Это интерпретация классической хореографии в соответствии с требованием обстоятельств.

Народная хореография — это отображение культуры народа, проявленное в движении.

Виды хореографии

Сценический танец предполагает наличие сцены и зрителя. Он подчинен театральным законам драматургии, законам рельефности и перспективы и многим другим правилам, определяющим театральное искусство.

Спортивная хореография — это совокупность

хореографических упражнений и средств выражения, способствующих проявлению эстетической составляющей в различных видах спорта, в которых существует эта необходимость. Это прежде всего художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание, спортивный рок-н-рол, бодибилдинг и т.д. Также на высоком уровне в таких видах спорта, как карате, ушу, необходимы консультации специалистов узкого профиля по хореографии стилей и т.д.

Бытовая, историко-бытовая хореография — это система танцевальных движений, танцев, свойственных определенным социальным или национальным или каким-либо другим группам.

чие от тех усердных родителей, которые начинают дома тянуть своего ребенка, давя руками ему на плечи, и прочее. Этого категорически нельзя делать, во-первых, потому что он может получить травму, а во-вторых, спортсмен сам должен научиться ощущать свое тело, должен уметь двигаться самостоятельно, потому что ни тренер, ни хореограф, ни родитель не выйдут на лед и не будут там за него кататься.

Специальный пошив

Для занятий хореографией необходимо правильно подобрать обувь, поскольку от нее также зависит результат всей работы. В настоящее время вариантов обуви достаточно много, чтобы прийти в замешательство. Кто-то практикует вести занятия в носках, то есть практически босиком (хотя какие-то элементы хореографической гимнастики можно и даже нужно делать босиком), кто-то приветствует кроссовки, кто-то джазовки, кто-то советует балетки или чешки, есть такие, кто настаивает на занятиях в фигурных ботинках. Вариантов много, и у каждого варианта есть свои плюсы и минусы, хотя с точки зрения хореографии все уже давно придумано, и велосипед здесь изобретать не надо.

В стопе расположено множество различных косточек, мышц и связок, которые при выполнении различных упражнений работают определенным образом, поэтому классический экзерсис лучше всего делать в специально разработанных для этого балетных туфлях (балетках), которые придуманы и пошиты таким образом, чтобы в них стопа правильно формировалась. Есть торговые бренды, выпускающие очень хорошую балетную обувь, которая способствует правильному формированию стопы и удобна для занятий.

На мой взгляд, очень важно для фигуристов, чтобы стопа после тяжелых и жестких ботинок имела возможность приходиться в норму и функционально восстанавливаться. Занятия хореографией прекрасно работают не только



как профилактика ортопедических проблем, но иногда и как эффективное их лечение. Например, с помощью хореографии можно справиться с вальгусными стопами при условии, что занятия проходят регулярно и в балетной обуви. Исходя из этого вариант занятий в кроссовках или фигурных

Для фигуристов очень важно, чтобы стопа после тяжелых и жестких ботинок имела возможность приходиться в норму и функционально восстанавливаться

ботинках исключает возможность восстановления функции стопы и не позволит увидеть хореографу, насколько правильно стопа работает.

Что касается кроссовок, то сейчас появились так называемые танцевальные кроссовки, которые можно использовать в каких-то направлениях аэробики, хип-хопа и RnB. Однако эти движения не являются базовыми, поэтому скорее даются факультативно для общего развития и основой хореографии быть не могут, а классический танец в

кроссовках по определению невозможен. Правда, когда достаточно большое количество хореографов работает с фигуристами в условиях отсутствия зала, где придется: на асфальте, на травке перед катком, на кафеле или резине в коридоре катка, то в таких условиях балетки надевать просто смешно, а иногда и опасно. Здесь работать можно только в кроссовках, но нагружать стопу в режиме классической хореографии в кроссовках уже будет нельзя.

Что касается джазовок, то я не разрешаю фигуристам даже на джаз-класс приходить в этой обуви, поскольку у джазовок очень узкий каблучок, который может спровоцировать подворачивание ноги, а учитывая, что у фигуристов нет опыта работы в этой обуви, такой риск есть. Другое дело — спортсмены балетных танцев, которые привычны к каблучкам и в джазовках ощущают себя так же уверенно. В связи с тем, что в своей основе академический джаз основан на классических движениях, особенно при выполнении пируэтов, я рекомендую и здесь использовать балетки.

ПРИТЯГИВАЮТ ЗОЛОТО



John Wilson
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE

johnwilsonskates.com

Производственная травма

Какие надо принимать меры, чтобы ее избежать

Артем Ткалин, хирург-травматолог-ортопед

Каждый знает, что спорт высоких достижений не только не застрахован от травм, но даже предполагает их,

поскольку высокие нагрузки заставляют организм спортсмена постоянно балансировать на грани. Поэтому все спортсмены, и фигуристы в том числе, морально в той или иной степени готовы к мысли, что травма может случиться, однако не каждый готов получить ее не в процессе тренировок и соревнований, а на ровном месте.

Мы попросили хирурга-травматолога-ортопеда Артема Ткалина разобраться вместе с нами, в чем причина такой распространенной среди спортсменов травмы, как повреждение голеностопа, а также рассказать нашим читателям, какие нужно принимать меры, чтобы избежать этой опасности.

Травмы голеностопного сустава — бытовые и спортивные — чаще всего происходят в момент чрезмерной боковой нагрузки на сустав. Дело в том, что правильное функционирование голеностопного сустава обеспечивают связки и мышцы, и если вы оступились, поскользнулись, поставили ногу на неожиданно неровную поверхность, а мышцы оказались к этому не готовы, то вся нагрузка

пришлась на связки, которые имеют свой ограниченный предел прочности. Этот предел у каждого человека свой, но если его переступить, то связки рвутся, если же связки крепкие, то может сломаться кость. Существует множество бытовых травм, как говорится, на ровном месте, в основе которых лежит фактор неожиданности, когда мышцы не сумели мобилизоваться, и случилась травма.

Надо сказать, что наши мышцы благодаря центральной и периферической нервной системе обладают памятью, позволяющей правильно реагировать на те или другие обстоятельства. Например, когда ребенок только начинает учиться кататься на коньках, лыжах, велосипеде и прочее, то ему движения даются нелегко, поскольку он не обладает мышечной памятью, как это делает. Спустя какое-то время те же самые движения не будут у него вызывать никаких проблем, так как мышечная память зафиксировала все навыки и умения.

Консервативно или оперативно

При растяжениях (хотя «растяжение» — это бытовой термин, правильнее говорить о частичном разрыве волокон связки, которая выглядит как волокна в пучке) повреждается около 20-30% волокон всего сухожилия или связки*, тогда как при разрыве страдают все 100%. Если повреждена только одна связка, тем более частично, для уменьшения последствий травмы в первые несколько часов необходимы холод, возвышенное поло-

жение и покой для конечности, чтобы уменьшить отек и кровоизлияние. Регенерация связки зависит от степени разрыва и вообще от того, одна ли связочка повреждена или больше. При растяжениях, или частичных разрывах, наш организм способен все эти порванные волокна восстановить. Конечно, они срастутся не так идеально анатомично, как было раньше. В первое время там образуется уплотнение, рубец, затем сформируются мягкие ткани, коллагеновые волокна. Весь процесс займет приблизительно 21 день, то есть через 3-4 недели все зарастет. Поэтому любой травматолог порекомендует не меньше трех недель держать ногу в покое, ограничить нагрузку, чтобы рубец сформировался и укрепился. Если повреждение связки было незначительным, если она не разлетелась полностью, то по окончании этого срока можно начинать переход к обычному образу жизни.

Если произошел полный разрыв связки или сухожилия, то надо понимать, что расстояние в суставе маленькое, поэтому вероятнее всего какой-то контакт между волокнами остался, а значит, они опять же могут соединиться и зарубцеваться. Ортопед, как стоматолог, должен, прежде чем удалить зуб, попробовать все терапевтические способы лечения, потому что прибегнуть к операции никогда не поздно. Как говорится, лучшая операция — неслезанная операция, так что по возможности лучше обойтись без нее.

Однако если речь идет о спортсменах, то, скорее всего, будет выбран путь оперативного лечения, поскольку у них

обычно нет времени ждать естественного хода восстановления. Также поводом для операции может стать следующий фактор: после разрыва стандартная длина сухожилия, заложенная природой, может измениться, а в суставе может возникнуть какой-то элемент нестабильности. В обычной жизни такая нестабильность может оказаться в пределах нормы и не требовать какого-то оперативного вмешательства, другое дело — спортивная жизнь. Насколько спортсмен, профессионально занимающийся спортом, будет способен продолжать свою карьеру? Если ситуация такова, что консервативное лечение может привести к профессиональной дисквалификации спортсмена, тогда есть показания к оперативному лечению: связки/сухожилия сшиваются, ставятся специальные фиксаторы.

При операции поврежденные волокна напрямую не сшиваются, а, скорее, шинируются, то есть на них ставятся

Досье

Ткалин Артем Николаевич
Образование:
РУДН,
медицинский факультет,
ординатура — кафедра травматологии и ортопедии
РУДН, университет Бордо
Сегален (Франция).

Зарубежные стажировки:
Бордо (Франция), Мюнхен (Германия), Пьетра-Лигуре (Италия), Берлин (Германия).
Специальность: ортопед-травматолог (эндопротезирование крупных суставов, артроскопия крупных суставов).



современные фиксаторы, которые выполняют роль временного мостика, опоры и задают направление для связки и покоя для ее заживления. Цель такой операции — восстановить биомеханику связочного аппарата, чтобы не было в суставе нестабильности. Связка также через три-четыре недели срастется и начнет снова выполнять свою функцию. По прошествии некоторого времени, затраченного на реабилитацию сустава, спортсмен может вновь начать заниматься спортом. Как правило, спортсмены очень мотивированы вернуться обратно в спорт, к прежнему объему тренировок и результатов, поэтому их реабилитация проходит более успешно. Задача реабилитации — восстановить работу сустава в полном объеме, для чего применяется физиотерапия, гидропроцедуры, массаж и лечебная физкультура (ЛФК).

Однако не все так просто: при массив-

ОПОРА НА СВОДЫ

Нижний отдел конечностей — стопа и голеностоп — благодаря эволюционному процессу становления прямохождения человека сумели развиться в сложную систему. Основная функция стопы — быть рессорой. Эта функция осуществляется за счет поперечного и продольного сводов, которые амортизируют всю нагрузку тела при соприкосновении с поверхностью земли, чтобы при ходьбе все суставы и позвоночник меньше страдали. Опора идет на передний отдел стопы и на пятку. Соответственно, сама анатомия стопы эволюционировала так, что все косточки, которые там есть, являются рессорами. Если стопа потеряла свой естественный свод, то ортопеды рекомендуют носить специальные стельки, чтобы рессорная функция не исчезла. Если же стопа плоская, то вся масса тела человека

начинает жестко давить на последующие суставы — голеностоп, коленный, тазобедренный и весь позвоночник в целом, — появляются дискомфорт, боли, отеки, воспаления. Именно поэтому борьба с плоскостопием является борьбой за здоровье всего опорно-двигательного аппарата человека. Голеностопный сустав является достаточно сложным по своему строению. Основная нагрузка в результате приходится на большеберцовую кость, рядом с которой расположена малоберцовая кость, и вместе они образуют как бы вилку. Эта вилка держит весь голеностопный сустав. Стопа соединяется с голенью косточкой, которая выполняет функции шарнира, за счет чего сустав получает гибкость движения вверх-вниз. Боковые же движения вправо-влево

минимальны, потому что сбоку сустав ограничивают эти вилочки — медиальная и латеральная лодыжки, как раз наиболее подверженные травмам. От каждой из лодыжек идут связки, которые фиксируются к таранной и пяточной костям, благодаря чему сустав удерживается в правильной позиции. С медиальной (внутренней) стороны у нас расположена более крепкая дельтовидная связка, которая расходится веером; с латеральной (внешней) стороны располагаются три связки — передняя таранная малоберцовая связка, пяточная малоберцовая связка и задняя. Они между собой не связаны, поэтому чаще травмируются, поскольку по отдельности более слабы. Из этих трех чаще всего (в 80% случаев) травмируется передняя связочка, потом средняя и, наконец, задняя.

*Связки и сухожилия являются элементами связочного аппарата суставов, которые различаются между собой тем, что связки крепятся между костями, а сухожилие между костями и мышцами

ных разрывах связок могут наступить тяжелые повреждения. Одно дело, когда в пучке связок повреждены одна-две и ущерб суставу незначителен, но если разрыв связок объемный, то в момент травмы наступает высокая нестабильность внутри сустава, которая может спровоцировать вывих, то есть смещение одной части сустава относительно другой. Например, частым случаем является смещение таранной кости из вилки вперед или назад, что делает оперативное вмешательство необходимым практически в 100% случаев, причем такая травма будет иметь сложный прогноз на будущее относительно полного восстановления всего объема движения сустава.

Тот не ест, кто не работает

Человеческий организм устроен таким образом, что если какая-то его часть перестает работать, то он начинает сокращать питание этой части тела, а все силы и питательные вещества направляет в те области, которые работают. Принцип «кто не работает, тот не ест» заложен в нас природой. Например, человек со спинальной травмой и параличом нижних конечностей перестает ходить, то есть перестает нагружать ноги. Через какое-то время из костей ног начнет вымываться кальций и развиваться остеопороз, потому что организму нет смысла тратить силы на содержание нерабочего органа. То же самое происходит в обратную сторону: когда в суставах и конечностях есть движение, в них поступает кровоснабжение, а значит, хорошее питание.

Что касается голеностопа, то при движении и нагрузке улучшается кровоснабжение и питание, в том числе капсульно-связочного аппарата. Связки сами по себе являются волокнами, слабо снабжаемыми кровью в принципе, — в отличие от мышц, в которых хорошее кровоснабжение, а значит, питание и восстановление. Когда идет активное движение, то все ткани начинают требовать питания и качать кровь как насос. Когда мы выполняем определенные упражнения на укрепле-



ние голеностопа, то в этот момент мы укрепляем в нем все его составляющие, потому что во время движения и нагрузки начинается усиленное питание всех тканей, костей и волокон. Каждый знает свои ощущения после бега или каких-то активных движений: тело разогревается, потому что кровь прилила и суставы, мышцы, кости стали более полнокровны. Благодаря этому в тканях накапливаются питательные вещества, идет процесс перестройки клеток, они укрепляются, готовятся к тому, что в следующий раз нагрузка будет такая же или еще больше, а значит, им нужно запастись питательными веществами. Так что чем больше мы двигаемся, тем лучше наш организм работает, тем быстрее все его клетки регенерируются, что выгодно нас отличает от любого рукотворного механизма.

В нашем теле ежесекундно происходят микроразрывы тканей, появляются

микротрещины в костях и прочее, которые мы не замечаем, потому что организм сам все это восстанавливает. Если человек не занимается спортом, то организм не аккумулирует большие запасы питательных веществ, поскольку ему достаточно обычного объема для регенерации небольших разрывов, происходящих в тканях. Спортсменам же при их высоких нагрузках нужна целая армия регенеративных возможностей, чтобы реабилитировать связки, кости, мышцы. Но если нагрузки начинают превышать предел регенеративных возможностей, тогда нарушается восстановление и возникают различные проблемы, которые в целом называются перетренированностью. Одним из проявлений такого дисбаланса является так называемый усталостный или стрессовый перелом, который возникает не в результате несчастного случая, а из-за нарастания усталости костей

организма, его отказа переносить дальнейшие тяжелые нагрузки.

На ровном месте

Производители спортивного инвентаря постоянно пытаются придумать такую обувь для высокотравматичных видов спорта, которая могла бы обезопасить спортсменов от получения травм и повреждений. В результате этих разработок в фигурном катании на смену мягким ботинкам пришли жесткие высокие ботинки, призванные защищать голеностоп от возможных травм.

Однако жесткая защита голеностопа привела к тому, что при каких-то неудачных падениях теперь травмируется коленный сустав, который не защищен и принимает на себя весь объем напряжения с

голеностопа. Напрашивается аналогия фигурного катания с горнолыжным спортом, который впереди планеты всей по количеству разнообразных травм. Раньше когда ботинки у лыжников были более низкими, то этот спорт лидировал именно по количеству травм голеностопа в виде переломов лодыжек, берцовых костей, разрыва связок и прочее. После того как появились высокие и жесткие ботинки, в итоге мы получили волну травм коленного сустава, разрывы крестообразных и боковых связок. Если следовать этой логике и укрепить колени, тогда из суставов начнут вылетать

бедра, поскольку точка напряжения переместится выше.

Итак, высокий ботинок в фигурном катании выполняет роль защитного экзоскелета, который в большой мере снимает с голеностопа задачу держать себя самому, поэтому, когда фигурист переобувается в кроссовки или балетки, то он освобождает голеностоп от внешней защиты. Нетрудно догадаться, что, как только спортсмен в этой обуви начинает бегать кроссы, прыгать многооборотные прыжки, танцевать и прочее, он в большой степени подвергает голеностопу риску травмы, поскольку тот не всегда бывает готов к такой нагрузке. Ведь, тренируясь на льду, фигурист подсознательно фиксирует мыш-

Риск получить травму голеностопа на льду незначителен, скорее зоной риска являются разминочные и тренажерные залы



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

цами два незащищенных сустава — колено и бедро, а не голеностоп, который более всего защищен, а значит, более расслаблен. Достаточно где-то неровно поставить ногу — голова еще не успела сообразить, связки и мышцы не готовы, — в результате травма.

Таким образом, риск получить травму голеностопа на льду незначителен, скорее зоной риска являются различные и тренажерные залы. Тренируя многооборотные прыжки в зале на паркете или просто в коридоре на резине, фигурист испытывает большие нагрузки, чем на льду, так как резиновое или деревянное покрытие пола не позволяет сделать выезд из прыжка, заменяя его достаточно жестким приземлением. В результате все суставы, а не только голеностоп, испытывают в зале значительные нагрузки, а жесткое приземление на цыпочках, на пяточках, на внутренней и внешней стороне стопы, например, в футболе уровень травм коленного сустава возрос после того, как футболисты начали использовать шипованные бутсы. Когда обувь была нешипованная, то нога при падении просто скользила по траве и связка оставалась цела, теперь же, поскольку нога в бутсе фиксированно втыкается в грунт на скорости, этот резкий рывок провоцирует переломы и разрывы крестообразных связок в коленном суставе.

Чтобы свести травматизацию голеностопа к минимуму, спортсмен должен больше внимания уделять подготовке сустава к предстоящим нагрузкам. Для этого необходимо перед ОФП проводить тщательную разминку. Но проблема как раз в том, что спортсмены, как правило, разминаются перед тем как выйти на лед, но редко кто разминается перед тем, как начать заниматься хореографией и ОФП, хотя нагрузка там не меньшая.

Хожение на цыпочках

Основной совет по профилактике травматизации голеностопа заключается в использовании простых правил физической культуры. Всем известно расхожее мнение, что физкультура лечит, а

спорт калечит. Чтобы этого не случилось, спортсмены не должны брезговать обычной физкультурой для подготовки тела к основным занятиям. Физкультура должна стать той основой и фундаментом, на котором нужно строить небоскреб своих спортивных достижений.

В настоящее время в сознании родителей случилась подмена понятий: если ребенок занимается спортом, то почему-то считается, что физкультура, а тем более лечебная физкультура, ему не нужна. Как правило, дети-спортсмены, в том числе и фигуристы, с раннего возраста заняты на катке, не посещают детские сады и начальные школы, в которых на уроках физкультуры или ритмики с ними позанимались бы упражнениями на укрепление стопы и голеностопа. Эти упражнения очень просты: хождение на цыпочках, на пяточках, на внутренней и внешней стороне стопы,

прыжки на месте, делать массаж или самомассаж суставов, подходит любое мануальное воздействие, чтобы связки наполнились кровью, разогрелись и получили хорошее питание. Затем обязательно надо сделать растяжку, чтобы связки стали эластичными, и только после этого можно приступать к нагрузке. Этот простой алгоритм поведения поможет предотвратить многие спортивные травмы.

Спортсмен никогда не должен забывать о профилактике травм, которая позволит заранее подготовиться к нагрузкам, укрепить все мышцы и связки. Укрепление суставов можно проводить в том числе под нагрузкой, с использованием тренажеров, специальных отягощений, но эти комплексы упражнений надо проводить под руководством тренера или специалиста по ОФП.

Если заниматься профилактикой в

Чтобы свести травму голеностопа к минимуму, спортсмен должен больше внимания уделять подготовке сустава к предстоящим нагрузкам

прыжки по кочкам, удержание равновесия на различных детских площадках и прочее, что очень хорошо влияет на укрепление мышц голеностопа. Знакомство с элементарными упражнениями позволило бы использовать их в дальнейшей спортивной жизни.

Чтобы избежать неприятных травм, надо периодически уделять какое-то время гармоничному развитию и укреплению голеностопа. Прежде всего должно стать правилом выходить на любую тренировку только после разминки.

Перед тем как начать интенсивно заниматься в зале ОФП, спортсмен должен 10-15 минут посвятить банальной физкультуре: легкая пробежка, разминка всех суставов от кистей рук до стоп ног. Разминать суставы можно самыми простыми способами, например на весу вращать конечности по кругу, делать стибательные разгибательные движения, выполнять

межсоревновательный период, то следует добавить разнообразия в выполняемые упражнения, потому что так можно задействовать все группы связок, косточек, мышц. Самым лучшим способом в этом плане является плавание, потому что человек, чтобы удерживать себя на воде, сам того не замечая, совершает множество разнообразных хаотичных движений, в результате чего нагружаются все тело, тем более что вода уменьшает вес тела и суставы страдают от нагрузки меньше. Именно поэтому плавание так широко применяется в лечебной физкультуре. Для лучшего результата можно пойти в бассейн и поплавать в ластах, которые обеспечат вам дополнительную нагрузку как раз на голеностопный сустав. Также для профилактики хорошо бегать по неровной местности, так как стопа каждый раз наступает на неровную поверхность и постоянно к ней приспосабливается.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ АНАТОМИЧЕСКИЕ СТЕЛКИ ДЛЯ ФИГУРИСТОВ!

Фигурист

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

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

Для чего нужны индивидуальные анатомические стельки:

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

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

Этапы процесса изготовления индивидуальных анатомических стелек:

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



Изготовление индивидуальных анатомических стелек производится в магазине «Фигурист», Ленинградский проспект, д. 44 по предварительной записи по телефону: 8-495-542-68-68

реклама

Идти к своей победе



Россия впервые стала чемпионом мира по синхронному катанию

Людмила Волкова, старший тренер сборной команды России по синхронному катанию на коньках

— Людмила Владимировна, хочу прежде всего поздравить вас и всех нас с победой России на чемпионате мира по синхронному катанию. Что означает наша победа для развития этого вида спорта в России?

— Спасибо тренерам, спортсменам команды «Парадиз» и всем, кто помог им победить и выиграть мировой чемпионат. Сборная команда «Парадиз» шла к этой

победе долго и упорно. Последние три года она была буквально в шаге от победы, так что результат этого чемпионата мира для специалистов не стал каким-то сюрпризом, потому что мы его ждали, но сама победа имеет для России огромное значение.

Весь сезон «Парадиз» был золотым на международных соревнованиях: в Невшатели (Швейцария), Руане (Фран-

ция), Шанхае (Китай) и добился победы на финале Гран-при в Барселоне. На финале присутствовало руководство ФФККР, и все испытали от победы восторг: На чемпионате мира в Будапеште команда из России подтвердила свое лидерство, обыграв традиционных фаворитов из Финляндии, Канады, США, Швеции, команды которых последние 20 лет доминировали в синхронном

катании. Надо сказать, что в этих странах очень любят синхронное катание. На национальных чемпионатах и международных соревнованиях билеты бывают проданы не только на сидячие, но и на все стоячие места. Болельщики и фанаты просто сходят с ума от своих кумиров. Все команды приезжают на соревнования со своими группами поддержки, мы в последние годы тоже не стали исключением. И это правильно. Что касается России, то у нас абсолютное большинство людей не имеют представления о том, что такое синхронное катание. Встречаются с ним случайно. Набредают в Интернете на видеоматериалы, если понравится, то решают узнать об этом виде побольше. Поэтому значение этой победы для нас в том, что она даст новый импульс в развитии данного вида спорта и повысит интерес к нему. К счастью, поддержку и внимание нам оказывают Федерация фигурного катания России, региональные федерации и спорткомитеты на местах, несмотря на то, что этот вид не олимпийский.

— Почему у нас в России до сих пор нет большого интереса к синхронному катанию?

— Причина в отсутствии внимания к нам со стороны прессы и телевидения. Нет широкого освещения нашего вида спорта. Честно говоря, я надеялась, что, после того как наша команда впервые выиграла чемпионат мира, эта информация прокатится волной по всем новостным каналам, а она осталась практически кулуарной, и чемпионат мира остался в стороне. Триумфа могло быть и больше, учитывая, как сложно и долго мы к нему шли, как непросто выживает этот вид у нас в стране.

Наши специализированные журналы, такие как «Московский фигурист» и «Мир фигурного катания», пишут про наш вид, поздравляют нас с победами, на сайтах наших федераций периодически появляется различная информация, но широкой информационной поддержки со стороны других ресурсов все равно нет. Телевидение обращает внимание на наш вид спорта настолько редко, что, можно сказать, совсем не обращает, хотя мы никогда

никому не отказываем в интервью или репортаже.

Я уверена, что, как только нас начнут показывать по телевидению, приглашать на показательные выступления, транслировать наши соревнования, так сразу пойдет цепная реакция интереса к нам. Когда зрители увидят наш вид спорт во всей красе, тогда у них сложится понимание, как это выглядит на своей вершине мастерства, и они будут гордиться тем, что российские спортсмены являются сегодня лидерами в этом виде спорта. Важно, чтобы и комментаторы были подготовленными и могли грамотно комментировать соревнования по синхронному катанию. В прошлом сезоне наш вид был впервые включен ИСУ в программу финала Гран-при, который транслировался по различным спортивным телеканалам, но, к сожа-

лению, комментаторы оказались не готовыми к этому и не смогли ровным счетом ничего рассказать зрителям о синхронном катании. Не знаю, будет ли в этом сезоне синхронное катание участвовать в финале Гран-при, но, если так будет, очень надеюсь, что комментаторы будут во всеоружии.

Если будут такие победы как в этом году, то интерес к синхронному катанию появится

— Если можно, расскажите, как дела обстоят у нас в Москве?

— Мне кажется, что в Москве ничего принципиально не изменилось. Какого-то повышения интереса к синхронному катанию после победы на чемпионате мира я не вижу. Спортсмены продолжают приходить к нам по остаточному принципу, под страхом, что фигурное катание для них вообще сейчас закончится, а им хочется продолжать кататься.

Другое дело в Санкт-Петербурге, где после победы нашей российской команды на чемпионате мира по синхронному катанию начался настоящий бум. Теперь не только в Академии, где давно выстроена вертикаль от новичков до мастеров, но и на других катках и в клубах открываются команды, начиная с пре-новисов. Самое главное, что в Питере фигуристы целенаправленно идут в синхронное катание, сделав выбор в пользу этого вида спорта. Желающих настолько много, что, как говорят тренеры, они проводят не набор в команды, а отбор. Мне рассказывала тренер команды «Санрайз» Татьяна Шивирун, что к ним стоит очередь на просмотр, что из запасных можно собрать еще одну команду, так много желающих.

Еще два года назад Ирина Яковлева (тренер команды «Парадиз» — Прим. ред.)

переживала, что к ним в команду придёт мало фигуристок. Мы провели большую агитационную работу, оповестили все российские школы и команды синхронного катания, что Яковлева проводит отбор, в результате к ней пошел поток кандидатов со всей страны. В Питере уже сформирована хорошая база, и у Ирины Яковлевой теперь есть возможность отбирать спортсменов в сборную команду из родного города. Мне очень радостно видеть, что спортсменки команды «Парадиз», заканчивая свою карьеру по возрасту, продолжают заниматься синхронным катанием как тренеры. С их опытом и знаниями это сильный толчок к развитию синхронного катания в стране. В Петербурге все, кто тренирует команды, — это ученицы Ирины. Они очень грамотно обучены, а главное — они работают с настроением, у них есть идеи, есть фантазия, потому что они прошли потрясающую школу, так что дело у них пойдет, я уверена в этом. Уже сейчас в синхронном катании есть интересные и яркие молодые тренеры. На мой взгляд, мы не должны сбавлять темпов развития синхронного

катания, должны продолжать создавать команды, растить тренеров и хореографов, потому что, как только он станет олимпийским видом спорта — а предпосылки к этому есть, — нам не придется начинать с нуля.

Мне бы очень хотелось, чтобы у нас в Москве был такой же бум, как в Питере. Пока это далеко не так. Например, три года назад у нас в Москве сложилась просто отчаянная ситуация: из-за невозможности сформировать команды в соответствии с возрастом, две московские команды были на грани закрытия. Если бы спортивные школы закрыли свои отделения синхронного катания, то вряд ли им вновь удалось бы их открыть. Чтобы спасти команды, руководство нашего клуба «ЕЛАМА» и спорткомплекса «Олимпийский» приняли решение — объединить своих спортсменов со спортсменами этих спортшкол и уже по новой сформировать из них три команды — новисов, юниоров и мастеров. Мы это сделали, хотя никто от нас такого не ожидал. В результате мы спасли синхронное катание в Москве: команды сохра-

Досье

Волкова Людмила Владимировна
16 апреля 1950 года.

Мастер спорта СССР в одиночном фигурном катании на коньках, Отличник физической культуры. Тренировалась в ДЮСШ ДСО «Труд», затем ДСО «Спартак» (Московская область). Тренеры: Т. И. Широкова, В. Н. Кудрявцев. Окончила ГЦОЛИФК (1971).

Судья международной категории (с 1992). С 1993 года — главный тренер ФСК «Елама». С 2011 года — старший тренер сборной команды России по синхронному катанию на коньках.



нены, тренеры продолжают работать и пополнять свой опыт, спортсмены растут и прогрессируют. Кто-то из этих уже обученных детей сможет продолжить свою карьеру в других командах, поступит в физкультурный институт, станет в будущем тренером или судьей по синхронному катанию.

Из позитивных моментов хочу отметить, что в Москве успешно работает УОР №4, где есть все условия, чтобы развивать синхронное катание. На этой прекрасной базе выстроена вся возрастная линия команд, от пре-новисов до мастеров, с которыми работают замечательные тренеры и специалисты. В прошлом сезоне они уже показали, на что способны, когда их юниорская команда, дебютировав на чемпионате мира среди юниоров, с ходу заняла 4-е место.

— Людмила Владимировна, вы стояли у истоков детско-юношеского синхронного катания в Москве, создав в конце 2000 года первую московскую команду «Олимпийский» на базе СК «Олимпийский» и спортивного клуба «ЕЛАМА».

Изменилось ли в Москве отношение к синхронному катанию за последние 5 лет?



Ирина Лебедев, старший тренер СШ «Радужный», тренер команды по синхронному катанию «Русский сувенир»:

Я считаю, что изменилось, и многое. Прежде всего если раньше фигуристы вообще не знали, что существует такой вид спорта, то сейчас они это знают и интересуются им.

Просматривается даже такая тенденция, как прийти именно в синхронное катание и освоить этот вид. Возможно, в какой-то степени это связано с отсутствием надежды на медали в одиночном катании. Если же говорить о популярности, то все равно ее мало, и большинство про нас ничего не знает. Думаю, так происходит потому, что этот вид не пропагандируется официальными структурами, как будто нас в природе не существует.

Анна Харченко, старший тренер СШ «Созвездие» ФСО «Хоккей Москвы», тренер команды по синхронному катанию «Созвездие»:

К сожалению, отношение к синхронному катанию в Москве не поменялось, и культуры этого вида спорта пока не появилось. Я считаю, как мы были на вторых ролях, так и остались, как высокие чиновники не понимали, чем мы занимаемся, так и не понимают. С другой стороны, спортсмены к нам приходят, хотя и не валом. Например, в конце этого сезона к нам в команду пришла фигуристка с тремя тройными прыжками, так как, по ее мнению, ей в одиночном катании делать нечего, и она хочет попробовать себя в синхронном катании. Но это скорее исключение, чем правило, потому что до сих пор к нам идут плохо обученные спортсмены, для которых синхронное катание — последний спасательный круг, за который можно



Затем с 2006 года вы начали проводить в Москве соревнования на Кубок спортивного комплекса «Олимпийский», после перевели эти соревнования в ранг финала Кубка России. Как с тех пор изменилось синхронное катание в России?

— Сейчас, оглядываясь назад, мне радостно видеть, что все усилия нашего клуба «ЕЛАМА» и спорткомплекса «Олимпийский» по продвижению синхронного катания в Москве и России увенчались успехом, и мы помогли открыть и продвинуть синхронное катание в УОР №4. Сейчас у нас во все-российском календаре, кроме чемпионата и Первенства России, стоят пять этапов Кубка России по синхронному катанию плюс финал. Буквально еще пять-шесть лет назад у нас были только чемпионат и Первенство России, на которых было разрешено выступать всем желающим, поскольку делать отбор не было никакого смысла. Еще десять лет назад в России было всего чуть более 20 команд всех номинаций, а сейчас я

насчитала около 40 городов и поселков России, в которых есть синхронное катание, где не по одной, а по несколько команд разного возраста, так что можно понять, как у нас представлен этот вид спорта. Особенно бурно в России растут команды уровня пре-новисов и новисов, которые составляют самый массовый контингент и будущую базу нашего вида спорта. На уровне юниоров и сеньоров команд уже значительно меньше, потому что содержать взрослые команды гораздо сложнее и затратнее, ведь спортсмены растут, перед ними стоят задачи окончания школы, поступления в вуз, выбор дальнейшего пути. Но несмотря на все сложности, амбициозные спортсмены из различных команд ищут возможность заниматься синхронным катанием и едут в такие города, как Санкт-Петербург, Екатеринбург, Казань, Москва, чтобы продолжить спортивную карьеру в сильных и перспективных командах России. Для многих, безусловно, мечтой и целью является зачисление в Team Russia-1 «Парадиз».

Мы практически преодолели дефицит судей и технических специалистов в России. В ежегодных судейских семинарах постоянно принимают участие около 30-40 судей и тренеров, потому что в России интерес специалистов к синхронному катанию большой и все стремятся к повышению своего уровня знаний.

Я думаю, что когда наш вид станет олимпийским, то мы вытесним фигурное катание со льда. (Смеется.) В фигурном катании к победе пробиваются по одиночке или в паре, а у нас пробивается команда — 16 человек, не считая запасных. Но если серьезно, то, конечно, каждая успешная команда пестует и выращивается годами. Создается коллектив, возникают традиции, нарабатывается мастерство, обеспечивается преемственность поколений, нарабатывается опыт — постепенно, шаг за шагом, команда становится сильной, выходит на пик своей формы. Команда «Парадиз» под руководством Ирины Яковлевой в этом сезоне показала, что значит идти к своей цели.

Беседовала Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ

зацепиться и остаться в любимом спорте. Нет такого, чтобы этот вид изначально нравился бы московским спортсменам, чтобы в него шли сознательно, по выбору, а не из-за обреченности. Я это связываю еще с тем, что наши московские тренеры часто говорят своим спортсменам: «Не будешь стараться, пойдешь в синхронное катание». В отличие от них, в регионах России понимают ценность этого вида спорта, судя по тому, какое там количество команд и как ежегодно их число растет. Мы же в Москве работаем с тем контингентом, кто бежит к нам за последней надеждой.

Бадяева Ольга, старший тренер отделения синхронного катания УОР №4:
На мой взгляд, популярность синхронного катания в Москве подросла, я это вижу по тому, что к нам приходят просматриваться в команды хорошо обученные дети, которые катались в одиночном



катании или в танцах на льду, и это шаг вперед в развитии синхронного катания в Москве. К нам на просмотр каждый сезон приходят по 5-6 хорошо обученных фигуристов, я уже не говорю про тех, кто обучен очень слабо. В результате мы теперь проводим очень жесткий отбор в команды, особенно это касается команд разрядов КМС и МС.

Что касается новисов и пре-новисов, то у нас есть свой собственный контингент, который мы вырастили в недрах нашего училища. Мы стараемся привлекать их в команду, если видим, что они нам подходят. В результате у нас есть наши спортсмены, которые переходят по возрасту из команды в команду, наращивая опыт и мастерство. Мы работаем над тем, чтобы сохранить свой контингент, потому что они вышли из-под руки наших тренеров и обучены так, как надо.

В настоящее время у нас нет сильной потребности в обновлении команд по синхронному катанию, потому что мы полностью укомплектованы основным составом и запасными, что позволяет нам проводить не набор, а отбор.

Целевая аудитория

Московские тренеры: «Возраст и навыки имеют значение»

В то время как для многих зрителей и болельщиков фигурное катание — это привычное название любимого вида спорта, для тренеров, спортсменов и специалистов — это лишь обобщающее понятие, не раскрывающее до конца видообразия этого прекрасного спорта. Для них фигурное катание состоит из одиночного, парного, синхронного катания и танцев на льду, кардинальное различие между которыми очевидно всем профессионалам. «МФ» решил выяснить у московских тренеров, в какой момент фигурист должен задуматься о выборе своей специализации, когда это удобнее всего сделать по возрасту, а главное — какие данные и какие навыки должны быть у спортсмена, чтобы тренеры желали непременно его заполучить.



Одиночное катание

Когда спортсмен-одиночник должен задуматься о переходе в другую специализацию? В каком возрасте лучше всего принять это решение?

■ **Марина Австрийская, тренер одиночного катания:** Если фигурист не может себя проявить в одиночном катании, то он переходит в пары или танцы. Сейчас у нас в Москве очень длинная скамейка перспективных девочек, из кото-

рых не все пробьются в одиночном катании, так что, может быть, кому-то уже стоит задуматься о парном катании, тем более что они прекрасно обучены прыжкам, вращениям, скольжению. В старшем возрасте гораздо сложнее учить все парные элементы, поэтому желательно, чтобы они приходили раньше, пока малышки, так их проще обучить парным элементам: поддержкам, выбросам, подкруткам.

Мальчики должны переходить чуть старше, когда организм уже покрепче, а

девочкам лет в 12 уже нужно даже принимать решение, тем более что к 12 годам одиночницы имеют понимание своих перспектив. Если родители невысокие и нет страха высоты, то почему нет?

■ **Виктория Волчкова, тренер одиночного катания:** Спортсмен должен задуматься о своем будущем, если ощущает кризис и топтание на месте. Моя бывшая ученица Соня Бирюкова, выиграв всемирную Универсиаду, ушла в парное катание. Ей было 21. Она быстро освоила парные элементы, если еще возьмется за себя пожестче, то у нее вообще все будет хорошо. Мне кажется, что перейти никогда не поздно, дело только в том, насколько сам спортсмен этого хочет. Если есть желание, то можно добиться всего. Посмотрите на Сергея Воронова, Константина Меньшова или Гордея Горшкова, который только к 26 годам раскатался, — они в таком возрасте катаются, и хорошо катаются. Когда я слышу, как говорят, что спортсмену уже 18 лет и перспективы у него нет, то мне просто смешно: у всех свой путь. Главное — желание.

■ **Сергей Давыдов, тренер одиночного катания:** Я думаю, что все понимают, насколько высок сейчас уровень в одиночном катании, так что если тренер, спортсмен — вместе или по отдельности — понимают, что спортсмен не может выйти на должный уровень, тогда стоит об этом задуматься. Бывает, что осознание проблемы есть, но спортсмен принимает решение из разряда «я буду очень сильно стараться» и продолжает кататься как одиночник. В этом случае важно не ошибиться с окончательным решением, чтобы не пропустить точку невозврата. Хорошо, если тренеры из другой специализации пригласят спортсмена к себе, это во многом облегчает принятие решения. Но в любом случае из одиночного катания переходят на другую специализацию не от хорошей жизни.

■ **Светлана Кандыба, председатель судейской коллегии г. Москвы:** Мне

кажется, что раньше 1-го спортивного или КМС в других специализациях делать нечего, потому что надо заложить фундамент, который чем прочнее, тем легче будет спортсмен реализовываться в новой специализации. Когда спортсмен переходит в танцы с 3-го юношеского разряда, то тренеры должны его учить азам, а не танцам. Возможно, тренеры справятся с этой задачей, но сколько сил и времени придется потратить специалистам и зачем это делать?

Парное катание стало очень сложным, поэтому требования к координации спортсменов высокие. Спортсмены должны будут разучить парные элементы, а одиночные удержать, так что объемом элементов в этом виде фигурного катания очень большой. Значит, чем прочнее навык в одиночном катании, тем больше шансов, что эти навыки сохранятся. Сейчас многие специалисты прогнозируют всплеск популярности парного катания, потому что у нас в Москве настоящий бум женского одиночного катания. Уже в младшем возра-

Спортсмен должен хорошо осознавать свои цели и желания, чтобы вовремя сделать правильный выбор

сте по спецпрограмме выступают четыре разминки девочек, каждая из которых со всеми тройными прыжками, причем в каскадах. На 1-е место претендуют 12 девочек, то есть две разминки, которые чисто откатали произвольную программу. В одиночном катании они все не реализуются, так что многие уйдут в парное катание (при условии, что девочка не боится высоты), и на мой взгляд, чем раньше, тем лучше.

■ **Марина Кудрявцева, тренер одиночного катания:** У каждого своя дорога. Вот Наташа Бестемьянова в 19 лет ушла в танцы и стала олимпийской чемпионкой. А Ирина Моисеева в танцы пришла ребенком, и у нее тоже все

получилось — чемпионка мира. Яна Хохлова закончила с одиночным катанием, ушла в балет на льду, откуда ее выгнали, как из небытия, и она тоже стала чемпионкой. Поэтому, мне кажется, в танцы на льду опоздать нельзя, особенно если у спортсмена есть накал, хороший конек, харизма и желание. С другой стороны, чем раньше спортсмен приходит в новый вид фигурного катания, тем раньше он займет свою нишу, раньше у него появится рейтинг, он раньше начнет адаптироваться к новому виду. Так что если такие мысли в голове у спортсмена есть, то решаться надо пораньше.

■ **Ольга Маркова, технический специалист ИСУ по одиночному катанию:** Очень сложный момент. Спортсмены, которые хотят перейти в танцы на льду, должны обладать харизмой, внешностью, скольжением, а не тем, что им прыжки не даются. Чтобы в парном катании добиться высокого уровня, спортсмену уже двойного Акселя маловато, надо за душой иметь тройные прыжки, включая флип и лутц, чтобы быть конкурентоспособным на мировом уровне.

■ **Анна Царева, тренер одиночного катания:** Спортсмену надо слушать своего тренера, потому что ему виднее. В фигурном катании все настолько индивидуально, что рецепта — надо делать вот так — нет. Конечно, если совсем ничего не получается, то надо менять специализацию, хотя у какого-то спортсмена бывает так, что надо поверить в себя — и все сложится, а другому надо уходить, потому что он достиг своего потолка. Главное, не опоздать с переходом в другую специализацию, потому что все так сильно сдвинулось, так усложнилось, что поезд может уйти. Спортсмен должен хорошо осознавать, что он собой представляет, свои цели, желания, чтобы вовремя сделать правильный выбор.

■ **Елена Эйсмонт, тренер одиночного катания:** Все сдвинулось, теперь везде можно опоздать по возрасту. В одиночное катание никто не возьмет ребен- ➔

ка с семи лет, даже смотреть не будут, хотя он может быть талантлив как бог. То же самое с танцами и парами. Раньше в танцы детей моложе 12 лет не брали, а сейчас девятилетних в пару ставят.

Парное катание

В каком возрасте лучше всего переходить в парное катание? Какие данные должны быть у спортсмена, чтобы заинтересовать тренера парного катания?

■ **Сергей Доброскоков, тренер парного катания:** Что касается возраста, я считаю, что для девочек важно встать в пару до пубертата, потому что в этом возрасте они не испытывают страха, легко идут на сложные элементы, не боятся риска. У девушек постарше уже срабатывает инстинкт самосохранения, и перебороть его бывает просто невозможно. Я могу вспомнить только два уникальных примера, когда взрослые спортсменки из одиночного катания смогли стать парницами: это Катарина Герiboldт и Софья Бирюкова. Больше примеров я не знаю, потому что выучить сложные элементы парного катания — поддержки, выбросы, подкрутки — им сложно, даже если они осознанно и с желанием идут в парное катание.

Если я раньше брал девочек с Акселем и двойными прыжками, то теперь я их

даже не просматриваю. Теперь у них должно быть не меньше двух тройных прыжков плюс Аксель. Если раньше мы брали девочку без тройных прыжков, то требовалось, как правило, три года на их освоение, потому что они шли параллельно с обучением парным элементам. Сейчас у нас так вырос уровень одиночного женского катания, что к 12-13 годам девочки владеют почти всеми тройными прыжками, у них наработаны определенные группы мышц, так что за год можно спокойно освоить все парные элементы, а дальше их шлифовать.

Также в связи с тем, что теперь перед парницами стоят сложные технические задачи освоения четверных подкруток и выбросов, то я не беру высоких девочек. Если раньше я мог взять девочку 160-162 см под высокого партнера, то сейчас максимум 155-158 см.

■ **Нина Мозер, тренер парного катания:** Это очень индивидуально. Есть, конечно, какие-то рекомендации, но, по моему, девочкам до 12, а мальчикам до 14 лет не стоит об этом думать. Но если начинать думать, то важно видеть ростовые данные спортсмена и набор прыжков. Для меня еще важно, чтобы спортсмен был интересным по потенциалу — в первую очередь, конечно, физиология, потому что так может быть, что именно для парного катания не будет хватать

данных. Он должен быть хороший катальщик, легкий, воздушный. Плюс к этому должен любить кататься, должна быть любовь к фигурному катанию, должен хотеть кататься в паре, хотеть взять за руку девочку, встать рядом с ней. А девочка должна доверять и не бояться. Они должны хотеть попробовать, а потом уже жизнь покажет, что из этого выйдет. Но у всех по-разному получается: кто-то приходит в пары, потому что из одиночного катания выгнали, а кто-то спит и видит себя в парном катании. У меня сейчас катается мальчик из Питера от Алексея Мишина, который изначально хотел, готовился к парному катанию и просто ждал надлежащего возраста.

■ **Сергей Росляков, тренер парного катания:** Лучший возрастной диапазон перехода для девочек — от 12 до 15 лет, для мальчиков чуть попозже — с 15 до 18 лет, тогда можно говорить о результатах на юниорском уровне, потому что партнер успеет за это время накачать базу парного катания и успешно выступать на юниорском уровне. Если говорить об элементах одиночного катания, то в современном парном катании без двойного Акселя и двух тройных прыжков у нас делать нечего. Раньше мы говорили только про «дупель» и желательный один тройной, теперь с таким набором уже никого не возьмут. К нам сейчас

приходят фигуристы со всеми тройными прыжками, в том числе в каскадах. Еще одно важное требование — ростовые показатели: для девочки чем они меньше, тем лучше; для мальчика желателен рост от 175 см.

Танцы на льду

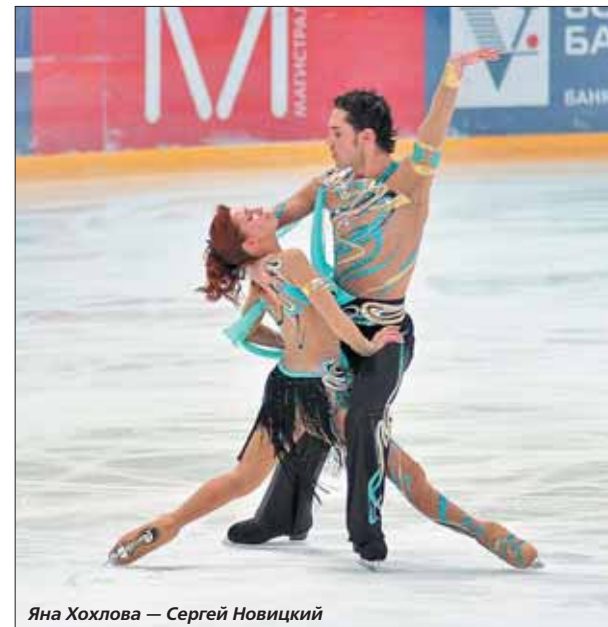
В каком возрасте лучше всего переходить в танцы на льду?

■ **Светлана Алексеева, тренер танцев на льду:** Хорошо или плохо дела идут в одиночном катании, спортсмен может понять уже в семь лет, но говорить о том, что ему надо сразу менять специализацию, я бы не стала. Можно прийти в танцы в 16 лет и достичь успеха в карьере, если быть мотивированным и трудолюбивым. Все настолько индивидуально, что давать какие-то рецепты я не могу. Во-первых, все дети по-разному развиваются и начинают соображать. Во-вторых, очень важно, чтобы фигурист понимал, что при переходе в танцы ему предстоит много работать, а не прохлаждаться. У нас, к сожалению, многие фигуристы, сменив одиночное катание на танцы, не ожидают, что в танцах тоже надо долго и упорно трудиться, чтобы добиться успеха.

■ **Ирина Жук, тренер танцев на льду:**

Лучше всего, когда к нам приходят в 11-12 лет девочки, а мальчики чуть попозже, в 12-13 лет. Новая тенденция приходит в танцы чуть ли не в семь лет нами не поддерживается. Мы придерживаемся такого мнения, что спортсмен должен чему-то научиться в одиночном катании, научиться понимать, что такое дуги, ребра, крюк-выкрюк, уметь вращаться, прыгать, «кораблики» делать, уметь кататься на скорости и тому подобное.

Что касается вопроса, можно ли опоздать в танцы, то есть такое мнение, что если ты в юниорском спорте ничего не достиг, то и во взрослом спорте ничего не получится. Это неправда. Опыт наших спортсменов Яны Хохловой и Сергея Новицкого полностью это опровергает. Они в юниорском спорте ничего не



Яна Хохлова — Сергей Новицкий

Многие фигуристы, сменив одиночное катание на танцы, не ожидают, что в танцах тоже надо много работать

достигли, а потом стали чемпионами Европы и бронзовыми призерами чемпионата мира. Вообще какого-то общего правила нет, потому что у всех дуэтов своя жизнь, своя судьба в спорте и всех равнять под одну гребенку не стоит. Бывает, что в юниорах все складывается супер, а потом ничего (и такие примеры мы знаем), а бывает ровно наоборот.

■ **Ксения Румянцева, тренер танцев на льду:** Конечно, общая рекомендация по возрасту — это 11-12 лет, то

возраст, когда дети уже чему-то обучены, а если они катились у хорошего одиночного тренера, то у них поставлен конек, они чувствуют ребра, стоят на дугах. Вообще, когда у ребенка была хорошая школа, то это преимущество. Нам всегда понятно, профессионал с ним работал или нет, даже не надо заглядывать в его спортивную книжку и смотреть выполненные разряды.

Но я все равно не говорила бы о каком-то золотом возрасте, все индивидуально. Например, к нам пришел мальчик восьми лет, который практически кататься не умеет, но мы его взяли из-за его фактуры, и что-то в его характере намглянулось, а не потому, что он мальчик. Мы берем не любого мальчика, потому что можно и медведя научить кататься, но зачем? Все должно быть в пределах разумного.

В силу того, что у нас очень большая группа и старшие выходят на лед вместе с младшими, для меня как тренера →

Софья Бирюкова — Андрей Филонов



Московский фигурист №2/2016

№2/2016 Московский фигурист

важно, насколько хорошо пришедший спортсмен стоит на ногах, насколько хорошо он ориентируется на площадке, в конце концов, насколько он резв, чтобы вовремя вернуться и уступить лед взрослой паре. Если спортсмен медленно соображает, то мы его не возьмем.

В прежние времена фигуристы приходили в танцы в 17-18 лет, но в связи с новыми правилами эта практика ушла, потому что начинать в таком возрасте — маловероятно добиться хоть какого-то результата в будущем, настолько все рано и стремительно. Они просто не успеют, потому что в 16 лет спортсмен уже должен быть членом юниорской сборной. Говорят, что бывают исключения из этого правила, но в моей практике такого опыта не было.

Синхронное катание

В каком возрасте не поздно переходить в синхронное катание?

■ **Ольга Бадяева, тренер по синхронному катанию:** Одиночник должен об этом задуматься уже лет в десять, потому что к 13 годам он должен иметь все навыки синхронного катания, а также понимать философию этого вида спорта. К 13-14 годам спортсмены уже

должны хорошо кататься в юниорской команде. Если дети из одиночного катания приходят к нам в 14 лет, то они нам уже не нужны. Специфика настолько разная, что нам придется потратить время на обучение и перечивание, а ломать сложившуюся технику непродуктивно. Синхронист должен уже в 12

Синхронист должен уже в 12 лет кататься в команде, понимать ее законы, чувствовать общий настрой

лет кататься в команде, понимать ее законы, чувствовать общий настрой, уметь согласовать длину своей дуги и силу толчка со всеми членами команды, а для этого мы ждем к себе спортсменов в возрасте от девяти до 11 лет, не позже.

■ **Ирина Лебедь, тренер по синхронному катанию:** Мы сейчас берем совсем маленьких деток в команду пре-новисов, которые уже поняли, что они не смогут прыгать тройные прыжки. Но

было бы идеально брать детей начиная со 2-го спортивного разряда, чтобы базовое скольжение и вращения были выучены.

Ребенок к 10-11 годам уже шесть-семь лет прозанимался спортом, поэтому он должен иметь основные представления о спортивном режиме дня, питании и прочее. К моменту, когда спортсмен выбирает новую специализацию, он решает продолжать заниматься фигурным катанием профессионально. Но проблема синхронного катания в том, что для многих синхронное катание — даже не запасной аэродром, а просто приятное времяпровождение на катке.

■ **Анна Харченко, тренер по синхронному катанию:** Я считаю, что в районе 1-го юношеского разряда фигурист уже может ответить себе на вопрос, как складывается его карьера в одиночном катании. Если она не складывается, то он может попытаться себя в другой специализации, например в синхронном катании. То есть постараться выполнить 2-й спортивный разряд уже в другом виде фигурного катания, потому что после 1-го юношеского все становится ясно.



Идеальная пара для легкого катания

Premiere

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

Matrix Legacy

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

HEAT MOLDABLE FIT SYSTEM

ICE sale

НА 33% ЛЕГЧЕ!

www.jacksonultima.com

Документальная история

Процедура присвоения разрядов требует тщательной работы с документами

Вера Ткалина, юрисконсульт ФФКМ

17

марта 2015 года вышел приказ Минспорта №227 (с изменениями от 28 сентября 2015 года), который утвердил Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Таким образом, ЕВСК имеет в себе две обязательные части: в первой (Положение о ЕВСК) — изложены

общие положения и процедура присвоения спортивных разрядов и званий; во второй (ЕВСК) указаны нормативные требования по видам спорта.

На наш взгляд, каждый заинтересованный участник процесса, от директора до методиста и тренера спортивной школы, должен знать этот документ наизусть, а не читать его по диагонали. В настоящее время более-менее внимательно прочитаны только те места документа, где перечислены разрядные требования, и практически без внимания остались общие вопросы по всей процедуре присвоения разрядов, которые изложены в Положении о ЕВСК. Возможно, нежелание внимательно читать этот документ связано с тем, что в нем «слишком много букв», однако именно этот текст полностью раскрывает всю процедуру присвоения юношеских и спортивных разрядов, а также спортивных званий. Напомню, что незнание закона не освобождает от ответственности и, соответственно, последствий несоблюдения всех установленных требований.

Почему вопрос присвоения разрядов встал так остро? Дело в том, что представление на спортивные разряды должно быть подписано аккредитованной региональной Федерацией. Если вид спорта не имеет аккредитованную Федерацию, то спортивный разряд получить нельзя. За последний год ФФКМ очень глубоко вникла во все тонкости процедуры, поскольку соответствие букве закона в таком огромном регионе, как Москва, очень важно. Однако до сих пор существуют сложнос-

сти применения процедуры присвоения разряда, потому что многие лица пытаются читать этот закон по-своему.

Порядок присвоения спортивных разрядов

В ЕВСК порядку присвоения спортивных разрядов посвящен раздел IV. В п. 31 раздела IV говорится: «Спортивные разряды присваиваются сроком на два года».

П. 42: «В случае если спортсмен в

течение двух лет со дня присвоения спортивного разряда повторно выполнил нормы и (или) требования ЕВСК, а также условия выполнения этих норм и требований по соответствующему виду спорта (подтвердил спортивный разряд), срок действия спортивного разряда продлевается на два года со дня его подтверждения.

При невыполнении в течение двух лет со дня присвоения спортивного разряда норм и (или) требований ЕВСК и условий их выполнения для подтверждения спортивного разряда по соответствующему виду спорта спортсмену устанавливается спортивный разряд, в соответствии с выполненными им нормами и (или) требованиями ЕВСК и условиями их выполнения.

Спортсмены, не подтвердившие «третий юношеский спортивный разряд» в течение двух лет или не выступающие на официальных соревнованиях в течение трех лет со дня присвоения спортивного разряда, считаются спортсменами без разряда».

По трактовке этих пунктов не может быть никаких разночтений, поскольку закон четко указывает, что при невыполнении следующего и неподтверждении текущего разряда спортсмен перемещается на разряд ниже относительно своего прежнего разряда, что не катастрофично.

Однако в рамках спортивной подготовки Москомспорт проверяет, стартуют спортсмены или нет, поскольку выполнение или подтверждение разрядов невозможно без участия в соревнованиях. К сожалению, достаточно часто бывают ситуации, когда тренеры просто не выставляли своих спортсменов на старты или делали это редко, что приводит к невыполнению разрядов. Если спортсмен участвовал во многих турнирах московского календаря — а их проводится более чем достаточно каждый сезон, — то он будет иметь запас протоколов по разным соревнованиям, что обеспечит его запас прочности по присвоению разряда. В случае, когда спортсмен представляет всего один протокол, и тот с ошибками, это сильно увеличивает его риски остаться без разряда. Кстати, пользуясь случаем, еще раз напомним всем, что соревнования по спецпрограмме не являются

классификационными, потому что требования к ним прописаны не в рамках ЕВСК, поскольку перед участниками спецпрограммы стоят другие задачи.

Пп. а) п. 43 гласит, что спортивные звания присваиваются Минспортом РФ по представлению органа исполнительной власти (в нашем случае Москомспортом). Спортивные звания (МС и МСМК) присваиваются пожизненно (пункт 50).

Для присвоения званий МС и МСМК в ЕВСК прописаны требования к уровню соревнований: они должны входить в Единый календарный план (ЕКП) соревнований всех видов спорта по всей России. Если старт, на котором были выполнены требования для выполнения звания, не входит в ЕКП, то звание спортсмену присвоено быть не может.

Далее обращаем внимание, что в ЕВСК указан минимальный возраст

присвоения спортивных званий и КМС. Следовательно, если спортсмен в 9 лет принял участие в соревнованиях по КМС и выполнил разрядные требования, то разряд ему присвоен не будет, так как он присваивается с 10 лет.

Требования к судейской бригаде

В пп. е) п. 13 Положения сказано, что «условиями выполнения норм и/или требований для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов являются: количество спортивных судей соответствующей спортивной категории (за исключением международных спортивных официальных соревнований), но не менее:

— для присвоения спортивного звания мастер спорта России (далее МС) — трех спортивных судей всероссийской категории;



№2/2016 Московский фигурист

В действующей ЕВСК все разряды, в том числе и юношеские, называются спортивными, например 3-й юношеский спортивный разряд. В этой статье, чтобы не путаться, мы будем, как прежде, называть разряды спортивными и юношескими.

— для присвоения разряда кандидат в мастера спорта (далее КМС) — двух спортивных судей всероссийской категории;

— для присвоения первого спортивного разряда — трех спортивных судей первой категории и выше;

— для присвоения других спортивных разрядов — пяти спортивных судей любой категории».

Как показала практика, это требование ЕВСК подчас не выполняется из-за постоянных ошибочных представлений и просто по недосмотру. Когда речь идет о требовании для юношеских разрядов предоставить судейскую коллегию в составе не менее пяти судей любой категории, это означает, что в бригаде не может быть судей, которым не присвоена судейская категория, если говорить о классификационных соревнованиях. К нам в Федерацию постоянно приходят документы с каких-то внутришкольных и прочих соревнований, у которых напротив фамилий судей стоит прочерк вместо категории. Если взять по минимуму, то судейская бригада может состоять не меньше чем из шести человек, из которых пятеро должны обязательно быть с судейской категорией. Как правило, без категории допускается быть видеооператору и оператору видеоповтора, функции которых могут выполнять волонтеры с целью обучения. Что касается классификационных соревнований, то по рекомендации ФФКМ в бригаде вообще не может быть судей без квалификации.

В том случае когда ФФКМ проводит отборочные соревнования, то к работе судейской бригады вообще не допускаются люди без категории, более того, на ответственные старты приглашаются только те судьи, у которых надежная репутация.

Как избежать разочарований

Во избежание проблем с присвоением разряда рекомендуем всем тренерам в день прохождения мандатной комиссии запросить у главного судьи список

судейской бригады с категорией каждого судьи. Мало того, не поленитесь проверить этот список на сайте ФФККР: может ли этот судья судить именно эти соревнования (в списке судей очень подробно расписано, кто, какую функцию и на какого уровня соревнованиях имеет право выполнять). Существует основной список судей, которые могут судить в России соревнования любого уровня, а также региональный и зональный списки судей, которые могут судить только региональные и местные соревнования соответственно. Если вы не нашли в списке фамилию судьи, значит — он не имеет права обслуживать соревнования в составе бригады. Точно так же следует проверять каждого члена

Наибольшую обеспокоенность вызывают попытки манипулировать составом судейской бригады, что делает соревнования неправомерными

бригады на предмет правомочности занимать заявленную должность. Например, старшим судьей (рефери) может быть только тот, кто указан в списке судей с соответствующей цифрой, говорящей о том, что это лицо обладает необходимым опытом и экзамен на старшего судью успешно сдан.

Если московский спортсмен участвовал в соревнованиях другого региона России, то этот факт ничего не меняет, потому что список судей один по всей стране (см. на сайте www.fsrussia.ru).

Если же выяснится, что в классификационных соревнованиях по вашему разряду не хватает регламентированных судей, а изменить ситуацию организаторы уже не успевают, то можете потребовать вернуть вам стартовый взнос, если таковой взимался, поскольку организа-

торы не выполнили условий для проведения таких соревнований. В этой связи еще раз напомним, что организаторы до начала старта обязаны опубликовать список судейской бригады.

К сожалению, на практике часто бывает именно так, что присвоение разряда становится невозможным в силу несоответствия судейской бригады заявленным требованиям. Тот аргумент, что в Положении о соревнованиях было записано, что они являются классификационными, не имеет юридической силы, поскольку по факту требования законодателя соблюдены не были. В текущем сезоне ФФКМ уже постфактум выявила немалое количество нарушений требований к проведению классификационных соревнований московского календаря, главным судьей которых являлся Татаренко Павел Александрович. Решением СТК ФФКМ Татаренко П.А. не утвержден в качестве главного судьи московских соревнований на предстоящий сезон, и до устранения всех обозначенных замечаний иного результата быть не может.

Народное творчество

Хочется еще раз напомнить всем, кто собирается выступать как организатор соревнований, что для начала необходимо ознакомиться со всеми основополагающими документами, включая правила соревнований по фигурному катанию. ФФКМ настаивает на едином подходе к выполнению требований ЕВСК всеми организациями Москвы, проводящими соревнования. Это касается, в частности, той практики, когда организаторы с целью набрать большее количество участников пытаются провести соревнования, разделяя юношеские или спортивные разряды на возрастные подгруппы, что не предусмотрено ЕВСК.

Также до сих пор присутствуют попытки проведения массовых открытых соревнований по норме «Юный фигурист», хотя в ЕВСК черным по белому написано, что это не разряд, соответственно пытаться выполнить ее на чужой площадке бессмысленно. И совсем неожиданно смотрятся группы,

EDEA
edeaskates.com

Hit the right notes

PIANO имеет:

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

PIANO дает:

- меньше усилий
- меньше вибрации
- больше контроль

Это означает:

- меньше травм
- лучше катание
- больше побед

реклама

которые звучат как «Юный пингвиненок/спортсмен» и т.п. По сути соревнованиями по фигурному катанию на коньках их назвать нельзя. Максимум — спортивно-оздоровительным мероприятием с элементами фигурного катания.

Однако наибольшую обеспокоенность вызывают попытки манипулировать составом судейской бригады, что абсолютно недопустимо, поскольку делает соревнования неправомерными. Видимо, пытаясь сэкономить на оплате работы судейской бригады или из-за невозможности собрать полноценную бригаду, некоторые организаторы приглашают трех-четыре человека, которые выполняют функции одновременно и технической бригады, и судей. Например, состав технической бригады, состоящей из технического специалиста, технического контролера, оператора ввода данных, оператора видеоповтора и видеооператора, заменяется одним техническим специалистом,

который одновременно вводит данные. Более того, некоторые умудряются технического специалиста одновременно наделить функцией судьи, что вообще недопустимо. Если дальше идти по этой логике, тогда вообще один человек может провести весь старт, только каким образом такие соревнования могут быть признаны законными? Фигурное катание — субъективный вид

Юношеские разряды могут быть присвоены только после сдачи соответствующих тестов по скольжению

спорта, в котором результат определяют судьи, поэтому чем больше в бригаде судей, тем больше объективности и

надежности. Правила соревнований четко определяют, что в бригаде должно быть не меньше трех судей. Что касается технической бригады, то она должна состоять минимум из четырех человек: технический контролер, технический специалист, оператор ввода данных и оператор видеоповтора. Технический специалист никогда и ни под каким видом не может быть судьей, да и вообще никем, кроме технического специалиста. Технический контролер может быть судьей, но только не одновременно — один в двух лицах. Если по ходу соревнований случился форс-мажор — кто-то из судей заболел или опаздывает на соревнования, то в судейскую бригаду временно может сесть главный судья соревнований или главный секретарь соревнований при условии, что у них есть соответствующая квалификация. ФФКМ не одобряет такой практики, когда главный судья параллельно постоянно задействован в судейской бригаде, поскольку в это вре-

мя ему сложно качественно выполнять функции главного судьи соревнований. ФФКМ обращается ко всем организаторам соревнований с настоятельными рекомендациями не проводить классификационные соревнования в том случае, если невозможно обеспечить выполнение всех требований ЕВСК, потому что результаты таких соревнований все равно не зачтутся, а репутация точно пострадает. Также ФФКМ призывает всех тренеров, спортсменов и родителей быть внимательными, так как от этого зависит судьба их будущих разрядов.

Куда подавать документы

По законодательству разряды и звания присваиваются в течение трех месяцев с момента их выполнения. Если спортивная организация опоздала подать документы в срок, то разряд присвоен не будет. На практике такие случаи бывают не часто, но бывает, но иногда пытаются подать документы за два-три дня до истечения срока, что в результате не приводит к регистрации разряда. Представители спортивных организаций, спортсмены и их родители должны понимать, что подача документов — это многоступенчатая процедура. Лица, подписывающие эти документы, могут быть заняты какими-то неотложными делами, находиться в командировке в другом городе, а также просто должны располагать временем на проверку документов на предмет соответствия законодательству. Совет всем — не затягивайте с подачей документов на представление к разряду/званию.

П. 32 указывает, в какие органы надо подавать документы на присвоение спортивных разрядов:

■ а) КМС и «первый спортивный разряд» присваивается органами исполнительной власти субъектов РФ в области физкультуры и спорта, в нашем случае — это Москомспорт. Присвоение происходит по представлению региональной спортивной Федерации, в нашем

случае это ФФКМ. Поскольку итоговое решение о присвоении принимает государство, то мы просим организации направлять документы на подпись сначала к специалисту Москомспорта, а уже потом — к нам, и не принимаем документы без подписи специалиста. Также на представлении должна быть подпись директора физкультурно-спортивной организации. Существует специальный бланк представления к разряду, который в начале сезона 2016/17 гг. будет выложен на сайт ФФКМ для скачивания и с подробными комментариями, каким образом его правильно заполнить;

■ б) «второй спортивный разряд» присваивается органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов по представлению региональной спортивной Федерации. В Москве этим органом местного самоуправления являются центры физической культуры и спорта Москомспорта, которые есть во всех районах Москвы. Однако в силу того, что у нас в городе большое количество спортивных школ в различных округах, с целью исключения разночтений по процедуре присво-

ения клуб/организация. В Москве все СШ Москомспорта являются физкультурно-спортивными организациями. Те клубы, которые не являются физкультурно-спортивными организациями, приносят свои документы на присвоение разрядов в ФФКМ за подписью на представление разряда, после чего подают документы в Центр физкультуры и спорта ЦАО.

Обращаем внимание на то, что юношеские разряды могут быть присвоены только после сдачи соответствующих тестов по скольжению. Также в Москве начиная со второго спортивного разряда по КМС включительно ФФКМ оставляет за собой право не подписывать представления на присвоение без сдачи соответствующих московских тестов по скольжению.

Если спортсмен подает документы на присвоение разряда, но не принадлежит ни к какой физкультурно-спортивной организации, то такую заявку ФФКМ не подпишет, так как индивидуальные заявки на участие в соревнованиях не допускаются.

Пакет документов

Какие документы должны быть приложены к представлению на разряд?

1. Выписка из протокола, которая имеет отношение к присвоению разряда в двух экземплярах. Примечание: некоторые организации, такие как ФСО «Хоккей Москвы», подают представление в трех экземплярах, потому что у них есть своя головная организация.

2. Копия или выписка из протокола официального соревнования, подписанная главным судьей, отражающая выполнение требований и норм ЕВСК, а также условия их выполнения. Примечание: речь идет о детализованном протоколе участника соревнований, представленного к присвоению разряда.

3. Копия справки о квалификации судейской коллегии. Примечание: начиная с января 2016 года ФФКМ включает эту справку в состав протокола, ее можно скачать с сайта Федерации. Эта справка должна быть подписана →

На сайт ФФКМ после каждого соревнования выкладываются все протоколы с подписями судей и печатью Федерации

ения разрядов в рамках установленных правил, все документы подаются в Центр физкультуры и спорта ЦАО (по месту регистрации ФФКМ);

■ в) все юношеские разряды присваиваются физкультурно-спортивными организациями по представлению тренера-преподавателя или по обращению спортсмена, претендующего на присвоение спортивного разряда. В данном пункте хочу обратить внимание на то, что физкультурно-спортивной организацией называется не каждый спортив-



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



уполномоченными лицами: для 1-го и 2-го спортивных разрядов, КМС и МС нужна подпись председателя судейской коллегии (главный судья) и лица, уполномоченного организацией, проводящей официальные соревнования. Так как организаторами соревнований московского календаря является ФФКМ (кроме четырех соревнований, проводимых Москомспортом), то главный судья и представитель проводящей соревнования организации — это один человек, поскольку правилами это не запрещено. Для юношеских разрядов справка должна быть подписана главным судьей соревнований, который в этой справке именуется председателем судейской коллегии. Далее необходимо указать всю главную судейскую коллегию по каждому разряду, в которую входят главный судья и его заместитель, главный секретарь соревнований и его заместитель, а также список всех судей и технических специалистов. На сайт ФФКМ после каждого соревнования выкладываются все протоколы с подписями судей и печатью Федерации.

4. Для присвоения КМС и МС должны

быть приложены две фотографии 3x4; копии второй и третьей страниц паспорта или свидетельства о рождении.

5. На представлении обязательно указывается, что спортсмен является гражданином РФ, поскольку негражданам России разряды не присваиваются.

Порядок подтверждения разряда точно такой же, как и на присвоение: доку-

Если вы не нашли в списке фамилию судьи, значит — он не имеет права обслуживать соревнования в составе бригады

менты подаются в те же самые органы. Отметку о присвоении спортивного разряда в спортивную книжку ставит тот орган, который принимает это решение. Следовательно, если, скажем, в книжке на 2-м спортивном разряде стоит печать школы, то такой разряд недействителен.

Спортивная книжка является основным документом спортсмена. Она должна храниться в спортивной орга-

низации у завуча или методиста, поскольку в ней записаны все данные спортсмена и она является внутренним документом организации.

Наша мотивация

Все, что записано в Положении о ЕвСК от 17 марта 2015 года (с изменениями от 28 сентября 2015 года), является обязательным для исполнения всех субъектов РФ, а не только Москвы, как это пытаются многие интерпретировать, поскольку ФФКМ и Москомспорт твердо следуют федеральному законодательству. В этой связи те спортсмены, которые переходят под нашу юрисдикцию, должны иметь документы, соответствующие требованиям ЕвСК, в противном случае им придется подтверждать свои разряды вновь, включая тесты. Хочется надеяться, что во всех регионах России рано или поздно все начнут четко соблюдать законодательство РФ. Что касается Москвы, то, учитывая огромное количество спортсменов, занимающихся фигурным катанием, мы не могли допустить кавардак в исполнении закона.

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

реклама

MONDOR

с 1955 года

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



Московский фигурист №2/2016

Уважаемые родители!
Начинается новый спортивный сезон, скоро школы и секции распахнут свои двери для ваших детей – будущих чемпионов по фигурному катанию!
На пути к своим победам вам придется решать еще множество задач, но с одной из них – выбор инвентаря – мы постараемся вам помочь. На этих страницах мы собрали

информацию обо всем, что может понадобиться начинающим фигуристам для занятий фигурным катанием. Все товары вы сможете найти в наших магазинах в Москве и Санкт-Петербурге, а если вы живете в другом городе, мы доставим вашу покупку в любую точку России.
Магазин «Фигурист», www.figurist.ru,
8 (495) 542-68-68

Магазин «Фигурист» – официальный партнер Федерации фигурного катания на коньках России, Москвы и Санкт-Петербурга

Наиболее подходящие коньки для детей первого-второго года обучения:

■ Коньки

Вам потребуются для первых шагов на льду, – профессиональные коньки для начинающих фигуристов. Очень важно, чтобы коньки были удобными и в меру жесткими, чтобы не травмировать ногу ребенка с первых лет обучения. Все представленные ниже модели одинаково хороши для начала занятий фигурным катанием. Основные отличия – это строение колодки, жесткость ботинка и цена. Эти модели предназначены для начинающих фигуристов, в дальнейшем они будут переходить на профессиональные ботинки и лезвия по рекомендациям тренеров.



Graf Ace



Wifa Prima Set Black



Wifa Prima Set White



Jackson Elle



Graf Etude
(ботинок сделан в России)



Jackson Freestyle

Graf Topas



Что нужно знать при выборе коньков

- Размер коньков должен совпадать с размером ноги, однако ноги детей слишком быстро растут, поэтому часто берут коньки с запасом в 5 мм (т.е. на один размер больше), но не более 1 см. Однако даже такой небольшой запас может не позволить ребенку идеально почувствовать конек и лед.
- Мерить коньки надо обязательно на тот носок, в котором фигурист будет кататься.
- При правильной шнуровке конька пятка фигуриста не должна свободно отрываться от стельки и двигаться вверх-вниз внутри ботинка.
- Новые коньки надо сразу поточить у мастера по заточке фигурных коньков, далее их можно точить приблизительно раз в 1-3 месяца.

Вам также обязательно понадобятся



Термочехлы на ботинки

Чехлы на лезвия Guardog

Чехлы на лезвия Graf

Чехлы-сушки

Перчатки



Носки Edea

Graf

Wifa

Edea

Сушка для ботинок Edea

Повязка «Фигурист»

Повязка Sagester

№2/2016 Московский фигурист

47

■ **Комбинезон тренировочный для мальчиков***
Sagester

Платье тренировочное
Sagester
Арт. 180

■ **Кофта и лосины тренировочные**
Mondor
Арт. 4808, 4809

■ **Платье тренировочное**
Mondor
Арт. 4403

■ **Кофта тренировочная**
Sagester
Арт. 264

■ **Одежда**

Правильная одежда для фигурного катания должна сохранять ребенка в тепле, не пропускать влагу снаружи и отводить её от тела, не мешать движениям и защищать при падении. Вам понадобится одежда для тренировок на льду и для общефизической подготовки в зале. Для тренировок рекомендуется одежда из термоткани. Это могут быть брюки, комбинезон или платье, жилет или кофта, а также перчатки и повязка на голову. Начинающим фигуристам хорошо помогает защитная одежда — шорты и наколенники, имеющие толстые поролоновые прослойки.

* Все представленные комплекты одежды есть в наличии на детей ростом от 100-110 см.

Если на льду холодно, под верхний слой одежды можно надеть лосины, колготки, боди из термоткани или термобелье

■ **Безрукавка тренировочная «Фигурист»**

Боди тренировочное и шорты защитные
Sagester —
Арт. 120 DAK

Комплект термобелья
TESCO

Боди и лосины тренировочные
Sagester

Термобелье нельзя использовать одновременно с одеждой из хлопка или шерсти, так как их влагоотводящие свойства становятся бесполезными.

■ **Сумки**

Рюкзак на колесах
Edea

Сумка для коньков
Wifa

Сумка для коньков
Edea

Сумка для коньков «Фигурист»

Рюкзак для коньков «Фигурист»

Сумка спортивная
Zuca



Фигурист

сеть магазинов

ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ МАГАЗИН «ФИГУРИСТ»

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

ВСЕ ДЛЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ!



[VK /figurist.store](#)

[Instagram figurist_store](#)

[Facebook /figuristshop](#)

WWW.FIGURIST.RU

Московский
Фигурист

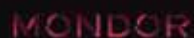


Фигурист

сеть магазинов



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



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

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

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

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