

МОСКОВСКИЙ

№2 (46)/2017

ФИГУРИСТ

Вестник Федерации фигурного катания на коньках города Москвы

Электронную версию журнала читайте на сайте www.figurist.ru



От первого лица

Ключ на старт

Мастер-класс

Поглощение танцем

Тренерский опыт

Все как у взрослых

Синхронное катание

Ничего невозможного нет

Мнение

Осторожно: тренер!

Наше наследие

Свидетели эпох

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

Веземская

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 2017 г.

Издатель: ООО «РИЦ Северо-Восток».

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

Главный редактор: Ольга Веземская

Дизайн-проект: Татьяна Птухина

Билдредатор: Ольга Веземская

Фото: Марина Евдокимова,
Евгений Масалков

Выпускающий редактор: Алла Сушина

Верстка: Марина Сорокина

Цветокоррекция: Дмитрий Буряк

Корректора: Ирина Теплова,

Марина Черкудинова, Ирина Мушкарина,

Игорь Кобылкин, Светлана Калужская.

Адрес Федерации:

ул. Лескова, 25а, офис 232

Тел./факс (499) 205-8018, доб. 108

Адрес редакции (для писем):

e-mail mosfigurist@mail.ru

Отпечатано в типографии ООО «Буки Веди»
119049, г. Москва, Ленинский проспект, д. 4,
стр. 1А. Тел.(495) 926-6396,

www.bukivedi.com, info@bukivedi.com

Заказ №Д-3036. Тираж 999 экз.

Подписано в печать 27.04.2017 г.

Фото на 1-й обл. — Евгения Тарасова —

Владимир Морозов

В НОМЕРЕ:

НОВОСТИ

1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

3

«Ростелеком – чемпионат России -2018»

Национальный чемпионат примет Северная столица

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

4

Ключ на старт

Генеральный директор ФФКР
Александр Коган:
«Олимпийский сезон открыт»

МАСТЕР-КЛАСС

8

Поглощение танцем

Сергей Аникин, педагог-репетитор
ГААНТ им. Игоря Моисеева:
«Искусство – это то, на что хочется
смотреть снова и снова»



ТРЕНЕРСКИЙ ОПЫТ

14

Всё как у взрослых

Наталья Павлова:
«Тренер помогает спортсмену
реализовать его мечты»

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

20

Отражение действительности

Об объективной оценке состояния
организма спортсмена

**Михаил Войнов, Александр
Журавлев, Леван Циклаури**

СИНХРОННОЕ КАТАНИЕ

26

Ничего невозможного нет

Людмила Волкова, старший тренер
сборной команды России
по синхронному катанию на коньках:
«У московских клубов есть реальный
шанс завоевать свою нишу
в синхронном катании»

РАЗРЕШИТЕ ПРЕДСТАВИТЬ

28

Живой человек за бортом

Александр Гришин, спортивный
комментатор: «Невозможно
комментировать спортивное
соревнование и оставаться
равнодушным»

МНЕНИЕ

34

Осторожно: тренер!

Теневые специалисты
нашего времени

НАШЕ НАСЛЕДИЕ

Свидетели эпох

Андрей Уваров: «Это
был мир милых
отношений, который
стоит того, чтобы
о нем вспомнить»



ДЕЛОПРОИЗВОДСТВО

42

Зона нашей ответственности

Вера Ткалина, юрисконсульт ФФКМ
Введен новый алгоритм оформления
документов на присвоение разрядов

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

46

Открытие года

Дмитрий Наумкин: «Сильный
специализированный магазин
«Фигурист» будет способствовать
развитию спорта»

29 мая президиум ФФКМ подвел итоги сезона



Заседание проходило в здании Олимпийского комитета России по адресу: Лужнецкая наб., 8. В работе приняли участие президент ФФКМ Ирина Рабер, вице-президенты Елена Чайковская, Александр Коган, Олег Овсянников, ответственный секретарь Ольга Вереземская, члены президиума Эдуард Аксенов, Александр Жмулин, Вячеслав Зайцев, Олег Иванов, Софья Киташева, Ольга Маркова, Ася Моргуnenko, Юрий Овчинников, Андрей Уваров, Кирилл Устинов, а также члены дирекции — генеральный директор ФФКМ Михаил Гончаров и заместитель директора Вера Таплина.

Члены президиума утвердили список сборной команды Москвы на сезон 2017/18 года, а также проект московского календаря соревнований на следующий сезон. Генеральный директор ФФКМ Михаил Гончаров сообщил, что в конце мая дирекцией и членами президиума были проведены собеседования с представителями спортивных школ и клубов, которые подали в московский календарь в два раза больше заявок, чем это было в прошлом году. В результате в календаре

запланированы 63 спортивных и 8 любительских мероприятий. Для сравнения: в прошлом календаре было 46 спортивных соревнований и 12 любительских. Президент ФФКМ Ирина Рабер проинформировала собравшихся, что исполком ФФККР включил во всероссийский календарь все спортивные мероприятия, предложенные московской Федерацией. Далее президиум заслушал вице-президента ФФКМ Александра Когана об основных итогах сезона 2016/17 года, а также информацию о защите индивидуальных планов спортсменов — членов сборной команды Москвы.

Вице-президент ФФКМ Олег Овсянников подробно проинформировал собравшихся о предложениях СТК по внесению изменений в ЕвСК будущего цикла. Члены президиума поручили СТК направить поступившие предложения председателю рабочей комиссии ФФККР по подготовке новой ЕвСК Леониду Хачатурову. Генеральный директор ФФККР Александр Коган рекомендовал представителям СТК ФФКМ принять непосредственное участие в работе этой комиссии.

В заключение президент Ирина Рабер отметила, что в этом году по итогам смотра-конкурса «Ростелеком» оказалось, что только три московские школы, а именно УОР №4, ЦСКА и ШОР «Москвич», подают заявки на участие в этом конкурсе.

«Я была в недоумении: почему Татарстан подает заявку от восьми школ, а мы только от трех? — задала вопрос Ирина Яковлевна. — По итогам смотра-конкурса компания «Ростелеком» награждает победителей не только почетными грамотами, но и средствами на развитие фигурного катания. Получается, что московским школам, за исключением этих трех, средства на развитие не нужны? В результате такого подхода Москва впервые потеряла свою первую позицию по подготовке спортивного резерва — разве это соответствует действительности? Конечно же нет. Такой подход — наша большая недоработка».

Президиум принял решение взять под свой контроль участие московских школ в смотре-конкурсе «Ростелеком» в сезоне 2017/18 года.

18 мая состоялось заседание СТК

В работе Спортивно-технического комитета приняли участие председатель СТК Олег Овсянников, члены СТК Светлана Кандыба, Софья Киташева, Ольга Маркова, Ася Моргуnenko, Юрий Овчинников, Сергей Росляков, Вера Ткалина, Александра Чистякова, Максим Шипов, а также секретарь СТК Ольга Вerezemская.

СТК рассмотрел заявления спортсменов — членов московской сборной о переходе из одной организации в другую и постановил рекомендовать президиуму ФФКМ их утвердить. СТК принял решение предложить президиуму ФФКМ внести изменения в постановление президиума ФФКМ об отборе и составлении заявок на всероссийские соревнования в сезоне 2017/18 года.

Члены СТК рассмотрели предложения, поступившие от московских тренеров, по внесению изменений в ЕВСК и сформулировали свои рекоменда-

ции, в частности уточнить формулировки требований для сдачи нормы/разряда, в том числе указать обязательные элементы для присвоения разряда, обговорить уровень сложности вращений для присвоения разряда и прочее. В заключение своей работы комитет утвердил календарь соревнований на сезон 2017/18 года и принял к сведению информацию об итогах проведения семинаров и мастер-классов для тренеров, которые состоялись по инициативе ФФКМ в мае этого года.

Также СТК утвердил список главных судей соревнований по фигурному катанию на коньках сезона 2017/18 года, а именно: Бадяева О.Н., Баранова Д.Д., Букарева С.С., Гозева О.А., Захаров В.В., Кандыба С.П., Кебалова М.С., Климин И.С., Кулешова М.Б., Латкина В.О., Минеева Л.М., Метушевская О.А., Росляков С.С., Сучков А.Л., Устинов К.И., Ушакова Е.Ю., Честных А.А., Эйсмонт Е.Н., Яблоцкий К.В.

В Тушине проходит выставка «Олимпийское ателье»

На выставке представлена ретроспектива моды в костюмах фигуристов. Спортивная мода даже в начале XIX века была актуальной идеей художников по костюмам. Идеальное тело спортсмена в гармонии с правильно подобранными фактурой ткани и ее цветом дает эффект театрального действия в прокате программ на соревнованиях и запоминается зрителям как соединение спорта и искусства. На выставке представлены костюмы олимпийских чемпионов и призеров чемпионатов мира Александра Горшкова, Аделины Сотниковой, Татьяны Волосожар и Максима Транькова, Владимира Котина, Киры Ивановой, Алены Леоновой, Елизаветы Туктамышевой, Евгении Медведевой, Анны Погорилой и других, эскизы костюмов модельера Вячеслава Зайцева, Тамары Колесниковой для Ирины

Моисеевой, Андрея Миненкова, Ирины Родниной, Людмилы Белоусовой, Олега Протопопова, Владимира Ковалева, а также гравюры XIX века с изображением костюмов фигуристов из личной коллекции директора Музея фигурного катания «Ледяной Олимп» Андрея Уварова. Впервые будет представлена серия рисунков двукратной чемпионки мира Евгении Медведевой в стиле аниме. Выставка продолжает цикл проектов «Спорт. Искусство. Личность», которые проводятся с 2006 года под патронажем Федерации фигурного катания города Москвы. Куратор выставки — член Союза художников Андрей Уваров. Выставка открыта с 8 июня по 3 сентября 2017 года в выставочном зале «Тушино» по адресу: ст. м. «Сходненская», бул. Яна Райниса, 19, корп. 1. Справки по тел. **(499) 493-1467**.

ФФКМ пополнила свои ряды

На заседании президиума ФФКМ были рассмотрены заявления Кример Кристины Эрнестовны, Турчанинова Андрея Константиновича, Михайлик Ивана Юрьевича, Савиной Кристины Сергеевны, Минова Кирилла Андреевича, Баранчук Елены Андреевны, Федченко Софьи Анатольевны, Честных Александры Анатольевны, Позднеевой Елизаветы Александровны, Шалаевой Оксаны Олеговны, Соколюк Ольги Викторовны о вступлении в члены Федерации фигурного катания на коньках города Москвы. Все они были приняты единогласно.

ФФКМ объявляет о проведении всероссийских судейских семинаров

18-19 августа по инициативе Федерации фигурного катания на коньках города Москвы состоится региональный судейский семинар для операторов ввода данных (модератор Солтан Коков). Федерация рекомендует всем главным судьям и секретарям региональных организаций, не являющимся сертифицированными специалистами ОВД, принять участие в данном семинаре. Для главных судей и секретарей Московской коллегии судей, не имеющих сертификатов ОВД, участие в семинаре обязательно.

Также ФФКМ по поручению ФФКР проведет всероссийские судейские семинары по танцам на льду (23-24 августа, модератор Алла Шеховцова) и синхронному катанию на коньках (25-27 августа, модераторы Игорь Образцов и Ульяна Чиркова).

Адрес проведения семинаров: Москва, Алтуфьевское ш., 2, гостиница «Восход» (около ст. м. «Бибирево»). Подробную информацию см. на сайте www.ffkm.ru.

СТК назначил и.о. председателя тренерского совета СТК

СТК принял решение назначить исполняющим обязанности председателя тренерского совета Маркову Ольгу Дмитриевну в связи с тем, что председатель тренерского совета Бутырская Мария Викторовна находится в отпуске по уходу за ребенком.

«Ростелеком — чемпионат России-2018»



Фигурное катание по традиции первым из всех российских видов спорта проводит чемпионат страны. Чемпионат России 2018 года состоится уже в декабре 2017 года.

— Для Санкт-Петербурга большая честь вновь принимать предолимпийский чемпионат России по фигурному катанию, — говорит председатель Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга Павел Белов. — Наш город — носитель славных традиций этого вида спорта. Здесь жили и тренировались такие выдающиеся олимпийские чемпионы, как Николай Панин-Коломенкин, Людмила Белоусова и Олег Протопопов, Елена Валова и Олег Васильев, Артур Дмитриев и две его партнерши — олимпийские чемпионки Наталья Мишкutenok и Оксана Казакова, Алексей Урманов, Алексей Ягудин, Евгений Плющенко. Здесь работают великие тренеры — Тамара Москвина и Алексей Мишин. Петербург не раз принимал крупнейшие международные соревнования — чемпионаты Европы и финалы Гран-при, Игры доброй воли. В феврале 2017 года мы успешно провели первенство России среди юниоров, и, уверен, чемпионат России в декабре 2017 года тоже будет проведен на высоком уровне. Правительство Санкт-Петербурга и Комитет по физической культуре и спорту сделают все возможное, чтобы участникам и гостям чемпионата запомнилось петербургское гостеприимство и они захотели еще не раз вернуться в наш прекрасный город.

Как известно, по итогам чемпионата мира 2017 года Россия завоевала право направить три спортивных пары, трех женщин-одиночниц, два танцеваль-

ных дуэта и двоих мужчин-одиночников на XXIII Зимние Олимпийские игры в Пхенчхане. 15 российских фигуристов, которые представят нашу страну на Олимпиаде, определяются по итогам чемпионата России. Не надо быть специалистом, чтобы предсказать, что конкуренция на петербургском льду будет очень жесткой. За право поехать на Олимпийские игры развернется настоящая борьба во всех четырех видах соревнований.

— Мы рады, что Федерация фигурного катания на коньках России доверила проведение «Ростелеком — чемпионата России» 2018 года Северной столице. И наша Федерация постарается, чтобы этот чемпионат стал настоящим праздником как для болельщиков, так и для участников соревнований, — говорит президент Федерации фигурного катания на коньках Санкт-Петербурга Тимур Кабукаев. — Чемпионат пройдет во дворце спорта «Юбилейный». Это поистине историческая арена. Здесь тренировались и тренируются чемпионы мира и Европы, олимпийские чемпионы. В «Юбилейном» работают прославленные тренеры Тамара Москвина и Алексей Мишин, здесь базируется школа фигурного катания «Звездный лед». В 2017 году спортивный комплекс «Юбилейный» отмечает 50-летний юбилей. Все 50 лет «Юбилейный» был и по сей день остается Меккой фигурного катания.

Мы уверены, что наш город достойно примет предолимпийский чемпионат России, а петербургские фигуристы порадуют дома своих болельщиков прекрасными прокатами, заслуженными медалями и олимпийскими путевками.

Расписание «Ростелеком — чемпионат России» 2018 года по фигурному катанию на коньках

21-24 декабря 2017 г., Санкт-Петербург, СК «Юбилейный»

21 декабря 2017 г., четверг

14.00-16.30 Мужчины, короткая программа

16.30-16.50 Подготовка льда

16.50-18.50 Пары, короткая программа

18.50-19.10 Подготовка льда

19.15-20.00 Открытие соревнований

20.15-20.30 Подготовка льда

20.30-22.15 Танцы на льду, короткий танец

22 декабря 2017 г., пятница

14.00-16.30 Женщины, короткая программа

16.30-16.50 Подготовка льда

16.50-19.50 Мужчины, произвольная программа

19.50-20.10 Подготовка льда

20.10-21.55 Танцы на льду, произвольный танец

23 декабря 2017 г., суббота

15.00-17.15 Пары, произвольная программа

17.15-17.35 Подготовка льда

17.35-20.35 Женщины, произвольная программа

24 декабря 2017 г., воскресенье

13.00-13.45 Церемония награждения

13.45-14.00 Подготовка льда

14.00-16.30 Показательные выступления

Чемпионат пройдет 19-24 декабря во дворце спорта «Юбилейный» (Санкт-Петербург, просп. Добролюбова, 18). Сами соревнования состоятся 21-23 декабря, а завершат чемпионат показательные выступления. Билеты уже можно приобрести на сайте Федерации фигурного катания на коньках Санкт-Петербурга www.fskating.spb.ru. Помимо билетов на каждый вид соревнований, организаторы предусмотрели возможность приобретения билетов на целый день и на весь чемпионат.

Кирилл Левкин

Ключ на старт



Генеральный директор ФФКР Александр Коган: «ОЛИМПИЙСКИЙ СЕЗОН ОТКРЫТ»

— Александр Ильич, в мае исполком Федерации фигурного катания на коньках России на своем заседании подвел итоги ушедшего сезона. Расскажите, пожалуйста, каковы эти итоги и с каким настроением мы идем к Олимпиаде в Корее?

— Действительно, мы подвели итоги сезона, детально обсудили результаты российских фигуристов и в соответствии с анализом этих итогов выпустили постановление, где признали работу удовлетворительной. Если очень коротко сказать, мы завоевали десять квот на Олимпийские игры, что на одну квоту больше, чем у нас было в Сочи. Теперь у нас по три квоты в женщинах и парах и по две квоты в мужчинах и танцах на льду. Сказать, что это большой шаг вперед, я бы не осмелился, потому что, на мой взгляд, некоторые спортсмены, на которых мы надеялись, не смогли поддержать наши надежды. Буквально два-три года назад мы были уверены, что спортсмен, обладающий двумя различными четверными прыжками и способный их три раза чисто исполнить в различных комбинациях в произвольной программе, автоматически будет стоять на пьедестале почета. Сегодня ситуация совершенно другая: владение даже тремя разнообразными четверными прыжками больше не гарантия, что спортсмен попадет в десятку сильнейших. Нашим тренерам надо серьезно задуматься, как дальше тренировать спортсменов и за счет чего выигрывать в мужском одиночном катании.

Когда с мужчинами нашей основной сборной заговариваешь о четверных прыжках, то у них начинают желваки играть на скулах, будто речь идет о подвиге. Хочу сказать, что во все времена мужское одиночное катание по освоению новых элементов было в авангарде. Во времена Овчинникова, Котина, Фадеева, Ягудина, Плющенко спортсмены не боялись идти на усложнение прыжковых элементов, для них это было азартом, а не стрессом. В те времена перед спортсменами так же ставились определенные задачи, и если они не выполнялись, то их снимали с дотаций и отчисляли из сборной. Думаю, что самое время нам идти по этому пути, чтобы спортсмены наконец осознали, что к своей работе им надо подходить ответственно. К сожалению, ментальность сильно изменилась с того времени, для многих основная мотивация занятий спортом — не отстаивание чести страны, а финансовая составляющая, и не «как мне добиться высшего результата», а «как мне получить максимальную зарплату». В мае на утверждении Федерации фигурного катания

Владение даже тремя разнообразными четверными прыжками больше не гарантирует, что спортсмен попадет в десятку сильнейших

России индивидуальных планов кое-кто из спортсменов задал нам такой вопрос: «А если мы не захотим высту-

пать на командных соревнованиях в Пхенчхане?» Если честно, я просто не понимаю такую постановку вопроса. Как это спортсмен может не захотеть выступать на Олимпийских играх? Если он не хочет, значит, ему не место в сборной страны, значит, мы найдем тех, кто захочет, и этот вопрос надо закрыть прямо сейчас.

К сожалению, неудачно сложился чемпионат мира для наших танцоров, и мы не смогли завоевать три квоты, хотя среди специалистов разговоры об этом шли. Не секрет, что в наших танцах не все гладко. На мой взгляд, этот вид стал проблемным еще и из-за того, что у нас очень мало пар (их можно пересчитать по пальцам одной руки), которые могут реально конкурировать с зарубежными танцорами. Тренеры должны владеть ситуацией внутри своей группы, держать руку на пульсе, не скрывать кризисные ситуации от Федерации, если таковые сложились. Я думаю, что тренерский совет Федерации России совместно с тренерами групп танцев на льду сделает глубокий анализ сложившейся ситуации. В мае-июне мы провели утверждение индивидуальных планов спортсменов на следующий сезон и убедились, что многие танцоры адекватно оценивают свои ошибки и проявившиеся недочеты. Надеемся, что они смогут их исправить, несмотря на то что времени остается мало, ведь олимпийский сезон, по сути, уже открыт.

Другой проблемой, на которой я хочу заострить внимание, является судейство в танцах на льду. Хочу сказать об этом открыто. Танцы на льду как вид развиваются преимущественно в Москве. В настоящее время в Москве нет ни одного технического специали-

ста, который не был бы связан хоть с какой-то группой танцевального тренера. Эту ситуацию надо срочно менять, потому что объективность судейства в танцах на льду очевидно страдает, что в целом ведет к отсутствию реальной конкуренции между спортсменами. Мне видится необходимым в ближайшее время увеличить контингент компетентных судей из числа независимых специалистов. Надеюсь, что от московской коллегии судей поступят предложения, как изменить сложившуюся ситуацию.

Если говорить о парном катании, то здесь необходимо отметить нестабильное исполнение парных элементов московскими фигуристами, которые составляют костяк российской сборной. Это замечание в меньшей степени относится к Евгении Тарасовой и Владимиру Морозову, которые стали чемпионами Европы, а также бронзовыми призерами чемпионата мира, абсолютно достойно выступив на нем, несмотря на серьезную травму Евгении. Наша пара Ксения Столбова и Федор Климов в этом сезоне, к сожалению, не показала уверенного и стабильного катания, хотя они у нас самые опытные члены сборной. Возможно, сказалось то, что они поздно начали подготовку к сезону. Сегодня уверенное и стабильное выполнение сложных элементов – это крайне важный фактор, потому что любой партнер, который совершает ошибку, сразу невольно отбрасывает пару на несколько мест назад – настолько велика конкуренция.

В этой связи хочу сказать, что еще одна из серьезнейших вещей, которая видна как итог сезона, – это травмы спортсменов, причем полученные ими не на льду, а в зале. Современные фигурные ботинки разработаны таким обра-

Ксения Столбова – Федор Климов



зом, чтобы максимально защищать голеностоп от травм, жесткость ботинка уменьшает нагрузку на мышцы и связки голеностопного сустава. Но как только спортсмен переобувается в кроссовки или балетки, то голеностоп

Мне видится необходимым в ближайшее время увеличить контингент компетентных судей из числа независимых специалистов

становится уязвимым. Тренеры в своей практике перестали уделять внимание развитию голеностопного сустава, что стало причиной множества травм у

спортсменов, особенно юниорского возраста, которые их продолжают преследовать и в старшем возрасте. — **Женское одиночное катание внушает больше оптимизма?**

— Если говорить о женском одиночном катании, то москвичка Евгения Медведева второй раз стала чемпионкой мира, показав блестящий результат по баллам и по стабильности выступлений, не проиграв ни одного турнира в этом сезоне. Очень хорошее впечатление и результат показала юниорка Алина Загитова, которая стала чемпионкой мира среди юниоров. В конце сезона Алина и ее тренер Этери Тутберидзе официально объявили, что Загитова переходит на взрослый уровень и будет пытаться попасть в основной состав олимпийской сборной России. Если говорить о Москве и вообще о России, то мы считаем грандиозным успе-

хом результат школы олимпийского резерва «Самбо-70», отделение «Хрустальный».

О других результатах сборной команды говорить подробно нет особого смысла, потому что они все хорошо известны, но о некоторых все же напомним. На прошедшем в Эрзеруме (Турция) Европейском юношеском олимпийском фестивале у нас две золотые медали из двух возможных, которые завоевали в женском виде Алина Загитова, в мужском — Петр Гуменник. На зимней Универсиаде-2017 хороший результат показала Елена Радионова, которая стала первой в одиночном катании среди женщин. Очень достойно и на чемпионате Европы, и на чемпионате мира выступила дебютантка сборной Мария Сотскова. Анна Погорилая, показав настоящему уверенное женское ката-



Команда «Парадиз»

ние на чемпионате Европы, крайне неудачно выступила с произвольной программой в Хельсинки.

Кроме основных результатов сезона в фигурном катании, нужно отметить и оглушительный успех нашего синхронного катания. Сборная команда России «Парадиз» из Санкт-Петербурга второй раз подряд выиграла чемпионат мира, а команда «Юность» из Екатеринбурга впервые стала чемпионками мира среди юниоров. Их победы особенно значимы в том ключе, что синхронное катание — молодой для России вид спорта, который, не являясь олимпийским видом, тем не менее начал бурно развиваться в последнее десятилетие.

— **Как в новом сезоне будет вестись подготовка к Играм в Пхенчхане?**

— В нынешних условиях мы сохранили персональное финансирование спортсменов и их тренеров, которые являются членами основной и юниор-

Нужно отметить оглушительный успех нашего синхронного катания

ской сборной. Мы нашли возможность оплатить постановки программ, костюмы и учебно-тренировочные сборы членам основной команды, которые будут претендовать на попадание в олимпийскую сборную. С начала сезона планируется, что все они примут участие в серии Гран-при и серии «Челенджер», чтобы заработать хорошие очки для своего рейтинга. Федерация готова идти навстречу спортсменам, однако все должны понимать, что результат в спорте определяет всё.

В этом сезоне в Москве во дворце спорта «Мегаспорт» будет проходить чемпионат Европы по фигурному ката-

нию. Весной состоялся инспекционный визит представителей ИСУ, которые остались довольны и ледовой ареной, и местами проживания, и ходом подготовки к турниру. В начале июня на заседании Совета ИСУ было принято окончательное решение о проведении чемпионата Европы в Москве. Чемпионат Европы будет последним турниром перед Олимпийскими играми в Пхенчхане. Практически сразу же после чемпионата Европы наша сборная отправится на акклиматизационный предолимпийский сбор в Японию на катки, которые расположены в той же часовой и климатической зоне, что и Пхенчхан. Олимпийские игры по фигурному катанию, как и в Сочи, начнутся с командных соревнований. Надеемся, что этот сбор окажет положительное влияние на результат нашей сборной на Олимпийских играх.

Беседовала Марина Евдокимова



CAROLINA
KOSTNER/

БРОНЗОВЫЙ
ПРИЗЕР
ОЛИМПИЙСКИХ
ИГР 2014
В СОЧИ



GRAF

реклама

Поглощение танцем

Сергей Аникин,
педагог-репетитор ГААНТ им. Игоря Моисеева:
«Искусство — это то, на что хочется смотреть снова и снова»

Греческий танец «Сиртаки»

*Все фотографии для этой статьи
были любезно предоставлены
Заслуженным артистом
Российской Федерации
Евгением Масалковым*



— Сергей Владимирович, в чём секрет высочайшего хореографического мастерства артистов ансамбля имени Моисеева?

— Ежедневный труд. Это никакой не секрет, это аксиома нашего ансамбля,

мантра, которую мы повторяем. В основе нашего многолетнего успеха лежат гений Игоря Моисеева, собственная хореографическая школа и высокая конкуренция внутри коллектива.

— Ежедневный труд, по сколько часов в день?

— У нас шестидневная рабочая неделя, но бывает и семидневная с плавающим выходным днем. Каждый день с утра один-два урока классики. Урок — это не

просто разогрев тела, это подготовка всех суставов, связок, мышц к работе. Если фигурист перед выходом на лед просто разминается, то у нас для этого существует урок классической хореографии. После этого идут репетиции программы, которую мы собираемся показывать и объем которой зависит от занятости артиста в репертуаре. Во время репетиции мы «чистим» танец кусочками, но затем обязательно прогоняем целиком. В среднем это утром три часа и два часа вечером, если нет концертов. Следовательно, с учетом хореографического класса артист работает в зале от четырех до семи часов в день, за которые он сменит три-четыре майки.

Если раньше мы годами танцевали «классику Игоря Моисеева», то сейчас программа концерта постоянно меняется, чтобы зритель мог всякий раз увидеть новое. Раз программа меняется, значит, каждый раз работают разные группы мышц, следовательно, нужна выносливость уже другого порядка, поэтому мы репетируем ежедневно.

— Артисты ансамбля, кроме хореографии, занимаются ОФП?

— Нет. Если только индивидуально по собственному желанию. Возможно, кто-то из мужского состава дополнительно бегает кроссы или ходит в тренажерный зал, но это необязательно. Артисты достигают высокого уровня мастерства благодаря исключительно хореографической подготовке.

Например, в номере «Понтозоо» четверо мужчин должны легко и красиво исполнить танец с гусарской осанкой, будто они штык проглотили, что непросто, учитывая количество прыжков. У ребят во время танца начинают летать перед глазами серебряные звездочки от перегрузки. Или в мексиканском танце два молодых человека исполняют сольный проход, во время которого в ритм музыке синхронно дробят ногами: мышцы ног садятся мгновенно. Публика, сидящая в зале, не должна догадываться, насколько физически сложно исполнять программу. Плюс ко всему артисты должны исполнять танец и трюки с эмоциями, чтобы



**Основатель ансамбля
Игорь Моисеев**

зажечь зрителя. Вся легкость, красота, безошибочность достигаются многократными ежедневными прогонами.

— Хорошо, а выполнение силовых трюков, как в танце «Сиртаки», тоже достигается только хореографией?

— Конечно. Правда, мы исходим из индивидуальных способностей артиста. Нельзя научить всех делать, например, перекидку через одну руку. Универсалы встречаются, но редко. Таким безуслов-

Хореография в отличие от ОФП заставляет спортсмена всегда держать осанку и думать о красоте каждого жеста

ным универсалом, на мой взгляд, был только Михаил Барышников, который действительно мог все.

— Мне кажется странным, что вы пренебрегаете общефизической подготовкой.

— Конечно, можно бегать кроссы, часами скакать со скакалкой, отжиматься или качать пресс, но по нашему опыту лучше более тщательно заниматься

хореографией, в результате чего разовьются сила, скорость, улучшатся функциональная подготовка, выносливость, гибкость, прыгучесть, координация. Можно спросить, что дает спортсмену кросс? Наверное, дает поддержку сердечной мышцы, но необходимую выносливость вряд ли. Ее скорее даст ежедневный проход всего танцевального репертуара, а у вас — прокат соревновательной программы. Фигуристы — они же не футболисты или лыжники. Когда человек бежит кросс, он в этот момент о красоте движения рук, ног, корпуса не думает. Хореография в отличие от ОФП заставляет спортсмена всегда держать осанку, думать о красоте каждого жеста, но при этом дает нагрузку на организм, сопоставимую с ОФП. От приседаний или отжиманий вы никаких эмоций не получите, а от классического танца спортсмен получит точно такую же нагрузку, у него будут работать те же группы мышц, а может быть, еще больше, но при этом он будет взаимодействовать с музыкой, что отразится на его эмоциональном состоянии положительно. Грамотный специалист может добиться прекрасных результатов с помощью только одной хореографии.

Хореография заставляет спортсмена держать в голове актерские задачи, которые он будет нести на лед, как на сцену, потому что ему предстоит создать художественный образ, донести до зрителя какую-то идею. Возможно, молодым спортсменам стоит посмотреть, как катались Людмила Белоусова и Олег Протопопов под музыку Сен-Санса «Лебедь», чтобы увидеть, как спорт становится искусством.

— Как вы определяете для себя, искусство это или нет?

— Искусство — это то, на чем останавливается взгляд, на что хочется смотреть или слушать снова и снова.

— В последнее время в среде фигурного катания бродят мысли, что хореография вторична, а главное — это естественная природная грация спортсмена. Действительно, глядя на катание Юдзуру Ханю или Каролины Костнер, сложно сказать, что в их программах



Репетиция танца «Арагонская хота»

много хореографии в привычном понимании.

— Вообще, было бы интересно узнать, сколько часов в день эти фигуристы стоят у станка. *(Улыбается.)* Чтобы движение выглядело естественным и красивым одновременно, нужны годы хореографической «дрессировки». Красиво открытые руки не будут в вашем сознании регистрироваться в качестве пордебра, но эта красота будет достигнута благодаря хореографии.

— Можно достичь желаемой красоты движения за счет занятий с хореографом по отработке поставленной программы?

— Если систематических занятий хореографией нет, то подобный путь является скорее натаскиванием, чем развитием. Представьте, что кто-то без музыкального образования захотел бы научиться играть «Турецкий марш» Моцарта и нанял для этого педагога. В результате такой человек нотную грамоту знать не будет, ничего другого исполнить не сможет, да и «Турецкий марш» вряд ли сыграет.

Хореограф-репетитор — это специа-

лист, который разбирается во всех тонкостях профессии и может подсказать артисту или спортсмену, как лучше выполнить то или иное движение. На

Мой рецепт: полчаса у станка каждый день и результат будет ошеломительный

репетициях он доводит исполнение танца, программы до совершенства. Но, прежде чем к артисту или спортсмену приходит репетитор, они должны провести годы занятий с педагогом-хореографом, который научит всему, введет в специальность. Поэтому запишите, пожалуйста: хореографией надо заниматься обязательно каждый день хотя бы по полчаса. Полчаса класса хореографии как разминка перед выходом на лед в самом начале тренировки. Полчаса, включая станок и середину, что даст такой же разогрев мышц и суставов, как при разминке, только вы еще получите

пластику рук, дотянутость ног, выразительность корпуса и прочее. На мой взгляд, лучше хореография, чем бегать кросс вокруг катка.

Если мы хотим, чтобы спортивные дисциплины, такие как фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, синхронное плавание, прыжки в воду и прочее, были искусством, то нельзя заниматься хореографией по остаточному принципу. Высшие спортивные достижения начинаются там, где хореография в почете. Посмотрите на результаты художественных гимнасток: они занимаются хореографией по несколько часов в день. Ирина Винер является поклонницей нашего ансамбля, она со своими педагогами и воспитанницами регулярно ходит к нам на концерты.

Хочу сказать, что двери нашей школы открыты для таких посетителей. Директор школы-студии при ГААНТ имени Игоря Моисеева Гюзель Апаева всегда готова показать спортсменам и тренерам, как работают в классе наши девочки и мальчики. Если тренеры и спортсмены не знают, как должна выглядеть настоя-

щая хореография, то можно прийти на открытый урок в нашу школу и посмотреть. Понятно, что стоять у станка и по тысяче раз делать батман-гондю или деми-плие скучно. Если работать по принципу «сделайте 30 приседаний и 20 «пистолетиков», то результата не будет. Педагог должен уметь придумать, как сделать занятия интересными, или хотя бы уметь объяснить, для чего делается то или иное упражнение. Ведь хореография, кроме всего прочего, разрабатывает все суставы, их выворотность и гибкость, повышает эластичность связок. Эти качества от природы встречаются у единиц, все остальные достигают совершенства путем долгой работы. Так что мой рецепт: полчаса у станка каждый день и результат будет ошеломительный.

— **Как можно стать членом вашего ансамбля?**

— Для начала ребенок должен захотеть начать учиться в нашей хореографической школе. Обычно этот процесс происходит естественным путем: родители приходят на концерты с детьми, те влюбляются в народный танец и хотят прийти к нам. Такой вариант самый продуктивный, гораздо сложнее все складывается, когда родители ведут к нам своих детей без их искреннего желания.

— **Вы берете детей «с нуля»?**

— Нет. Мы набираем детей в возрасте 12-13 лет, а до этого с 4-5 лет уже должны заниматься в какой-нибудь хореографической студии, тогда они могут претендовать на поступление к нам. Прошли те времена, о которых Игорь Моисеев вспоминал в своем дневнике, как он и Асаф Мессерер пришли поступать в балетный класс в возрасте 14-15 лет, что по нынешним меркам невозможно поздно, и стали выдающимися танцовщиками и хореографами. Сегодня повсеместно рассчитывать на такой результат нельзя, потому что, во-первых, Моисеев и Мессерер были гениями от природы, а во-вторых, в те годы были другие требования в области физических данных к артистам балета. Бывает, что к нам переходят дети из спортивной или художественной гимнастики,

Досье



Сергей Владимирович Аникин
Лауреат премии Правительства России в области культуры.
Родился 1 апреля 1956 года в Донецке (СССР).

Звания: Заслуженный артист РСФСР.

Образование: Выпускник школы-студии при Государственном академическом ансамбле народного танца им. Игоря Моисеева.

Окончил педагогическое отделение Московской государственной академии хореографии.

Карьера: С 1975 года работает в ансамбле им. И.А. Моисеева.

В его репертуаре были партии:
— Хозе в «Испанской балладе» на музыку Пабло Да Луна;

— Жених в хореографической картине «Хитрый Макану»;

— Командир

в хореографической картине «Партизаны»;

— Капитан во флотской сюите «День на корабле»;

— Отец семейства в еврейской сюите «Семейные радости»;

— Гангстер и Гид в одноактном балете «Вечер в таверне»;

— танцевал в сюите мексиканских танцев

«Сапатео», венесуэльском

танце «Хоропо», сюите греческих танцев «Сиртаки» и во многих других.

В настоящее время является педагогом-репетитором ансамбля и педагогом школы-студии при ансамбле.

но в своей массе это скорее исключение.

Обучение длится пять лет с обязательным ежегодным отчислением. Отчисление — это наша политика, потому что, во-первых, должна быть здоровая творческая конкуренция, а во-вторых, если педагоги видят, что ребенок профессионально непригоден, то тем более. Следующее отчисление происходит по окончании школы, когда руководители ансамбля решают, кого взять на работу. После нашей школы выпускников с удовольствием берут лучшие труппы страны — Большой театр, Театр оперетты, ансамбли «Берёзка», Александровский, «Гжель». Для тех, кого взяли в коллектив, начинается тяжелая пахота по входу в репертуар ансамбля. Затем с каждым артистом подписывается контракт на год, и так ежегодно, причем у нас бывают случаи, когда контракт не возобновляют. Такая жесткая конкуренция сопровождается артиста всю его жизнь, потому что балласта в ансамбле быть не должно, каждый человек должен быть востребованным. У нас не существует разделения на солистов и кордебалет, потому что идея Игоря Александровича состояла в том, что каждый может танцевать все.

Наша школа открылась для детей в 1943 году, в самый разгар Великой Отечественной войны, потому что Моисеев понял: будущую смену надо готовить самим. Сегодня, когда я думаю о том времени, то удивляюсь, откуда брались силы на всю эту работу. Созданная Игорем Александровичем школа многие десятилетия обеспечивает ансамбль артистами. Мы существуем благодаря этой школе. Все наши танцовщики большие профессионалы, и я горжусь нашими артистами. Все моисеевцы — это люди, влюбленные в танец. Мы понимаем, как нам повезло попасть в уникальный ансамбль, созданный гением Моисеева. Новые поколения ребят танцуют лучше нас, потому что намного лучше подготовлены, талантливее и образованнее. Так и должно быть. Это вызывает чувство гордости, значит, мы их правильно воспитывали и учили, раз они нас превзошли. Все мы прошли очень жесткий путь отбора, состоялись как артисты, а после

пенсии — как хореографы, педагоги, тренеры. Вообще многие наши артисты со своим багажом опыта и знаний приходили в спортивные дисциплины, в том числе и в фигурное катание. Выдающаяся танцовщица ансамбля Нинель Самсонова стала первым художественным руководителем театра на льду «Алеко», который создала в 1977 году и который недавно отметил свое 40-летие. Мой одноклассник Сергей Петухов после выхода на пенсию нашел себя в качестве ледового хореографа в фигурном катании, а именно в танцах на льду, и сейчас работает у Александра Жулина. Другой мой ровесник, Вячеслав Калинин, уже много лет работает с одиночниками. Думаю, что наши моисеевцы как хореографы могут быть наиболее востребованы в таком виде, как синхронное катание на коньках, поскольку они умеют работать с коллективом и знают, как обеспечить синхронность движений и чистоту линий.

— **Сейчас в мире фигурного катания в плане постановок доминирует канадско-американская школа, хореографы которой ставят запоминающиеся программы, цепляющие зрителя. Мы в этом деле как-то сдали свои позиции. Расскажите, в чем секрет успешной постановки танца?**

— Я человек старой закалки, поэтому шедеврами фигурного катания считаю «Калинку» Родиной — Зайцева, «Спящего ковбоя» Бобринина и «Кумпарситу» Пахомовой — Горшкова. Актерское мастерство Игоря Бобринина в образе ковбоя покоряло стадионы. Титулы и занятые им места забылись, а номер помнят все, кто его видел.

В моем понимании хореограф — это мыслитель. Если постановщик думает только о том, как позаковыристе что-то сделать ногами, он не хореограф. Если говорить по-серьезному, то гениальность Моисеева проявлялась в том, что многие народные танцы нашего репертуара были им поставлены по наитию, потому что вживую он никогда их не видел, и даже в этих странах не бывал. У него все начиналось с выбора музыки, которую он подбирал очень и очень

Танец аргентинских пастухов «Гаучо»



тщательно, потому что именно через музыку раскрывается душа танца. Его талант заключался в том, что он мог язы-

В моем понимании хореограф — это мыслитель

ком танца разговаривать с людьми любой культуры. Не надо писать либретто, потому что в любой стране людям в зале понятен наш узбекский танец с блюдом, танец «Партизаны», «Ночь на Лысой горе» и так далее. Моисеев был абсолютно поглощен танцем. Ему удалось народный танец, который люди воспринимают порой как что-то примитивное, поднять до уровня высочайшего искусства. Если классический балет родился как попытка создать на сцене неземной, потусторонний мир, населенный не людьми, а эфемерными существами (балерина потому и танцует на пуантах, что она бестелесна), то народ-

ный танец — это всегда жизнь, радость, страстность, энергия. Примерно 95% нашего репертуара составляют танцы, поставленные самим Игорем Моисеевым. Из-под его пера на свет появлялись только шедевры, благодаря чему эти танцы до сих пор являются вершиной хореографического искусства. Например, «Монгольская статуэтка» — это эксклюзивный хореографический номер. Первой исполнительницей была еще мой педагог Вива Пак — танцовщица из первого выпуска школы. Многие артистки пытались повторить этот номер, но ни у кого не получалось как надо. В результате практически 50 лет этот номер не шел на сцене, пока Вива Тихоновна не нашла ученицу (Екатерина Тихонова. — *Прим. ред.*), которой смогла передать танец с рук на руки. В этом номере не существует второго-третьего состава, потому что его может исполнить только одна артистка.

Или такая история: в 1962 году Моисеев поставил рок-н-ролл, который какое-

то время танцевали, но потом убрали из репертуара. В 2004 году на каком-то капустнике мы смотрели этот танец в записи, Игорь Александрович вдруг зажегся и попросил восстановить этот танец. На тот момент танцевавших его артистов уже не было в ансамбле, и спросить было не у кого. Во здравии оставались только трое, но надо понимать, что прошло 42 года с момента последнего показа этого номера и многое из памяти стерлось. Однако по крохам мы номер собрали, показали Моисееву, но потом по каким-то причинам рок-н-ролл еще 10 лет не включали в репертуар, хотя артисты хотели его танцевать. Три года назад в Москву на гастроли приехали артисты и музыканты из ФРГ и США, и организатор их тура Елена Палаш попросила Елену Щербакову (художественный руководитель-директор при ГААНТ им. Игоря Моисеева. — *Прим. ред.*) сделать совместный номер: наш рок-н-ролл под аккомпанемент наших гостей. В тот момент мы все думали, что это будет одноразовая акция. Надо ли

Моя позиция такова: неважно, кого ты называешь своими учениками, важно, какой ученик называет тебя своим учителем

говорить, что было дальше, если теперь этот танец входит в программы почти всех наших концертов и гастролей, а на 80-летие ансамбля этот рок-н-ролл исполнялся на сцене Большого театра. Гений Моисеева в том, что танец был придуман 55 лет назад, а его хореография и постановка до сих пор заставляет публику кричать «браво!».

— **Что самое главное в работе хореографа?**

— Любить свою работу и своих учеников, потому что, уверен, только через любовь можно добиться успеха. Великие музыканты, танцовщики, художники,

спортсмены неотделимы от своих учителей — ведь именно они вложили в них свои знания и опыт. На этом этапе важно не только дать основы мастерства, но сформировать личность. До детей надо достучаться, каждую мысль им нужно раскрыть так, чтобы они ее восприняли головой и душой. На моих уроках четверть времени я с ними не танцую, а разговариваю. Педагогику в спорте, искусстве, образовании никто не отменял, она должна быть постоянно. Можно читать в букваре: «Мама мыла раму», а можно поговорить на тему: «Мама мыла раму, а почему ты ей не помогал?».

Если педагог работает ради зарплаты и только, то вряд ли из-под его руки выйдет выдающийся профессионал, потому что в ученика надо вложить свою душу. Я довольно часто слышу, как педагоги обижаются, что какие-то ученики, уходя дальше, забывают про них. Моя позиция такова: неважно, кого ты называешь своим учеником, важно, какой ученик называет тебя своим учителем...

Беседовала Ольга Вerezемская



На репетиции

Все как у взрослых

Наталья Павлова:

«Тренер помогает спортсмену реализовать его мечты»

Наталья Павлова — известный тренер парного катания, способный создать пару с нуля, выкатать ее и довести до чемпионского титула чемпионата мира среди юниоров. Безусловно, тренер топ-уровня, работающий с юниорами, по значению сопоставим с тренерами, работающими с чемпионами. Так сложилось, что более 10 лет назад Павлова приняла приглашение московской Федерации переехать в Москву, чтобы поднять уровень парного катания в нашем городе. Сегодня в Москве трудятся несколько групп парного катания, а сам вид является одним из популярных видов фигурного катания.

— **Наталья Евгеньевна, в чем особенность работы с юниорами?**

— Ничего особенного в этой работе нет, просто берешь новичков и начинаешь учить основам, добиваясь качества катания. С юниорами, конечно, работать непросто, но если пара тебе нравится, если они сами работают с интересом и желанием, то успех будет. Правда, сегодняшнее поколение спортсменов не испытывает бешеного интереса к занятиям, все хотят получить сразу результат, а где его взять без долгой и тщательной работы? Если пахать, то при наличии условий, потому что без условий и системы ты никогда не получишь удовольствия и не придешь к результату.

Я с радостью вспоминаю тех спортсменов, с которыми начинала рабо-



**Амина Атаханова —
Илья Спиридонов**

тать в Москве чуть больше 10 лет назад: может быть, они мало что умели, но это были настоящие бойцы. Им хотелось научиться всему, хотелось кататься и получать результат. С такими учениками тренер обретает крылья.

— **В 2006 году ФФКМ ставила перед вами задачу воскресить парное катание в Москве. Тогда это получилось, а сейчас специалисты вновь говорят о слабом уровне катания московских юниоров. Почему?**

— Тогда не только была поставлена четкая задача, но и были созданы соответствующие условия. Мы работали по девять часов в день, за это время можно поднять всю техническую базу, научить ребят кататься и выступать. Мы через два года смогли выдать результат: Илюшечкина — Маисурадзе, встав

в пару в 2006 году, уже в 2008 году стали серебряными призерами на чемпионате мира среди юниоров, а также заняли 4-е место на чемпионате России. В 2009 году Илюшечкина — Маисурадзе выиграли юниорский чемпионат мира, а Мариюшева — Рогонов стали серебряными призерами. Сегодня все — от спортсменов и их родителей до начальства и функционеров Федерации — хотят сразу, как только дети встали в пару, получить результат. Я не знаю, как можно с нулевого цикла этого добиться, особенно если льда отводится один час утром и 45 минут вечером. Разве можно реально чему-то научить за это время, особенно когда ИСУ внес новые требования в правила и теперь набор элементов для юниорского и взрослого парного катания

один и тот же? По их версии, больше нет никакой скидки на молодость и неопытность. На самом деле в произвольной программе у юниоров на одну поддержку меньше, а все остальное как у взрослых. Теперь никто из юниоров больше не ставит в программы двойные подкрутки, все выходит с тройными, а некоторые еще и на четверные идут. При таком раскладе для полноценного обучения и результата необходимы как минимум два часа утром и два часа вечером, тогда с тренера и спортсменов можно спросить, хотя в юниорском возрасте надо еще давать скидку на пубертатный период у девочек.

В силу того, что времени для формирования базовых элементов недостаточно, мы имеем слабый уровень юниорского парного катания в Москве. Мне бывает тяжело смотреть, как подчас мучаются парники при исполнении каких-то элементов. Раньше парни на тодесе отдыхали, сидя в циркуле, у них не было проблемы вытерпеть три-четыре оборота. Сегодня они сплошь и рядом переходят на зубец, складывают бедра и еле-еле вытаскивают два оборота. Если двойная подкрутка лутц — шпагат грамотно выучена по всем ключевым точкам: постановка плеча, толчок, мах, выезд, то на тройной проблем не возникнет. Мне претит смотреть на современные «лежачие» подкрутки, потому что есть понимание классической биомеханики. Я прежде всего учу спортсменов ощущать свое тело в пространстве и управлять им, тогда легко кататься. Каждый элемент требует тщательно поставленной техники, а у нас дети приходят из одиночного катания, не обученные скользить по дугам. В результате более-менее прилично катаются только те, кому это дано от природы, на остальных больно смотреть, так что им нужно большее количество льда, чтобы уделить внимание скольжению — основе фигурного катания, потому что скольжение — это как красивая одежда на человеке.

— **Изменились ли требования к базовому обучению юниоров в условиях**

Досье

**Наталья
Евгеньевна
Павлова**

8 января 1956
года, Ленинград
(СССР)

Мастер спорта СССР (парное
катание)

Заслуженный тренер России

Тренер: В.Н.Кудрявцев

Клуб: УОР №4 (Москва)

Ученики: Марина Ельцова,
Андрей Бушков, Оксана
Казакова, Евгения Шишкова,
Вадим Наумов, Татьяна
Тотьмянина, Максим Маринин,
Солтан Кокоев, Елизавета
Левшина, Константин Гаврин,
Арина Ушакова, Сергей Карев,
Александра Малахова, Егор
Чудин, Татьяна Данилова,
Андрей Новоселов, Валерия
Гречухина, Андрей Филонов,
Любовь Илюшечкина, Нодари
Майсурадзе, Юлия Антипова,
Анастасия Мартюшева, Алексей
Рогонов, Денис Леушин,
Екатерина Петайкина,
Константин Безматерных,
Камилла Гайнетдинова, Иван
Бич, Юрий Шевчук, Александра
Шевченко, Амина Атаханова,
Илья Спиридонов, Алиса
Ефимова, Александр Коровин,
Лина Кудрявцева и др.



технического усложнения парного катания?

— Нет, конечно. Прежде чем учить четверные выбросы, надо выучить примитив, поставить базу. Элементы учатся постепенно: сначала в зале с лонжей,

**По версии ИСУ,
больше нет никакой
скидки
на молодость
и неопытность**

потом без нее. Если элемент устойчиво получается, то можно выходить на лед и уже на нем отрабатывать технику, добавлять обороты. Правильно сформированная техника позволит в дальнейшем исполнять элементы повышенной сложности. Иногда смотришь и понимаешь, что как бы спортсменка ни билась за четверную подкрутку, ее не будет, потому что поставленная маховая техника не позволяет ей прибавить еще оборот: спортсменка зависает на первой доле, а должна как бы вкрутиться в прыжок. В целом четверная подкрутка лутц не очень сложная, с ней некоторые юниоры справляются. Из четверных выбросов только сальхов более-менее удобный, но сейчас в парное катание пришло поколение девочек с длинными ногами, которым этот элемент исполнять сложно. Фактура партнерши должна быть соответствующая, чтобы она могла на ноги приземлиться из любого положения. Здесь много факторов задействовано, но в целом для четверных выбросов и подкруток либо должна быть поставлена филигранная техника, либо спортсмен должен быть одаренным и смелым фигуристом, какие, безусловно, были и есть. Помню канадскую пару, которая выполняла выброс Аксель три с половиной еще 30 лет назад, или в каком-то шоу видела пару, исполнявшую тодес без упора в руку на первом обороте. Но талантливые люди — редкость, остальным нужна техника.

— **К какому возрасту парники осваивают элементы настолько, что могут их делать с закрытыми глазами и с любым партнером у любого тренера?**

— Все зависит от того, какие перспективы у спортсмена в парном катании. Бывает, приходит спортсмен — талантливый одиночник, но у него совершенно нет чутья для парного катания: нет чувства толчка, движения в унисон и прочее. Такой сможет чего-либо достичь только при стопроцентном трудолюбии: в принципе научить можно любого, вопрос в том, как скоро и в каком качестве. Если тренер видит, что спортсмены готовы двигаться даль-

ше и дальше, то на следующий год перед ними будут стоять другие задачи, увеличится объем нагрузок. Если тренер не успевает вложить необходимую базу, потому что постоянно готовит пару к выступлениям, а не тренирует, то формируется скоротечная пара. Быстро слепленный элемент также быстро разваливается, каждый год приходится начинать с нуля, потому что нет понимания. По этому кругу можно ходить до бесконечности, только в чем смысл? Словом, на юниорском уровне речь может идти только о добротной поставленной базе, а дальше — нет предела совершенству. На самом деле разучивание парных элементов не прекращается никогда, даже если ты выиграл чемпионат мира. Первый тренер должен заложить хорошую техническую основу, потому что с этим багажом спортсмен может идти дальше, быть востребованным. Хорошо составленная и обученная пара способна спокойно перейти во

взрослые и дальше иметь перспективы на успех.

— **Как долго создается пара?**

— Парное катание начинается с момента, когда два одиночника встали вместе и начали осваивать парные элементы. Столько всего надо учитывать, чтобы пара сложилась: выучка, психоэмоциональное совпадение, фактура, мотивация и прочее. Если тренер не видит перспективы в паре, то он будет пытаться подобрать других партнеров. Еще одно условие: спортсмен должен быть уверен в своем партнере. Если начинают какие-то капризы, разговоры, что партнер/партнерша мне не подходит, то работы не будет и пара не сложится. Ты делаешь три шага вперед, потом пять шагов назад. Люди должны подходить друг другу, они должны доверять тренеру, только так тренер поможет им реализовывать свои мечты.

Сегодня все, кто катается в моей группе, пришли два сезона назад, и мы только третий сезон будем работать вместе. Я считаю, что пара окончательно



Анастасия Мартышева — Алексей Рогонов
(архив, 2008)

но складывается в течение пяти лет, дальше она должна либо выигрывать, либо уходить. За пять лет партнеры начинают чувствовать друг друга,

Талантливые люди — редкость, остальным нужна техника

кататься в унисон, хорошо прыгать, иметь красивое скольжение, хорошее качество верхних элементов. Если это все есть, то можно выиграть и без четвертных элементов: сделайте все на четвертый уровень и на судейские плюсы три. Только я постоянно вижу попытки любой ценой сделать четверной элемент, который у спортсменов забирает в программе столько сил, что они неспособны чисто исполнить оставшиеся элементы. Я не понимаю, кто хочет смотреть на такое парное катание. Зачем убиваться на четверных прыжках, если можно на тройных

дарить публике радость и красоту. Всегда вспоминаю пару Гордеева — Гриньков, у которых было, на мой взгляд, эталонное катание. Мурашки по коже бегали, когда они выступали.

— **Парники при переходе во взрослые должны быть уже всему обучены?**

— Нет, конечно! Обучение происходит постоянно, год за годом. Вспомните китайскую пару Суй Вэньцин — Хань Цун, которые, выступая на юниорском уровне, делали потрясающие четверные выбросы, прекрасные новаторские поддержки, но при этом у них были серьезные проблемы со скольжением, с параллельным исполнением элементов. Они перешли во взрослые со всем этим наследием и лишь потом добились существенного прогресса в этом вопросе.

— **Каким образом можно достичь прогресса? В чем залог успеха?**

— Прежде всего это полноценная работа, которая в нашем виде спорта требует полноценного восстановления. В былые времена спортсмены успевали полностью восстановиться после тренировки, потому что их ничего не отвлекало от отдыха, а сейчас дети поглощены соцсетями, сидят до полуночи в Интернете и не успевают отдохнуть как надо, приходят абсолютно не готовыми к работе, их головы заняты чем-то другим.

Второй момент — мотивация. В свое время наши спортсмены занимались спортом, чтобы завоевать медали для страны, а сейчас они думают только о том, как заработать деньги. Понимаете разницу? Я же привыкла работать на результат, в противном случае не понимаю, зачем вообще выходить на лед? За рубежом спортсмены очень мотивированы, потому что вкладывают в спорт свои деньги, так что из тренеров они всю душу вынут, всю информацию вытрясут. У нас же растет поколение, которое нужно только хвалить, бесконечно подбадривать и ничего не требовать, чтобы им было комфортно

The advertisement features a white Edea Piano ice skate with gold accents, positioned diagonally against a background of piano keys. One key is highlighted in red. The skate has 'Piano' written in gold on the tongue and 'Edea' on the side. The overall aesthetic is clean and modern, emphasizing the brand's connection to music.

EDEA
edeaskates.com

Hit the right notes

PIANO имеет:

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

PIANO дает:

- меньше усилий
- меньше вибрации
- больше контроль

Это означает:

- меньше травм
- лучше катание
- больше побед

реклама

заниматься спортом. Я не понимаю, как мы к этому пришли, потому что добиться выдающегося успеха в спорте невозможно без тяжелого физического труда. Для кого-то я, наверное, жесткий тренер, потому что сразу расстаюсь со спортсменами, которые не готовы пахать. С такими я не нахожу общего языка.

Кроме вышесказанного, для успеха нужна единая команда специалистов, которая тянет воз в одну сторону. Преподаватели по ОФП и хореографии должны быть не почасовиками, а коллегами, которые вместе идут к результату. Иначе получается, что мы морочим друг другу голову: спортсмены катаются без должной мотивации, а мы работаем на минимальном времени и без необходимых специалистов. Слава богу, сейчас со мной работают люди — фанаты своего дела: специалист по ОФП Елена Анатольевна Герасимова, на льду помогают моя ученица Татьяна Евгеньевна Кокорева и двукратный олимпийский чемпион Александр Геннадьевич Зайцев, с которыми можно идти вперед, можно сделать что-то запоминающееся, прежде чем идти на покой.

— **Наталья Евгеньевна, я только что видела вас на тренировке, вы в коньках на льду смотрелись резвее своих спортсменов. Вам рано на покой.**

— Согласна, мы еще повоюем.

— **Как добиться гармоничного соотношения между спортивной составляющей катания и эстетикой движения?**

— В основе эстетики движения всегда лежит правильно поставленная техника. Если синтез этих двух начал произошел, такую пару победить нельзя. Программа — это техника фигурного катания, воплощенная через художественный образ, через хореографические средства выразительности. Я всегда стремилась к тому, чтобы в программе можно было проявить самое лучшее в искусстве владения телом. Элементы фигурного катания — это всего-навсего язык, которым надо владеть, тогда будет легко разговаривать со зрителем,



*Любовь Илюшечкина —
Нодари Маисурадзе
(архив, 2008 г.)*

тогда он тебя поймет и запомнит. Программа — это спектакль, в котором элементы не должны мешать его восприятию, ведь если элемент срывается, то вся концепция рухнет. Вы же во время балетного спектакля не ожидаете, что балерина упадет на фуэте или партнер уронит ее с поддержки? Спортсмены должны кататься настолько стабильно и уверенно, чтобы зритель забыл, что это спорт и идут состязания.

— **Ваш фирменный стиль в программах заметен сразу: интересная хореография, чистые линии, стильные костюмы, оригинальные элементы. Как вы добиваетесь такого результата?**

— Видимо, бог дал мне такой взгляд, что я всегда знаю, как это должно выглядеть. Обычно я сама отбираю музыку для программ, обязательно участвую в постановках рядом с хореографом.

В основе эстетики движения всегда лежит правильно поставленная техника

Иногда, когда вижу, что спортсмены могут воплотить мои идеи, я ставлю сама, но так случается редко. В основном довожу до ума поставленную программу, что-то переделываю в ней, потому что как тренер имею свое видение программы, какой бы прекрасный постановщик ни был. Я могу многое переделать в программе, попробовать одно-другое-третье, потому что — так уж я устроена — у меня в голове постоянно рождаются какие-то идеи для каждого элемента. Правда, если фигуристы не могут с ходу эти идеи воплотить, я сразу «сдуваюсь». К сожалению, я не могу долго заниматься работой, которая требует монотонности, даже занудства. В этом случае я зову на помощь тех, у кого терпения побольше, или прошу хореографов придумать что-нибудь попроще. Я в Питере работала с потрясающим хореографом, который мог так отрепетировать программу, что все было вылизано — от жеста до взмаха ресниц. Здесь, в Москве, мы прекрасно работали с Дарьей Гармаш, которая пришла из художественной гимнастики и довольно быстро схватила ледовую специфику. Я иногда просматриваю фотографии тех



Алена Савченко — Бруно Массо (Германия)

лет и не могу найти такую, чтобы у кого-то из моих ребят был недотянут носок или брошена рука — так она могла научить культуре жеста.

— Какие современные пары на мировом уровне отражают ваши представления об эталонном катании? За кем вам интересно наблюдать?

— Я с интересом наблюдаю за успехом китайской пары Суй Вэньцзин — Хань Цун. Меня поражают их ростовые параметры, которые выбиваются из общей массы, потому что ребята практически одного роста, а сейчас у танцоров разница в росте больше, чем у них. При этом китайцы не просто катаются, они показывают спектакль с элементами парного катания. Их можно ставить в пример как людей, хорошо знающих, для чего они это делают. Они пережили массу проблем — от пубертатного периода у партнерши до преодоления тяжелых травм: Суй Вэньцзин в прошлом сезоне была в инвалидном кресле, но смогла восстановиться и стать недостижимой. Я ими любуюсь как профессионал, мне инте-

ресен каждый их подход, каждый шаг. Ребята просто фантастические.

Канадская пара Меган Дюамель — Эрик Рэдфорд три сезона назад сделали прорыв в парном катании, показав самые сложные элементы и мощное катание. Мне нравятся их поддержки, прыжковые элементы, однако катание и программы в целом смотрятся примитивно. Интересно будет посмотреть, что они покажут в олимпийском сезоне.

Также я слежу за творчеством Алены Савченко и Бруно Массо. Это спортсменка с уникальным характером и судьбой, и, я уверена, она будет биться до последнего. Ее феномен, на мой взгляд, заключается в том, что, несмотря на победы или разочарования, она продолжает двигаться вперед, она не боится проигрывать, пробовать новое, идти на риск. Это подкупает. Я бы дала ей медаль уже только за это. Хочу пожелать ей только самого-самого лучшего!

Беседовала Ольга Вережемская



Меган Дюамель — Эрик Рэдфорд (Канада)

Отражение действительности

Об объективной оценке состояния организма спортсмена

Тренер-специалист по ОФП Центра подготовки сборных команд России и УОР №4 (Москва) **Михаил Войнов**, педагог-психолог УОР №4 **Александр Журавлев**, спортивный врач сборной команды России по фигурному катанию **Леван Циклаури**



Успех спортивной деятельности зависит не только от эффективности тренировочного процесса, но в значительной степени и от физиологических резервов самого спортсмена. Физиологические резервы организма спортсмена представляют собой выработанную в процессе тренировочных нагрузок адаптационную способность увеличивать интенсивность своей деятельности в сравнении с

состоянием покоя, а результат спортивной деятельности может определяться как способность к изменчивости или вариабельности функций организма спортсмена. Метод, который используют для исследования вариабельности, — это метод анализа изменчивости сердечного ритма, который позволяет оценить адаптационные резервы организма, способность переносить стрессовые нагрузки.

Объективная оценка состояния организма на основании изучения динамики ритмов сердца стала возможной благодаря открытию, сделанному учеными СССР. Исследования, в процессе которых была создана теория, ставшая основой для разработки новых информационных технологий анализа кардиоритмологических процессов, были начаты еще в 1968 году специалистами медицинской службы Военно-морского флота СССР.

Фрактальная нейродинамика — это достаточно новая информационная технология, в основу которой положены представления о дискретном механизме процессов, происходящих в центральной нервной системе (ЦНС) человека в ответ на воздействия различных факторов как внешней, так и внутренней среды. Эти процессы подобны друг другу и распределяются во времени в соответствии с определенными алгоритмами, которые можно выявить. Современная биофизика и медицина рассматривают организм человека как сложную саморегулирующуюся систему. Само существование ее невозможно без постоянного обмена информацией на всех уровнях организации — от клеточного до организменного. Главная идея методики фрактальной нейродинамики заключается в том, что любые вегетативные функции, будь то ритмическая активность сердца, изменение температуры тела, колебание уровня сахара и так далее, содержат в себе всю полноту информации о протекании данных процессов на всех уровнях управления ими. И, что важнее, в них будет отражаться функция всего организма в целом.

Живой организм представляет собой многоуровневую, самоорганизующуюся систему с динамической иерархией управления. Каждый уровень такой сис-

Живой организм представляет собой многоуровневую, самоорганизующуюся систему динамической иерархии управления



**Александра Степанова —
Иван Букин**

темы — это самостоятельная система, динамическая организация которой включает в себя все уровни управления. Взаимодействие между ними осуществляется путём обмена информацией по каналам прямой и обратной связи. Чем сильнее воздействие на организм, тем более высокий уровень участвует в управлении.

Тайное станет явным

В прошлом году у нас появилась возможность использовать в нашей тренировочной практике комплекс аппаратуры Omegasport. Эта аппаратура изначально предназначена для анализа биологических ритмов организма спортсмена, которые выделяются из электрокардиосигнала. За прошедший год нами был накоплен определенный опыт функционального тестирования фигуристов с помощью этой аппаратуры. В течение подготовительного периода 2016/17 года мы проводили функциональное тестирование танцоров в группе Александра Свинина и Ирины Жук и одиночников в группе Этери Тутберид-

зе. Исследования проводились в условиях тренировочного сбора на базе олимпийской подготовки «Новогорск». Нас интересовали вопрос адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам во время втягивающего и развивающего микроциклов и возможность повышения их интенсивности в базовом и ударном микроциклах. Также было важно учесть лимит выделенного времени на проведение подготовительного периода.

Метод фрактальной нейродинамики позволяет принципиально по-новому подходить к описанию процессов, происходящих в сложных динамических системах. После расшифровки структуры кардиоритмов появляется ключ к дальнейшему анализу всей системы биоритмов человека и возможность объективного прогноза его функционального состояния. Сам процесс проведения диагностики занимает до 5-6 минут и одновременно можно провес-

ти наблюдение сразу за семью спортсменами. Исходя из этого, мы организовали ежедневное исследование функционального состояния фигуристов и проводили его до окончания всего подготовительного периода.

Быстрое тестирование и возможность оперативной обработки резуль-

Быстрое тестирование позволило внести корректировки в план проведения восстановительных мероприятий

татов позволили внести корректировки в план проведения восстановительных мероприятий, а за счет расширения спектра специальных восстановитель-

ных процедур обеспечить своевременную адаптацию к запланированным нагрузкам. Как всегда, для более интенсивной и тщательной тренировочной подготовки времени не хватало, но нам было важно достоверно и быстро получать информацию о функциональном состоянии фигуристов. Интересно, что сам процесс регулярного функционального тестирования обеспечил повышение мотивации и самоорганизации наших спортсменов. Ведь часто мы слышим от спортсмена, что он очень устал и не может полноценно тренироваться. Заставить себя работать в условиях тяжелых тренировок может не каждый — это легче осуществить, когда спортсмен сам видит результаты проведенного тестирования и когда он уверен в достоверности исследования.

В результате каждого проведенного исследования спортсмен получал информацию: о текущем физическом состоянии; об уровне адаптации к физическим нагрузкам; об уровне тренированности организма; об уровне энергетического обеспечения; о психоэмоциональном состоянии.

Психоэмоциональное состояние спортсмена

Есть очень много подходов, концепций и трактовок того, что такое эмоции и эмоциональные состояния. Самое ёмкое, на мой взгляд, определение таково: «Эмоции — это сложные и богатейшие реакции человека — от страсти до самых тонких настроенческих полутонов».

Задачи спортивной жизни, условия успешной деятельности в области современного спорта высоких достижений ставят эмоциональный фактор в число определяющих. Разберемся, что такое психоэмоциональное состояние спортсмена и как оно влияет на достижение результата и мотивацию к достижению результата.

Эмоции в реагировании на какой-либо раздражитель или сигнал необходимы любому человеку, так как именно



Полина Цурская

они регулируют самочувствие и функциональное состояние. Когда какие-то внешние или внутренние факторы воспринимаются нами эмоционально, это значит, что центральная нервная система (ЦНС) активна. Ее активность в свою очередь влияет на уровень работоспособности. Другими словами, если есть эмоции, то ЦНС активна, а работоспособность человека находится на должном уровне. Дефицит эмоций приводит к снижению активности ЦНС, а значит, и к снижению работоспособности. Однако эмоции могут быть положительными и отрицательными, слишком сильными или слишком спонтанными в своих проявлениях. Таким образом, направленность, выраженность, управляемость и окраска наших эмоций, безусловно, влияют на результаты деятельности.

Общезвестный факт: существуют два состояния спортсмена, которые с точки зрения психоэмоциональной готовности вредны и опасны, — это психоэмоциональная апатия и психоэмоциональная лихорадочность. В первом случае — недостаточная активность ЦНС, а во втором — чрезмерное влияние эмоциогенных факторов и перевозбуждение нервной системы, что одинаково плохо для спортсмена, которому нужен некий оптимум. Оптимальное эмоциональное возбуждение — вот условие готовности к эффективной деятельности, её благоприятному осуществлению. В связи с этим тренер должен помнить важную вещь: если есть эмоции, то они будут доминировать. Направление и окраска психической деятельности определяются именно эмоцией — положительной или отрицательной. В спортивной деятельности эмоции, безусловно, нужны, особенно положительные, однако их высокий или низкий уровень может навредить состоянию спортсмена перед стартом. Эмоция, выраженная в форме переживания, отражает значимость для человека каких-либо явлений и ситуаций.

Спортсмены и тренеры должны



Алексей Ерохов

знать, что эмоции как особый вид психических процессов и состояний неразрывно связаны с инстинктами, потребностями и мотивами, но нас в рамках этой статьи больше будут интересовать потребности и мотивы.

По поводу функций эмоций и их классификации существует множество концепций, например «информационная» концепция эмоций П.В.Симонова (П.В.Симонов, 1981), в соответствии с которой эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности человека

Существуют два состояния спортсмена, которые вредны и опасны, — это психоэмоциональные апатия и лихорадочность

и оценкой вероятности удовлетворения этой потребности. То есть если человеку чего-то очень сильно хочется и высока вероятность достичь желаемого результата, то это обязательно будет сказываться на эмоциональной сфере. Ясно, что оценка вероятности удовлетворения потребности далеко не всегда бывает высокой, что соответствующим образом может сказаться на эмоциях.

Из чего же состоит эта самая оценка? Прежде всего это врожденный и приобретенный опыт, сопоставление информации о средствах, времени, ресурсах, необходимых для удовлетворения потребности, а также информации, поступающей человеку в данный момент времени. Скажем, у спортсмена начинает развиваться эмоция страха, если он не обладает достаточной информацией о состоянии своих физических ресурсов и средств, необходимых для успешной конкурентной борьбы. И наоборот: спортсмен, имеющий четкое представление о том, насколько он ресурсно оснащен, подготовлен и развит, может уверенно оценить себя, даже в сравнении с конкурентами. Самое благоприятное предстартовое состояние для спортсмена — спокойная боевая уверенность и готовность.

Спортсмен, испытывающий потребность и отрицательно оценивающий возможность ее удовлетворения, испытывает отрицательные эмоции и чувства: страх, сомнение, тревогу, стыд и т.д. Спортсмен, положительно оценивающий возможности удовлетворения некоей потребности, испытывает положительные эмоции и чувства: интерес, удовольствие, радость, нетерпение и т.д. Если у спортсмена нет потребности, то и эмоций он испытывать не будет. Но в этом случае мы столкнемся с вариантом так называемой предстартовой апатии.

Не будет особых эмоций и у спортсмена, который испытывает потребность (скажем, в достижении успеха) и обладает полной возможностью ее удовлетворения. В этом случае, скорее всего, речь будет идти об оптимальном эмоциональном состоянии любого спортсмена — спокойной боевой уверенности, или

состоянии потока. Таким образом, осознанно или неосознанно, но спортсмен (в нашем случае фигурист) постоянно сравнивает информацию о том, что требуется для удовлетворения основной потребности (достижение успеха), с тем, чем располагает он и чем — конкуренты. В зависимости от результатов сравнения спортсмен испытывает те или иные эмоции, чувства и ощущения.

Понятное дело, что двигать человека к успеху могут и негативные, и положительные эмоции. Но мы как сторонники гуманистического подхода в воспитании спортсменов должны опираться на положительный опыт, сильные стороны личности, выстраивая стратегию на достижение успеха, а не на избегание неудач. В любом случае в высококоординационных видах спорта нет ничего более вредного и опасного, чем негативный эмоциональный статус спортсмена. Мы должны учить спортсменов управлять своими эмоциями, заставлять их работать во благо и, когда надо, добиваться эмоционально-нейтрального состояния, состояния потока.

Вечный двигатель

Положительные эмоции и чувства необходимы спортсмену в период тренировок. Именно это и есть источник того, что называется «ресурсным состоянием» — состоянием, которое позволяет испытывать прилив сил, желание тренироваться, добиваться и преодолевать. Когда спортсмен видит и ощущает, как динамично и эффективно он прогрессирует, то это самый лучший механизм мотивации. Оценка своих физических данных, своего внешнего вида, формальных промежуточных достижений имеет огромное значение. А если эта оценка подкреплена объективными показателями измерительных приборов соответствующего профиля, то спортсмен получает объемную, актуальнейшую информацию о себе самом, что в совокупности и под управлением тренерского состава и создает нужный эмоциональный фон. Более того, иногда объективная информация может противоречить субъективным ощущение

и стимулировать спортсмена к преодолению трудного периода.

Например, спортсмен ощущает усталость, спад и испытывает соответствующую

ность в своих силах. Спортсмен начинает более осмысленно оценивать все то, что делает, и самого себя, не боясь собственных ощущений, не делая скорых выводов.

Объективная оценка состояния с помощью приборов способна дать спортсмену дополнительный источник мобилизации своих внутренних ресурсов

щие эмоции, препятствующие дальнейшей работе. Объективная же оценка его состояния с помощью приборов, подкрепленная консультацией специалиста, мнением тренера, способна дать спортсмену дополнительный источник мобилизации своих внутренних ресурсов. Спортсмен пересмотрит свои ощущения, попробует по-другому оценить их, получит дополнительную опору и уверен-

Естественно, что готовность фигуриста к напряженному и достаточно монотонному тренировочному процессу — состояние многофакторное. Об этом уже говорилось выше. Основной фактор — мотивация. Мотивация на деятельность есть тогда, когда есть потребность, которую надо удовлетворить. И, если говорить о профессиональном спорте высоких достижений,



Анастасия Шпилева — Григорий Смирнов

это должна быть потребность высшего порядка: потребность в самоактуализации и самореализации.

Получая дополнительную информацию о том, в каком состоянии находится его организм, спортсмен мотивирует себя на дальнейшую работу, удовлетворяя потребность в соревновательном результате. Получается некий «вечный двигатель»: объективная информация о себе и субъективные ощущения — нужное эмоциональное состояние — силы для работы — результат работы — информация и ощущения (удовлетворенность). Исходя из этого, спортсмен понимает, что для успешной тренировки надо спать 8-9 часов, надо питаться правильно, надо ходить в бассейн и сауну, надо проходить назначенные спортивным врачом физиотерапевтические процедуры. И если соблюдать эти элементарные требования, можно выйти на

Готовность фигуристов к напряженному и монотонному тренировочному процессу — состояние многофакторное

хороший уровень физической формы и проявить себя достойно на соревнованиях. Другим проявлением мотивации в тренировочной деятельности является появление возможности преодолеть себя, побороть накопившуюся усталость и, как результат, повысить качество тренировочного процесса для своей самореализации на соревнованиях.

Возвращаясь к результатам прошедшего сезона 2016/17 года, можно сказать, что он для наших фигуристов был достаточно успешным. В настоящее время мы продолжаем проведение их регулярного функционального обследования. Оценивая и анализируя полученную базу результатов тестирования, мы уже можем подходить к прогнозированию физических возможностей фигуристов как в подготовительном, так и в соревновательном периодах подготовки. Планирование нагрузки нами осуществляется более рационально и более персонализированно. Использование полученной информации позволяет нам определить у спортсмена состояние спортивной формы, оценить соревновательную готовность и прогнозировать соревновательный результат, а также выявлять возможную перетренированность на самой ранней стадии.

К возможностям используемой аппаратуры относятся:

- регистрация ЭКГ в любом из стандартных отведений с мониторингом показателей функционального состояния в реальном времени;
- скрининг-диагностика функционального состояния спортсмена;
- суточный прогноз психофизиологической активности в режиме «биологические часы»;
- оценка состояния сердечно-сосудистой системы и нейрогуморальной регуляции по «золотому сечению» временных параметров ЭКГ;
- оценка показателей вегетативной регуляции методами статистического, временного и спектрального анализа ритмов сердца;
- оценка показателей центральной регуляции и состояния эндокринной системы методами нейродинамического анализа биологических ритмов организма;
- оценка психофизического состояния пациента методами фазового анализа и картирования биоритмов мозга;
- оценка степени гармонизации биоритмов организма и определение информационного показателя иммунного статуса методом фрактального анализа;
- оценка уровня саморегуляции в режиме

биологической обратной связи;
— документирование и распечатка результатов обследования.

«Omegasport» позволяет:

- в режиме скрининга определять уровень и резервы сердечно-сосудистой системы, вегетативной и центральной регуляции, а также оценивать отклонения этих показателей от нормы;
 - оценивать уровень скомпенсированности и энергетические ресурсы организма спортсмена на различных уровнях регуляции;
 - в режиме биологической обратной связи определять возможности саморегуляции, оценивать и прогнозировать психофизическое состояние;
 - в режиме динамического наблюдения контролировать функциональное состояние и оценивать эффективность различных методов восстановления;
 - по результатам компьютерного анализа формировать комплексное медицинское заключение.
- «Omegasport» дает возможность контролировать показатели функционального состояния спортсмена, прогнозировать их изменения, оценивать резервы организма и определять эффективность восстановления.

Ничего невозможного нет



Людмила Волкова, старший тренер сборной команды России по синхронному катанию на коньках:
«У московских клубов есть реальный шанс завоевать свою нишу в синхронном катании»

— Людмила Владимировна, московская Федерация традиционно много внимания уделяет развитию синхронного катания в Москве, которое — не будем лукавить — не является приоритетным для спортивных школ города. На ваш взгляд, есть у Москвы какие-то возможности развивать этот вид в отсутствие интереса со стороны государственных школ?

— Безусловно, есть. В конце мая по инициативе Федерации фигурного катания Москвы я встречалась с представителями и руководителями клубов фигурного катания Москвы, и шла речь о развитии синхронного катания в их организациях. На встрече мы рассказали о том, каким перспективным видом является синхронное катание, ведь разговоры о вхождении нашего вида в олимпийскую семью ведутся давно и ИСУ активно работает в этом направлении. Сейчас есть надежда, что 2022 год станет вероятным годом включения синхронного катания в олимпийскую программу, и тогда этот вид спорта будет точно очень востребован всеми спортивными школами Москвы, которые начнут срочно создавать на своих базах команды. Пока так не произошло, у клубов есть реальный шанс заполнить эту нишу и завоевать в Москве авторитет в синхронном катании. Мы рассказали руководителям клубов о том, какие большие и интересные возможности и горизонты открываются перед детьми, занимающимися в любительских клу-

бах фигурного катания. Ведь в клубы приходит масса детей, для которых фигурное катание — это настоящее удовольствие. За то количество часов тренировок, которое предоставляют клубы, дети не могут освоить многообъемные прыжки и сложнейшие вращения, однако они вполне могут освоить навыки синхронного катания, катаясь даже три-четыре раза в неделю. Думаю, что родители будут рады видеть перспективу своих детей в спорте. Синхронное катание на коньках — это очень демократичный вид спорта: в команде могут быть и мальчики, и девочки, спортсмены могут быть и худенькие, и не очень. Основой синхронного катания, конечно, является фигурное катание, только без прыжков и вращений. Правда, потребуются отличное скольжение, великолепная техника владения коньком, большие скорости исполнения элементов, специфических фигур и связок синхронного катания плюс хорошая хореография и эмоциональный подъем при исполнении программ.

— Насколько реально любительским клубам начать развивать синхронное катание?

— Ничего невозможного нет. На совещании мы подробно рассказали руководителям и тренерам о вариантах создания команд. Правила ИСУ предусматривают возрастное деление по разрядам и определенную численность команд (12-16 спортсменов), однако

начать можно с 8-10 человек в команде и диапазон возрастов детей может быть более лояльным. Необязательно клубам сразу начинать заниматься синхронным катанием по строгим правилам ИСУ. В зарубежных клубах в целях развития этого вида спорта соревнования проводятся как по системе ИСУ, так и по системе нон-ИСУ. Вот по системе нон-ИСУ нам нужно начинать свое развитие в клубах Москвы. Это могут быть команды в категории mixt, juvenile и пр. Когда пройдет первый этап формирования команд и появятся стабильные составы, будет наработана техника и т.д., можно начинать формирование команд по системе ИСУ. Вот тогда пойдет и выполнение разрядов, и участие клубов в различных всероссийских соревнованиях. Сейчас в Москве работает множество клубов, а не один наш клуб, как это было еще 20 лет назад, так что перспектива нам видится очень неплохая для создания хорошей базы синхронного катания на коньках в Москве. Всем, кто будет заинтересован в развитии этого направления, мы готовы оказывать всестороннюю помощь. Наш физкультурно-спортивный клуб «ЕЛАМА» совместно с Федерацией фигурного катания города Москвы намерен проводить семинары по обучению тренеров фигурного катания работе с командами синхронного катания с азов, причем делать это последовательно, скажем так, поэтапно: освоили первые уроки, идем дальше. А вообще работа с командами синхронного

катания очень увлекательна и интересна. К этому процессу необходимо подходить творчески и с изюминкой. В России все команды синхронного катания имеют свое лицо, свой стиль и почерк.

— **Вы имеете собственный давний стаж работы в синхронном катании именно через клубную систему. Расскажите о своем опыте.**

— Наш физкультурно-спортивный клуб «ЕЛАМА» является основоположником детско-юношеского синхронного катания на коньках в Москве. Идея заняться синхронным катанием пришла к нам в конце 2000 года, когда наш физкультурно-спортивный клуб «ЕЛАМА» и спортивный комплекс «Олимпийский» в поисках новых форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми и подростками решили создать первые группы, а затем и команды синхронного катания на коньках. Уже в 2001 году на чемпионате и Первенстве России по синхронному катанию Москву впервые представляла наша детская команда новисов (1-й спортивный разряд). Когда мы начинали работать с синхронным катанием, было очень

сложно. Не было ни теоретических материалов, ни методик, ни видео по синхронному катанию. Мы шли путем проб и ошибок. К сожалению, сейчас в России тоже нет методик обучения синхронному катанию, но можно найти массу интересной информации в Интернете, хотя бы на английском языке, а тогда и этого не было. Так как с методической литературой было тяжело, мы общались с опытными тренерами из других городов, где синхронное катание уже развивалось. Это общение занимало массу времени, но я очень благодарна всем, кто делился с нами своим опытом и давал дельные советы. В общем, наши труды не прошли даром. За период с 2001 года по настоящее время нами подготовлено 69 кандидатов в мастера спорта и 91 спортсмен 1-го спортивного разряда. И это, заметьте, не в спортивной школе, а в клубе. Наши команды юниоров «Олимпийский» (КМС), новисов (1-й спортивный разряд) и пре-новисов (2-й спортивный разряд) являлись и по сей день являются победителями и призерами всероссийских и международных соревнований. В целях популяризации синхронного

катания в Москве и в России наш клуб совместно со спорткомплексом «Олимпийский» начиная с 2006 года ежегодно проводит соревнования по синхронному катанию на коньках «Традиционные городские соревнования «Кубок спортивного комплекса «Олимпийский» и уже 5 лет — финал Кубка России.

В настоящее время синхронное катание — это бурно развивающийся вид спорта, который привлекает в свои ряды все больше и больше детей, подростков и взрослых своей красотой и демократизмом. В конце я хотела бы сказать, что в 2015 году наша сборная команда «Парадиз» из Санкт-Петербурга (Россия-1) впервые стала бронзовым призером чемпионата мира по синхронному катанию, а с 2016 года два года подряд она выигрывает чемпионаты мира. В этом году порадовала наша юниорская команда «Юность» из Екатеринбурга (Россия-2), которая впервые тоже стала чемпионками мира среди юниоров. Это очень впечатляющие успехи российских команд, которые тоже когда-то начинали с нуля и добились таких фантастических результатов.

Беседовала Ольга Вerezемская



Команда «Олимпийский»

Живой человек за бортом

**Александр Гришин, спортивный комментатор:
«Невозможно комментировать спортивное
соревнование и оставаться равнодушным»**



— Александр, откройте секрет: где можно получить профессию спортивного комментатора?

— Если честно, я бы не назвал это профессией, скорее призванием. Нет факультета, где бы преподавали такую специальность, поэтому я иногда, не умирая от скромности, говорю: «Я человек, который заполняет паузы между рекламами». *(Смеется.)* Но, если честно, считаю, что комментатор — не просто голос за кадром, а один из авторов спортивной программы, который делает для зрителей эту программу оригинальной.

— Вы как-то специально готовитесь к репортажам или это чистой воды импровизация?

— Конечно, готовлюсь, но все равно получается импровизация, потому что нельзя предугадать, какие сюжеты предложит спортивная жизнь. Ты продумываешь план репортажа, сочиняешь какие-то шутки и каламбуры, заготавливаешь интересную информацию о тренирах, спортсменах, приходишь на позицию, включаешь микрофон и... На деле получается совсем другое, зачастую с точностью до наоборот. За 15 лет

работы я произнес, возможно, одну или две из заготовленных фраз, все остальное — экспромт, рождающийся непосредственно во время трансляции.

— Как вообще вы попали в эту комментаторскую будку?

— Будка — громко сказано. Когда мы работаем на стадионе, это открытое пространство, скорее какой-то угол со столом и стульями. Будка — это слово больше применимо к футболу, да и то к российскому, поскольку у нас холодный климат, так что журналистам нередко приходится располагаться за сте-

клом. Даже в Англии, где климат все-таки немножко мягче, футбольные комментаторы работают на открытых пространствах.

Что касается фигурного катания, то жизнь свела нас не так давно. В 2008 году после чемпионата мира в Гетеборге — мы тогда еще работали на телеканале «Спорт» — уволился комментатор фигурного катания и надо было найти замену. Наш непосредственный руководитель Виктор Мамонтов сообщил, что некому комментировать фигурное катание, и задал вопрос: что будем делать? Я сказал, что могу попробовать, раз такое дело. Первые полгода как-то притирался к этому виду спорта, много читал, смотрел, а потом пошло-поехало.

— **Вы сами болельщик фигурного катания?**

— Безусловно. Фигурное катание — один из тех видов спорта, который я всегда смотрю. Сейчас, правда, по долгу службы приходится смотреть чуть ли не сто процентов соревнований, начиная со слабойшей разминки, но этот вид спорта мне нравился с детства. Я когда-то сам пытался заниматься, но не сложилось. То ли таланта не хватило, то ли усердия. *(Улыбается).*

— **Насколько комментатор во время эфира может себе позволить быть живым человеком? У него есть право на эмоциональную реакцию?**

— Хороший вопрос. Я считаю, что однозначно имеет право. Я такой же болельщик, как и другие. Невозможно комментировать спортивное соревнование и оставаться равнодушным.

Вообще, со мной практически не случается, чтобы я не сдержался во время репортажа. Один раз за все время работы на фигурном катании я чуть было не начал что-то выкрикивать, когда у нашего спортсмена не заладился элемент. Тогда какое-то словечко у меня все же вырвалось, но, к счастью, оно не было ругательным. В общем, я всегда контролирую, что говорю, хотя зрителям иногда нравится, когда комментатор становится болельщиком и начинает переживать в прямом эфире. Со мной последний раз такое было на чемпионате мира

2015 года, когда Лиза Туктамышева чисто исполнила тройной Аксель. Я тогда от восторга так распереживался, что болельщики долго комментировали это в сетях, даже выкладывали этот отрывок.

— **Что самое сложное в работе комментатора фигурного катания? Молчать во время проката?**

— Как раз это совершенно несложно.

Я всегда контролирую, что говорю, хотя зрителям иногда нравится, когда комментатор становится болельщиком

(Смеется.) Если серьезно, я бы выделил две вещи. Во-первых, это необходимость на протяжении очень длительного периода времени быть сконцентрированным. Особенно трудно, когда в короткой программе выступают по 40 человек, стараешься ничего не упустить, но внимание по умолчанию постоянно рассеивается. Когда сильнейшие выходят на лед в последней разминке, ты уже выхолощен настолько, что тебе нередко ничего не хочется.

Вторая сложность, наверное, в том, что в течение года все время нужно отслеживать текущую жизнь и результаты всех тренеров и спортсменов. Эти первые четыре разминки в короткой программе на чемпионате Европы — вообще непаханое поле. На протяжении сезона ты можешь видеть их всего два раза, но должен знать, что у них происходит. Выходят, допустим, какие-нибудь финны или словаки, которые не попадут в произвольную программу, а ты должен о них что-нибудь знать и не только читать черным по белому в профайле ИСУ, а желательно еще обладать какими-то другими фактами. Все остальное мне как человеку, не первый год работающему у микрофона, — несложно.

— **Людей, которые смотрят фигурное катание, я бы поделила на две большие группы. Первую группу условно назовем дилетантами, которые включили телевизор, а там, например, Олимпийские игры или чемпионат какой-то, и вот они, курсируя между кухней и телевизором, смотрят эту трансляцию краем глаза. Для таких зрителей весь ваш репортаж — истина в последней инстанции. А есть зрители — такие профи, они, наверное, о словаках из пятой разминки тоже ничего не знают, но скобку от моухока отличают, а также знают, кто ставил программы любимым спортсменам, какой будет контент по элементам и прочее. Вы когда комментируете, то какой публике посвящаете свой репортаж?**

— Вообще, во время репортажа я ориентируюсь на себя, на свои ощущения. Если соревнования интересные, то болельщик сам не уйдет от экрана, если же не очень, тогда моя задача сделать их максимально привлекательными для зрителей. Чего греха таить, если на каком-нибудь малозначимом футбольном матче я могу себе позволить просто отработать «от и до» за зарплату, то фигурное катание — тот вид спорта, на котором я работаю исключительно для зрителя. Я стараюсь насытить репортаж фактами, новостями. Мне кажется, я хорошо чувствую, когда нужно промолчать, когда стоит немножко пошутить, когда сообщить новую информацию. Я предпочитаю работать не в студии, а на стадионе, чтобы иметь возможность во время заливки льда сбегать куда-то в микст-зону, раздевалку, коридор, чтобы получить информацию из первых рук, пригласить спортсмена или тренера к микрофону, чтобы человек в эфире поделился своим мнением и впечатлениями. Ну и, конечно, атмосферу соревнований гораздо проще передавать с катка, чем из какой-нибудь пыльной студии.

— **Хорошо, спрошу по-другому: вы ставите перед собой задачу, чтобы люди, которые проходили мимо телевизора с чашкой кофе, остановились,**

стали смотреть дальше и в результате пополнили ряды верных болельщиков?

— Совершенно верно! Именно это и есть моя основная задача. Те болельщики, которые считают себя гуру фигурного катания, — они как раз претендуют на то, чтобы репортаж делался «под них», что совершенно неправильно. Активная аудитория у фигурного катания очень небольшая, и именно для того, мы стараемся выстраивать свою работу так, чтобы она прирастала.

— Когда во время трансляции к вам на комментаторскую позицию приходит какой-то спортсмен или тренер — словом, профессионал, то какой формат взаимодействия облегчает вам жизнь? Или, наоборот, это заставляет совершать еще большую эмоционально-интеллектуальную работу?

— Бывают такие заокеанские трансляции из Америки или Азии, когда ты работаешь в заведомо непривычном для себя часовом поясе. Соответственно, рано или поздно начинает клонить в сон. Когда приглашаешь специалиста, он заставляет тебя оставаться бодрым и живым в эфире. Конечно, какое-то время уходит на понимание, как мы должны работать: кто говорит больше, кто меньше. Иногда мне пеняют, что во время репортажа я устраиваю интервью. Во-первых, интервью со спортсменом, который только что откатал программу и пришел к микрофону со своими впечатлениями и эмоциями, может быть очень интересно зрителям. Во-вторых, я понимаю, когда нужно публике дать чуть-чуть бодрости в эфире, тем самым, грубо говоря, не дать заснуть ни себе, ни зрителям. Если этот специалист говорит интересно, то я могу полностью отдать ему инициативу или же — в целях создания интриги — можем специально создать диалоговый конфликт, чтобы зрителю было интереснее смотреть и слушать.

— Скажу про себя: с тех пор как рядом с вами начала комментировать Татьяна Тарасова, репортажи превратились в незабываемое шоу.

— Татьяна Анатольевна уже не приглашенный на позицию специалист, хотя технически она этому требованию отвечает как никто другой, а постоянный комментатор, с которым мы работаем вместе два последних года. Татьяна

Активная аудитория фигурного катания очень небольшая, и мы выстраиваем свою работу так, чтобы она прирастала

Тарасова — реально «живой человек за бортом», работать рядом с ней — это интереснейший эмоциональный опыт. Она уникальный рассказчик, у нее потрясающий русский язык, и все ее обороты, эпитеты, метафоры — вкуснятина! С ними можно соглашаться или нет, но они становятся фольклором, который пришел из прямого эфира.

— Каким образом вы взаимодействуете во время трансляции? Вы как-то делите между собой темы?

— Мы с ней ни в коем случае не равноценны: условно говоря, я рисую грифелем, а Тарасова масляными красками, я комментатор, она эксперт. У меня есть определенные функции по построению репортажа, подгонке его к стандартам телевидения, чтобы это был качественный продукт. По наполнению репортажа эмоциями — тут первенство у Татьяны Анатольевны, не секрет, что с её появлением телетрансляции стали интересны куда большему количеству людей. Поначалу мне было очень непросто, но сейчас, когда мы притерлись, стало значительно легче. Я много анализировал первые репортажи, думал, как можно сделать наши эфиры ярче, интереснее, как вести диалог с великим тренером, какие грани не стоит переступать и прочее. Сейчас я уже интуитивно это чувствую, потому что мы друг друга довольно давно знаем, причём в боевых условиях, к которым можно приравнять прямой эфир.

Татьяна Анатольевна делает каждый репортаж запоминающимся и непредсказуемым. С ней очень интересно. Слушая ее, постоянно ловлю себя на мысли, что узнаю что-то новое. На самом деле удивить меня довольно сложно, так как я постоянно варюсь в этой кухне, но Тарасова продолжает удивлять. Пожалуй, это ее главное качество. Конечно, с ее опытом и жизненной позицией она может позволить себе какие-то высказывания, которые вряд ли может себе позволить кто-то еще. Когда я слушаю ее комментарии, меня поражают парадоксальность и самобытность ее мышления, которое абсолютно нелинейно, так что ты никогда не можешь предсказать, куда вырвет ее мысль или фраза в следующий момент. Она всегда проявляет очень яркие эмоции в отношении тех фигуристов, за которых переживает, неподдельно восторженные эмоции в отношении тех, которые ухитряются ее удивить. Когда она видит, что спортсмен полностью отдается фигурному катанию, даже если у него не все получается, она всегда найдет для него добрые слова, а когда она видит талант, то можно быть уверенным, что независимо от флага и предпочтений Татьяна Анатольевна отдаст должное этому таланту. Она иногда просто впадает в отчаяние, когда талантливый спортсмен не выдает своего максимума. И конечно, она беззаветно любит фигурное катание.

— Давайте вернемся к трансляциям. К сожалению, фигурное катание показывают нечасто...

— Позвольте вас перебить и категорически не согласиться. Я много общаюсь с зарубежными коллегами и могу сказать, что сезон фигурного катания 2016/17 года отечественное телевидение показало шире любой другой страны мира. Наверное, только командный чемпионат мира не вошел в этот список, но все чемпионаты и этапы Гран-при с финалом мы показали. Американцы показывают исключительно свой этап Гран-при, японцы могут позволить себе урезать трансляцию, оставив разминки только со своими спортсменами. Российские



Идеальная пара для легкого катания

Premiere

- Jackson Premiere – облегченный ботинок, удобный уже с первой примерки, с подошвой из слоев кожи и пробки, которая на 17% легче обычной кожаной подошвы
- Термоформируемый ботинок обеспечит исключительное удобство и комфорт

Matrix Legacy

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



www.jacksonultima.com

болельщики получают полный пакет серьезного мирового фигурного катания плюс чемпионат России, конечно. Кстати, наш чемпионат России, который самый сильный по женскому одиночному катанию, покупают японцы. В общем, жаловаться грех. Чтобы закончить эту тему, поскольку немногие об этом знают, скажу: что касается профессионализма, то наш показ фигурного катания — абсолютно лучший в мире, потому что наши режиссеры делают свою работу лучше всех, без преувеличения.



Евгения Медведева

— **Есть разница в ведении репортажа с коммерческих соревнований и с чемпионатов мира?**

— Единственная разница, пожалуй, в том, что к концу сезона я знаю намного больше, чем в начале. В межсезонье информационная составляющая просто слабее, потому что ты не знаешь о новых программах, о новых спортсменах, которые «выстрелят» именно в этот сезон, о переходах спортсменов к другим тренерам и прочее. Вот и все. Формально чемпионат мира — это более

Досье

**Александр
Викторович
Гришин**

Дата рождения:
26.06.1978 г.

Образование:
Окончил Московский
государственный
технологический университет
«МАМИ».

Карьера: с 2002 года работал журналистом на телеканале 7ТВ, в 2004-м перебрался на «Спорт» (позже «Россия-2»). С 2015-го — на «Матч ТВ». Как корреспондент и комментатор присутствовал на Олимпиадах 2008, 2010, 2012, 2014 и 2016 годов. Работал на чемпионатах мира и Европы по футболу в 2008, 2012 и 2014 годах.

Постоянно ездит на ралли «Дакар» и «Шелковый путь». Любит фигурное катание, автоспорт и футбол.



важный турнир, чем этапы Гран-при, но спортсмены на них рубятся не только за призовые, но и за свой рейтинг в начинающемся сезоне. Я вспоминаю серию Гран-при сезона 2015/16 года, когда Женя Медведева первый раз стартовала по взрослым: накал эмоций был совершенно сумасшедший. Я был в невероятном восторге от ее программ, которыми она начала покорять и по-прежнему покоряет весь мир. Словом, с точки зрения работы и эмоций разницы практически никакой нет.

— **Есть какие-либо стилевые каноны в отношении ведения репортажа по фигурному катанию?**

— Канонов нет. Некоторые болельщики высказываются на форумах в том ключе, что во время проката комментаторы должны молчать, потому что это мешает просмотру выступления. Всё это ерунда. Никаких правил и установок на этот счет не существует. Если пытаться угодить одному, друго-

му, третьему, то в результате найдутся четвертый и пятый, которые будут недовольны, потому что сколько людей, столько и мнений. В настоящее время возможности выбора огромны, болельщик на просторах широкополосного Интернета может найти все, что угодно. Можно посмотреть трансляцию ИСУ, которая идет вообще без каких-то комментариев: просто камера стоит — и все. Можно найти репортажи на других каналах, с другими комментаторами. Кроме того, я на каждой трансляции, по крайней мере на российской, всегда говорю: приходите на стадион. На стадионе гораздо интереснее смотреть фигурное катание. Оно захватывает. Почти уверен: те, кто пишет в Интернете, в своем большинстве никогда не были на стадионе.

— **Тяжело комментировать те виды фигурного катания, в которых наши спортсмены, скажем так, не блещут?**

— Изредка хочется воззвать к нашим мужчинам, которые практически исключены из борьбы за мировой пьедестал: «Ну что же вы!» Однако, требуя золотых медалей во всех четырех видах, мы как-то не задумываемся, что конкуренция в мире зашкаливает. Еще недавно мы лидировали в мужском катании и, казалось, безнадежно отставали в женском. Сейчас все наоборот. Поэтому я смотрю на эти вещи философски спокойно. Единственное — стараюсь свести к минимуму критику российских спортсменов. Тут мне тоже никто никаких указов не спускает — это исключительно собственная инициатива.

— **Лично у вас есть любимые спортсмены, которыми вы восхищаетесь?**

— Каждый раз по-разному. На последнем чемпионате мира в Хельсинки мне очень понравилась последняя разминка у мужчин, особенно Юдзуру Ханю, который был блистателен в произвольной — практически так же, как в короткой программе был хорош Хавьер Фернандес. Я не устаю восхищаться нашей Женей Медведевой, которая так великолепна, что от



Юдзуру Ханю (Япония)

Наш показ фигурного катания — абсолютно лучший в мире, потому что наши режиссеры делают работу лучше всех, без преувеличения

раза к разу мне не хватает эпитетов. Мое восхищение еще вызывают те случаи, когда спортсмен в чем-то преодо-

левает себя, совершает немыслимое. Прекрасный тому пример — Евгения Тарасова, которая, несмотря на 15 швов на ноге, без ошибок откатала все программы на чемпионате мира. В общем, соревнования полны сюрпризов и сказать заранее, что этот «катается восхитительно», а тот — «смотреть не на что», невозможно. Я просто смотрю, наслаждаюсь, радуюсь и делюсь этим со зрителями.

А любимые — конечно, есть. И они об этом знают. Но пусть это пока останется между ними и мной.

Беседовала Марина Евдокимова

Осторожно: тренер!

Теневые специалисты нашего времени



№4(12), 2008, №2(14), 2009

Марина Саная, мастер спорта международного класса, доктор психологических наук, главный специалист ФФКМ:

— Как правило, решение о дополнительных занятиях на стороне у другого тренера принимают родители, особо не задумываясь, насколько они компетентны в этом вопросе. К сожалению, в нашем обществе принято считать, что учить, лечить, а теперь еще и тренировать может каждый. Вряд ли, принимая решение о подкатке, родители располагают знаниями об основах спортивной тренировки, о тонкостях физиологии спортсмена, о возрастных нагрузках и т.п. Мысль, что один тренер — хорошо, а два — лучше, заставляет искать дополнительные занятия на стороне в надежде на прорыв. Но не всегда «много» равняется «правильно», поэтому, прежде чем принимать такие решения, стоит взвесить все за и против.

Существуют определенные принципы спортивной тренировки: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Сегодня многие тренеры, не заложив базовые двигательные качества и технические навыки, начинают штурмовать более сложные элементы: прыжки, вращения и прочее. Например, спортсмен еще нестабильно исполняет двойные прыжки, а его уже начинают обучать двойному Акселю и тройным прыжкам. Можно сказать, сегодня идет не обучение

фигурному катанию, а натаскивание, что чревато травмами.

Который раз говорилось, что фигурное катание — это сложнокоординированный вид спорта. Фигурист с самого детства, а затем долгие годы разучивает, шлифует, отработывает до автоматизма очень сложные для человеческого организма движения. Придя к другому тренеру на подкатку, он подвергается попытке переучивания усвоенной им техники, так как каждый тренер обладает своим видением, своими нюансами исполнения элементов. Спортсмен начинает следовать замечаниям, подстраиваться под них и тем самым ломает свой двигательный стереотип. Каждый тренер знает, что раздвоение требований в нашем спорте приводит к краху.

Основной тренер планирует все нагрузки своего спортсмена в течение сезона, недели, дня, ледовой тренировки. Основной тренер держит под контролем весь режим дня спортсмена, режим питания, возрастные изменения организма, его рост, массу тела и другие индивидуальные особенности.

Наиболее типичные ошибки тренеров обычно связаны с переоценкой физических возможностей спортсменов: сверхвысокая интенсивность тренировок, не соответствующая возрасту и подготовленности, приводит к глубокому утомлению или даже к перетренированности. Приглашая специалистов по ОФП, по джаз-классу, по хореографии и доверяя им участие в тренировочном процессе, тренер должен осуществлять единоличный контроль над всеми входящими нагрузками. Однако в наши дни это практически стало невозможным, потому что «третьи лица» постоянно вмешиваются в тренировочный процесс. Речь идет о родителях, которые за спиной у тренера водят детей на подкатки, выжимая их бегом от тренера к тренеру. Тренер на подкатке может добросовестно начать отработывать деньги, нагрузив ребенка на всю катушку, не учитывая, как тот себя чувствует, были ли уже сегодня занятия и прочее. Ребенок, проведя весь день в дороге, не успевает восстановиться, и вся эта усталость, накопившись, приводит не только к снижению результатов,

но и к травмам, которые навсегда сделают занятия спортом невозможными, или к затяжным болезням, психологическим проблемам.

Подкатка опасна также по психологическим причинам. В наше время, к сожалению, мало кто из тренеров помнит о возрастной психологии, об индивидуальных характеристиках личности спортсмена, о тренерском стиле работы. Но основной тренер по крайней мере уже присмотрелся к своим спортсменам, знает их особенности, их сильные и слабые стороны, знает их мотивацию к занятиям фигурным катанием. То же самое можно сказать и о детях, которые также изучили своего наставника, привыкли к стилю руководства ими.

Ежедневные две-три часовые тренировки, острая конкуренция в группе, борьба за право быть в глазах тренера перспективным спортсменом и без того ввергают детей в стрессовое состояние. Страх, беспокойство, депрессия, тревога приводят к увеличению общего нервно-мышечного напряжения, к снижению координационных способностей, к нарушению техники, к увеличению утомляемости, к снижению внимания, к повышенному возбуждению и т.д. Понятно, что чем выше физиологическая реакция на стресс, тем выше вероятность спортивной травмы.

На подкатке ребенок попадает в новые психологические условия, которые могут разительно отличаться от того, к чему он привык. Тренер может оказаться с авторитарным стилем

ведения занятий, а спортсмен привык к демократичному, или, наоборот основной тренер предъявляет жесткие требования, а этот слишком либерален. Бывает так, что ребенок, катаясь обычно в группе, где много самостоятельной работы, на подкатках быстро привыкает к индивидуальным занятиям и перестает продуктивно работать в группе, как раньше.

Наивно полагать, что тренеры, работающие постоянно со своими детьми, не заметят изменений в технике своего спортсмена, которая будет меняться под воздействием другого педагога. Как только для основного тренера станет ясно, что ребенок подкачивается на стороне, доверие будет подорвано и отношения испорчены. У ребенка также происходит снижение доверия к тренеру: один тренер бесплатный и, видимо, «плохой», а другой, надо полагать, «очень хороший», раз к нему ездят и платят деньги. Мотивация занятий с основным тренером меняется, потому что ребенку становится слишком понятно, кто «настоящий» тренер.

Родители свято верят, что нанятый за деньги тренер будет готов выложиться полностью для чужого спортсмена, потому что материальная сторона решает всё. Жизнь показала, что хождение по подкаткам всегда заканчивается плохо. Сколько спортсменов закончили с фигурным катанием просто по причине того, что метались от одного тренера к другому и этим поломали всё: двигательный стереотип, отношения с

**Реклама в журнале
«МОСКОВСКИЙ
ФИГУРИСТ»**

**По вопросам размещения рекламы в журнале «Московский фигурист»
обращайтесь по телефону: + 7(916)187-27-46, figurist.ru@mail.ru**

тренерами, мотивацию к занятиям, свое психологическое состояние.

Может быть, пора задуматься над тем, что подкатчики вообще никакой ни моральной, ни юридической ответственности не несут, ни за что не отвечают. Это – «теневые» специалисты. Вся полнота ответственности будет лежать на плечах основного тренера, которому по воле родителей приходится отвечать за то, чего он не делал.

Сложившийся частный сектор услуг абсолютно бесконтролен: нет ни лицензий, ни контрактов, ничего. Опыт последних лет показывает, что, несмотря на многочисленные предложения со стороны «свободных» тренеров, вершин в спорте все равно достигают те спортсмены, которые занимаются у своего основного тренера. Возможно, родителям, бегающим по подкаткам, пора остановиться и задуматься: если с вашим ребенком тренер готов заниматься лишь за деньги, может быть, пора принимать какие-то другие решения?

№4(20), 2010

Евгений Безменов, вице-президент Федерации фигурного катания на коньках Республики Татарстан, член исполкома ФФККР:

— К сожалению, теперь не только в Москве существует проблема неконтролируемых подкаток. Эта зараза доползла и до регионов, у нас тоже появилась масса таких шабашников, которые предлагают свои услуги. Спортсмены бегают на подкатки, надеются, что там будут чудеса. Все тренеры и у вас в Москве, и у нас в Казани знают, что ничего хорошего не получается, когда спортсмен занимается то у одного, то у другого тренера. Другое дело, когда тренер со своим спортсменом едет к другому на консультацию или за советом, когда есть чему поучиться. А на подкатках родители своих детей только губят, и всё.

№4(28), 2012, №1(41), 2016

Илья Клишкин, мастер спорта международного класса, тренер по фигурному катанию УОР №4:

— Современная тенденция обучения фигурному катанию в Москве, к сожалению, только одна: как можно быстрее начать прыгать. Если юный фигурист в первый же год обучения прыгнет Аксель, значит, его тренер — гений, а то, что фигурист ходит пешком по льду, — это мало кого волнует. В основном родители являются катализаторами этого процесса, требующими от тренеров освоения прежде всего прыжков.

По моим наблюдениям, 90% пришедших в фигурное ката-



ние детей будут прыгать двойные прыжки, примерно 25% из них осваивают двойной Аксель, а дальше от 7 до 15% из них будут прыгать тройные. То есть можно самим подсчитать, каков реальный процент талантливых спортсменов из тех 100%, которые пришли в фигурное катание. Этот процент мог быть выше, если бы мы тщательнее при наборе проводили селекцию спортсменов, а не бесконечно накачивали всех тех, кто готов за это платить.

Детям стало сложно справляться с нагрузками потому, что в новой реальности не тренер основной требователь, а мама с папой. Тренер может требовать лишь на занятиях, а родители требуют круглосуточно. Проблема нашего современного социума в том, что бедных в фигурном катании нет: их не любят и не держат, контингент состоит из тех, кто способен платить.

Больше нет чистоты эксперимента, ведь если какой-то ребенок без конца подкатывается в дополнительное время, то тренеру при просмотре или при отборе сложно определить, действительно ребенок способный или это просто продукт большого количества работы. Сегодня уже не поймешь по ребенку, он настолько талантлив или просто настолько выкатан, что способен в пять лет прыгать Аксель. Больше нет селекции, потому что накаченный ребенок до какого-то возраста будет в лидерах. Следовательно, он займет место того, который может быть в разы талантливее, но его родители не могли потратить время и деньги на его накачивание на стороне. Таким образом, большое количество детей отсеиваются уже в среднем сегменте, хотя могли бы стать хорошими спортсменами и пойти дальше.

№2(30), 2013

Юрий Овчинников, заслуженный мастер спорта СССР, тренер, член президиума ФФКМ:

— В Штатах очень щепетильно относятся к вопросам этики: там тренера могут запросто лишиться лицензии, если тот не следит за своим внешним видом, если опаздывает на тренировки, если повысил голос на спортсмена. Невозможно уви-

деть тренера, который во время тренировки жует жвачку или разговаривает по мобильному телефону, а между репликами говорит спортсмену что-то типа: «Иди попрыгай». Я был на катке «Снежном» и видел, как там идет процесс обучения частным образом. Я понимаю, что это не показатель тренерской работы в России вообще, но некоторые тренеры, которых я видел, грубы и непрофессиональны. Я сам слышал такие команды: «Я тебе сказал, чтоб ты выехал! Иначе уйдешь со льда». Возможно, на страхе ребенок один раз выедет, но к фигурному катанию этот выезд отношения иметь не будет. Тренер должен объяснять своему спортсмену, что и как сделать, а не подавать команды, как собаке. Я был просто шокирован.

№2(38), 2015

Леонид Хачатуров, председатель тренерского совета ФФКР:

— Возникает ощущение, что тренеры озабочены не столько обучением своих фигуристов базовым вещам, сколько минутными победами на местечковых соревнованиях в угоду амбициям родителей, для которых важно, чтобы их ребенок начал прыгать Аксель на полгода или на год раньше, чем другие дети. Я думаю, что такое мышление тренеров сформировалось под воздействием бесконечного родительского спроса на подкатки. Подкатки, несмотря на всю разъяснительную работу Федерации, все еще остаются проблемой нашего фигурного катания. Мы в свое время разработали Положение об аттестации тренерских кадров, опубликовав на своем сайте рейтинг тренеров, в котором указаны имена тех, которые с точки зрения ФФКР являются признанными специалистами. Региональные федерации, которые также создали свой рейтинг, как бы сказали спортсменам и родителям: вот наши специалисты, мы им доверяем, а все остальные, кого вы сами себе нашли и кому платите деньги за частные уроки, — это ваше дело. Я не знаю, плакать или смеяться, когда на одном известном сайте одного из «тренеров», имевший личный опыт катания на уровне 2-го спортивного разряда, прочитал объявление: «Исправляю тройной Аксель». Право, глупость, каких свет не видел.



№4(40), 2015

Ирина Страхова, тренер ШОР «Москвич», лауреат премии «Хрустальный лед» 2009 года в номинации «Лучший детский тренер»:

— Для меня как тренера всегда важно оставить в группе только тех спортсменов, у кого есть данные. Как бы родителям ни было печально это слышать, но хороший тренер, глядя на детей, практически сразу видит, что из кого получится. Моя задача как ответственного тренера состоит в том, чтобы доступно объяснить родителям, почему я не беру их ребенка или отчисляю из группы.

№4(44), 2016

Ольга Маркова, заслуженный мастер спорта России, технический специалист ИСУ в одиночном и парном катании, член президиума ФФКМ:

— Весь прошлый сезон я активно работала на московских детских соревнованиях в качестве технического специалиста, и за это время перед моими глазами прошли сотни юных фигуристов из разных московских школ. Взгляд судьи на спортсмена отличается от взгляда тренеров или родителей прежде всего тем, что судьи сравнивают фигуристов не между собой, а с неким эталонным фигуристом, опираясь на представление об идеальном, грамотном фигурном катании. На детских соревнованиях я нередко являлась очевидцем ситуации, когда техническая бригада была в замешательстве в распознавании прыжковых и шаговых элементов у спортсменов, потому что вместо них они делают ногами кашу. Мне как техническому специалисту невыразимо грустно смотреть на все это. Я очень часто вижу у спортсменов ошибки, несовместимые с фигурным катанием, как, например, умение переносить центр тяжести с одной ноги на другую, из-за чего они просто неспособны грамотно выполнить практически ни один элемент. Сложная координация движений требует очень тонкой настройки работы тела, так что неправильно наработанное движение поддается искоренению настолько трудно, что ни один серьезный тренер никогда не посмотрит в сторону таких спортсменов. Родители должны понимать, что, выбирая тренера начальной подготовки, они выбирают спортивную судьбу ребенку.



Свидетели эпох

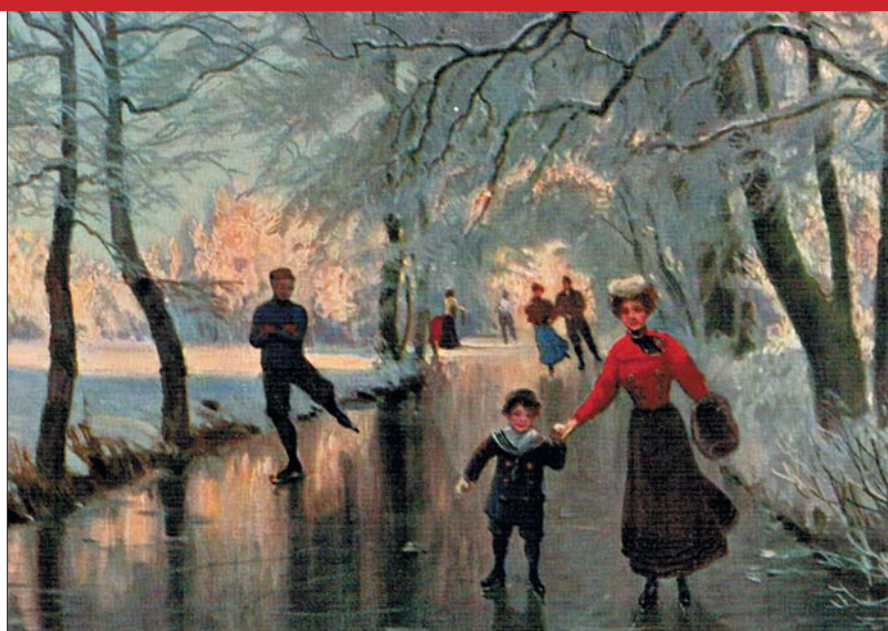
Андрей Уваров: «Это был мир милых отношений, который стоит того, чтобы о нем вспомнить»

Открытка как вид почтового послания появилась в конце XIX века, а именно в 1869 году, и сразу

же получила массовое признание. Как известно, задача открытки — поздравление с праздником и пожелание счастья, а учитывая, что основные праздники приходятся на зимнее время (Рождество, Новый год, День святого Валентина), то тема катания на коньках была очень востребована художниками. «МФ» встретился с создателем Музея фигурного катания (УТЦ «Новогорск») Андреем Уваровым, который рассказал о своей уникальной коллекции антикварных почтовых открыток, посвященных катанию на коньках.

— **Андрей, как возникла эта коллекция?**

— Я начал собирать открытки спонтанно. Например, кто-то передал мне свой домашний архив, а в нем могли храниться дореволюционные поздравительные открытки, на которых изображены катающиеся в парке люди. Мне было интересно рассматривать старинные свидетельства эпохи, потому что костюмы, прически и даже лица на них другие. Люди не стеснялись писать на открытках, потому что это были поздравления с пожеланиями счастья, любви, успеха, здоровья — всего самого доброго и лучшего. В этих открытках содержится какое-то ностальгическое обаяние той эпохи,



которое доносится до нас через их слова, витиеватые вензеля почерков, марки и штемпеля. Эти вещи материальны, их можно повертеть в руках, ощутить запах. Сегодня наша жизнь настолько оцифрована, что мы, поздравляя друг друга с праздником, предпочитаем писать в чатах, социальных сетях или в СМС. Век назад люди задолго до события, иногда за месяц, начинали думать о тех, кого хотели поздравить: шли на почту, выбирали открытку и марку, писали на ней каллиграфическим почерком. У каждой открытки свое лицо, настроение, потому что каждая из них должна была доставить адресату какую-то особенную радость.

В начале XX века коллекционеры собирали лишь открытки, прошедшие через почту, имеющие адрес, марку, почтовый штемпель. Сегодня этот критерий утратил свое доминирующее значение и коллекционеры охотно включают в свои собрания чистые открытки,

тем более что они имеют более высокую сохранность. У меня тоже смешанная коллекция, но особую ценность все равно представляют те, на которых сохранились личные автографы реальных людей, которые жили, надеялись, любили и катались на коньках.

— **О чем рассказали вам открытки?**

— Они убедительно доказали, что фигурное катание было популярным и массовым видом досуга на рубеже веков. В то время, которое мы называем дореволюционной Россией, ледовый каток был куртуазным местом, где можно было не только получить удовольствие от катания, но и приятно провести время в обществе, пощеголять своими нарядами, расширить свой круг общения, завести полезное или романтическое знакомство. Дамы и кавалеры катались просто как променады, для людей из высшего общества это был такой же выход в свет, как балы или скачки. В этих парках на залитых дорожках или

замерзших прудах были свои традиции, особая культура, изысканная мода, круг общения. Дети, молодежь вставали на коньки, чтобы в дальнейшем уверенно держаться на льду. Сегодня в нашем сознании фигурное катание скорее спорт, чем досуг, а в прошлом веке было наоборот.

Это был мир милых отношений, который стоит того, чтобы о нем вспомнить. Галантное отношение мужчины к женщине культивировалось с детства. На открытках обычно изображали, как мальчик помогает девочке привязать коньки, подает ей руку, поддерживает за талию. Много открыток посвящено романтическим отношениям, много изображений прекрасных дам на льду, есть открытки с красавцами мужчинами, лихо скользящими по дугам.

— **Каким образом вы пополняете коллекцию?**

— Дореволюционные открытки уже просто так, на блошиных рынках или на развалах, не купить. Теперь их можно найти только у других коллекционеров и либо обменяться открытками, либо купить. Иногда случается найти что-то интересное на интернет-аукционах, но редко. Открытки обычно ценятся пропорционально их возрасту и редкости темы. В последнее время спрос на них спровоцировал рост цен: на открытых интернет-аукционах она может достигать тысячи долларов за единицу, хотя основная масса стоит не дороже 5 долларов. Сейчас у меня в коллекции около тысячи только дореволюционных открыток, каждая из которых стоит около тысячи рублей, и достаточно много советских открыток 60-80-х годов прошлого века. Купить дешевле уже практически невозможно, потому что все эти артефакты входят в коллекции. Если честно, сезон удачи у коллекционера начинается с наступлением в стране какого-либо экономического кризиса, когда люди пытаются распродать свои вещи, но на руках у населения за последние десятилетия практически ничего не осталось. У меня в коллекции, как бы странно это ни казалось, гораздо



Досье

**Уваров Андрей
Константинович**

Член Союза художников России.
Кандидат в мастера спорта по фигурному катанию (одиночное

катание).

Тренеры: Людмила Кубашевская, Оскар Макаров, Людмила Лютикова.
Образование: Художественно-реставрационное училище в Санкт-Петербурге по специальности «художник-реставратор», МОПИ им. Крупской (филологический факультет (русский язык и литература)).

Увлечения: фигурное катание. Создатель Музея фигурного катания (УТЦ «Новогорск»). Коллекционер артефактов, связанных с фигурным катанием.

меньше отечественных открыток по сравнению с зарубежными. Их сложнее найти и стоят они дороже, потому что история нашей страны была в ту эпоху бурной: три революции, две мировые



войны – быт и уклад рушился, люди уезжали с насиженных мест, брали только самое ценное. Многие вещи просто уничтожали, потому что они считались буржуазной культурой, хранить их было опасно. Сейчас открытки тоже выпускают, но они в основном не оригинальные, а перепечатанные со старинных открыток.

— **В вашей коллекции есть интересные экземпляры?**

— Пожалуй, есть несколько. К примеру, парочка открыток, напечатанных на коже, поскольку первые открытки не всегда печатали на бумаге. Вообще, почтовая открытка имеет свою собственную художественную ценность. Она создавалась художниками в разных стилях — от графики до полноценного полотна, с той лишь разницей, что все открытки пишутся сразу под нужный размер (конверт), то есть по своей природе являются художественной миниатюрой ручной работы. С развитием фотографии стали использовать постановочную съемку, изображение затем ретушировали, дорабатывали акварелью и запускали в печать. На некоторых таких открытках очевидно, что это не рисованные персонажи, а конкретные люди. Художник, который получал заказ от издательства или типографии на создание открытки, обычно был серьезным профессионалом, его работа очень хорошо оплачивалась благодаря большим тиражам. Практически на всех открытках, за очень редким исключением, есть фамилия художника, иногда с его автографом. Открытки могли выпускать целыми сериями: какая-то тема раскрывалась несколькими открытками или целая история могла рассказываться как комикс.

В 50-е годы прошлого века на наших и зарубежных открытках появляются образы или прототипы реальных людей, обычно спортсменов, которые позировали фотографам или художникам. Их имена не всегда указывали, но многие узнаваемы даже сейчас. Например, в коллекции есть открытка с известнейшей Татьяной Толмачевой-Гранаткиной — ФФКМ вот уже больше

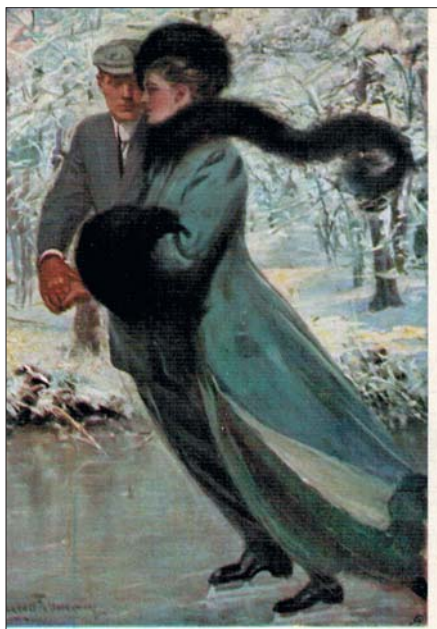
10 лет проводит посвященные ей соревнования. Кстати, некоторые зарубежные открытки в 50-60-е годы XX века, по свидетельствам наших ветеранов фигурного катания, были вдохновителями на разучивание новых элементов или на пошив костюма в модной тенденции.

— **Насколько обширно ваше собрание открыток по этой теме?**

— Я не знаю, есть ли у кого-то в России или за рубежом такая же коллекция, поэтому рано или поздно, но придется заняться систематикой. Мне еще только предстоит создать полный каталог, пока же я все свои открытки визуально помню наизусть. Они все у меня разложены не по странам или годам, а по сюжетам: прекрасные незнакомки, романтические свидания, юмористические сюжеты, семейные истории, поздравительные валентинки, сказочные персонажи и животные на льду, известные фигуристы и прочее. Особенно мне нравится рассматривать открытки с изображением катков, расплывавшихся в живописных местах. Этих катков уже давно нет, они остались только на открытках.

— **Какие у вас планы?**

— Коллекционирование — очень серьезное занятие, потому что собиратель обычно становится экспертом в области своего интереса, начинает



хорошо разбираться в истории, искусстве, моде и прочем. Мне кажется, что у каждого коллекционера наступает момент, когда ему хочется поделиться своим сокровищем, показать коллекцию людям. Хотя есть такие исключения, которым важнее обладать вещами и никому не показывать, но лично у меня всегда есть желание показать любую коллекцию вещей и рассказать о ней, потому что мне нравится делиться с людьми тем, что интересно самому.

В прошлом году на этапе Гран-при в Москве мы проводили акцию «Снежные (нежные) письма» для фигуристов — участников Гран-при, которая включала поздравление с Новым годом своих

Самуил Маршак Кот и лодыри

*Собирались лодыри на урок,
А попали лодыри на каток.
Толстый ранец с книжками на спине,
А коньки под мышками на ремне.
Видят, видят лодыри: из ворот
Хмурый и ободраный кот идёт.
Спрашивают лодыри у него:
— Ты чего нахмурился? Отчего?
Замыкал жалобно серый кот:
— Мне, коту усатому, скоро год.
И красив я, лодыри, и умён,
А письму и грамоте не учён.
Школа не построена для котят.
Научить нас грамоте не хотят.
А теперь без грамоты пропадёшь,
Далеко без грамоты не уйдёшь.
Ни поить без грамоты, ни поесть,
На воротах номера не прочесть!
Отвечают лодыри:
— Милый кот,
Нам пойдёт двенадцатый скоро год.
Учат нас и грамоте, и письму,
А не могут выучить ничему.
Нам учиться, лодырям, что-то лень.
На коньках катаемся целый день.
Мы не пишем грифелем на доске,
А коньками пишем мы на катке!
Отвечает лодырям серый кот:
— Мне, коту усатому, скоро год.
Много знал я лодырей вроде вас,
А с такими встретился в первый раз!*



семей или друзей открытками из моей коллекции. Вообще, сейчас вновь появилась мода присылать из путешествий друзьям или себе на домашний адрес настоящую почтовую открытку, которую почтальон положит в ящик.

В последнее время я думаю о том, чтобы издать буклет, где будут стихи русских поэтов Серебряного века, посвященные «искусству катания на льду», которые я хочу проиллюстрировать своими открытками. Мне кажется очень интересным через соединение стихов и почтовой открытки как художественной миниатюры показать очарование той эпохи. Например, у меня есть редкая открытка «Зефирщик» 1917 года издания, которая, на мой взгляд, может служить иллюстрацией к забавному стихотворению Самуила Маршака «Кот и лодыри». Лирические стихи Марины Цветаевой, которая писала о роковых встречах на катке в парке, могут получить достойное обрамление в виде открыток того времени. На мой взгляд, это будет интересное погружение в эпоху, особенно для любителей фигурного катания.

Беседовала Марина Евдокимова

Зачем нужны колготки?

Вовсе не только для красоты!

Каждый фигурист понимает важность разогрева мышц перед тренировкой или соревнованиями.

- Разминка увеличивает гибкость;
- Максимизирует результаты;
- Снижает вероятность травмы.

В паузах между тренировками очень важно, чтобы мышцы не остывали. Иначе остывшие мышцы становятся неэластичными и напряженными, что может закончиться травмой. Крайне важно поддерживать благоприятную и безопасную температуру тела.



<< Как тренер, я настаиваю на том, чтобы девочки носили колготки под леггинсами, во-первых, чтобы они привыкли к ощущениям в колготках, но, что более важно, чтобы сохранять мышцы разогретыми. >>



Изабель Брассёр
5-кратная чемпионка Канады в парном катании
5-кратный призер чемпионата Мира
2-кратный призер Олимпиад

www.mondor.com



MONDOR

Зона нашей ответственности



Вера Ткалина, юрисконсульт ФФКМ
Введен новый алгоритм оформления документов на присвоение разрядов

21

марта 2017 года
Министерством
юстиции РФ был
зарегистрирован
приказ Минспорта

от 20 февраля 2017 года
№108 «Положение о Единой
Всероссийской спортивной
классификации», который внес
ряд существенных изменений
в процедуру присвоения
разрядов и, следовательно,
в алгоритм проведения
соревнований.

Тщательность в оформлении

Первое, на что хотелось бы обратить внимание — это порядок лишения и восстановления присвоенных спортивных званий (часть V «Положения о ЕВСК») и разрядов (часть VI «Положения о ЕВСК»). Основаниями для лишения спортсмена спортивного звания или разряда могут быть: а) выявление недостоверных сведений в документах для присвоения спортивного звания/разряда; б) спортивная дисквалификация спортсмена за нарушение правил вида спорта, положений (регламентов) спортивных соревнований, антидопинговых правил, норм и требований, утвержденных международными спортивными организациями, общероссийскими спортивными федерациями, профессиональными спортивными лигами, иными организаторами спортивных соревнований... решение о

которой было принято после завершения соревнований, по итогам которых спортсмену было присвоено спортивное звание/разряд.

В этой связи Федерация фигурного катания Москвы рекомендует организациям более тщательно относиться к вопросу оформления документов. Спортсмены с детских лет всерьез занимаются фигурным катанием, так что нашей задачей является сделать так, чтобы чья-то неаккуратность или бумажная волокита по ним не била. Верхом несправедливости будет ситуация, когда юный спортсмен выполнил разряд, но он не был ему присвоен, потому что документы не были поданы в срок или неправильно составлены. Все документы, необходимые для присвоения по приказу, должны быть обязательно подшиты в деле, и в данной ситуации не может быть важных и не важных разрядов: каждый должен быть оформлен надлежащим образом. Правильное и своевременное оформление документов — это наша общая ответственность, поэтому контроль за этим вопросом будет очень строгий.

Только официальные соревнования

Следующий принципиальный момент заключается в том, что любые разряды и звания присваиваются только по результатам официальных соревнований. Что такое официальные соревнования? Об этом нам рас-

сказывает пункт 10 «Положения о ЕВСК». У официальных соревнований есть важный признак: они должны быть обязательно включены в единый календарный план (ЕКП) органа исполнительной власти того уровня, какому соответствуют проводимые соревнования. Например, всероссийские соревнования должны быть в календаре Минспорта, соревнования региональные включены в календарь органа субъекта (в нашем случае Москомспорта) или в муниципальные календари. Если соревнования не вошли ни в один календарь — а таких примеров миллион, — мы вынуждены возвращать документы. Было бы идеально, если бы организаторы в общую часть положения о соревнованиях вписывали регистрационный номер соревнований в ЕКП. Включение соревнований в календарь ФФКМ — это бонус, а не признак классификационности соревнований. Безусловно, административным работникам школ, тренерам и спортсменам, не говоря о родителях, очень тяжело бывает разобраться в статусе соревнований. Московская Федерация готова давать свою экспертную рекомендацию, для этого надо заблаговременно на электронную почту ФФКМ прислать положение о соревнованиях, в которых сомневаетесь, а мы, проанализировав его, сообщим, стоит в них участвовать или нет. В этом вопросе лучше подстраховать-

ся, чем потом получить отказ в присвоении разряда из-за какой-то бумажной недоработки.

Хочу еще раз повторить: соревнования в целом должны соответствовать правилам соревнований, начиная с заявки, заканчивая протоколом (подробнее см. статьи автора в журнале «Московский фигурист» в разделе «Документы» №1(41) 2016 г. и в разделе «Юридическая консультация» №2(42) 2016 г. — *Прим. ред.*). Также напоминаем еще раз: заявка на участие в классификационных соревнованиях не может быть личной. Чтобы разряд был присвоен, заявка принимается только от какой-либо спортивной организации, что должно быть указано в протоколе.

Количество имеет значение

Появилось еще одно очень значимое для нас изменение — это предписанное количество участников соревнований. Для всероссийских, межрегиональных, региональных и иных соревнований, проводимых на территории Российской Федерации, в каждом виде программы установлено не менее шести участников, причем для международных, всероссийских, региональных и межрегиональных соревнований они должны представлять не менее трех стран или субъектов РФ. Таким образом, если на соревнования, имеющие статус всероссийских, например, заявили участники только из одного региона — организатора соревнований, то присвоить разряды будет весьма проблематично.

Правда, есть исключение. Если в соревновании приняло участие меньшее количество стран/субъектов, то спортивное звание/разряд присваивается спортсмену при соблюдении следующих моментов: а) либо зафиксирована победа над призером предыдущего чемпионата в той же возрастной группе в том же виде программы; б) либо занятые не менее

двух раз в течение не менее трех лет места указаны в диапазоне требований для соревнований более высокого статуса.

Также следует обратить внимание на то, что в фигурном катании согласно правилам соревнований мужское и женское одиночное катание являются самостоятельными видами, что

Любые разряды и звания присваиваются только по результатам официальных соревнований

означает минимум по шесть участников в каждом из них.

На один документ стало больше

Помимо количества участников, теперь нас еще должно волновать установленное количество судей в бригаде, имеющих определенную судейскую категорию не ниже указанной в пункте 27 «Положения о ЕВСК». В новом положении требования к судейской бригаде частично были изменены: что-то стало проще, что-то сложнее (например, для юношеских разрядов теперь должно быть два судьи 2-й категории и один судья 3-й категории), но существенно изменился пакет официальных документов для присвоения разрядов. Одним из принципиальных нововведений стало требование включать в комплект документов (для всех разрядов, включая юношеские) копии судейских книжек с указанной в них действующей категорией. Обращаем внимание, что никакие копии приказов или судейских удостоверений не подходят: только судейская книжка!!!

Поскольку нигде не написано, что в пакет документов нужно включать судейские книжки всей бригады, то в него могут быть включены книжки

минимального количества судей (пункт 27). В связи с тем, что судейские книжки придется бесконечное количество раз копировать, времени на оформление и проверку документов будет уходить больше, поэтому на территории Москвы ФФКМ установила следующий порядок: копии документов всех судей московской коллегии хранятся в офисе московской Федерации. Это означает, что тренерам и родителям не нужно атаковать судей с целью заполучить копию их судейской книжки, достаточно будет официальному представителю спортивной организации обратиться с запросом в ФФКМ. Порядок действий сле-

дующий: школы приносят свою часть документов, мы печатаем судейские книжки и вкладываем их в пакет самостоятельно. Если документы необходимо представить в регионы, то мы всегда открыты для сотрудничества и можем подготовить все необходимые документы по запросам федераций. Что касается региональных соревнований, на которые наши спортсмены выезжают, то копии книжек судей других субъектов желательно просить сразу с протоколом. К сожалению, в настоящее время пока не удастся оперативно связаться со всеми регионами и обменяться документами, но мы продолжаем работать над этой задачей.

Успеваем подать вовремя

Следующим важным изменением являются сроки подачи документов на присвоение: для МС и МСМК — девять месяцев со дня выполнения норм, однако здесь следует иметь в виду, что девять месяцев — это срок, за который Москомспорт должен рассмотреть документы и отправить их на утверждение в Минспорта РФ, так что тянуть с их подачей точно не стоит. На принятие решения министерству дано до трех месяцев со дня

поступления документов, поэтому в итоге ждать придется достаточно долго. Одно утешает: спортивные звания присваиваются пожизненно и в подтверждении не нуждаются.

Что касается разрядов: КМС, юношеские и спортивные разряды присваиваются на три и два года соответственно. Документы на них теперь подаются в течение четырех месяцев с момента выполнения.

Также был добавлен еще один важный пункт: в случае если спортсмен в течение срока, на который был присвоен спортивный разряд, повторно выполнил нормы требования и условия, то есть подтвердил спортивный разряд, то срок действия разряда продлевается на тот срок, который действует для этого разряда. Написано сложно. Я это понимаю так. Например, спортсмен выполнил КМС (срок действия разряда — три года) и время его действия заканчивается, скажем, 1 июня 2018 года. Если в течение этого времени спортсмен хотя бы один раз принял участие в соревнованиях по КМС и выполнил норму, то организация имеет право предоставить этот протокол на присвоение разряда. Однако в этой ситуации есть смысл принести документы на подтверждение разряда за два-три месяца до истечения срока действия разряда. В этом случае этот разряд будет продлен не с момента, когда был выполнен, а когда были принесены документы, то есть с 1 июня 2018 года и на три года.

Раньше в положении было написано, что подтверждение разряда оформляется в том же порядке, что и присвоение. Сейчас всю эту процедуру заново проходить не надо, так как новое «Положение о ЕВСК» ввело как бы упрощенный порядок подтверждения. Теперь достаточно предоставить ходатайство на подтверждение, в котором будут дата рождения, сведения о наименовании соревнований, о месте и дате их проведения, о выполнении норм требований и условий выполнения для подтвержде-

ния спортивного разряда, а также ФИО председателя судейской коллегии — только и всего.

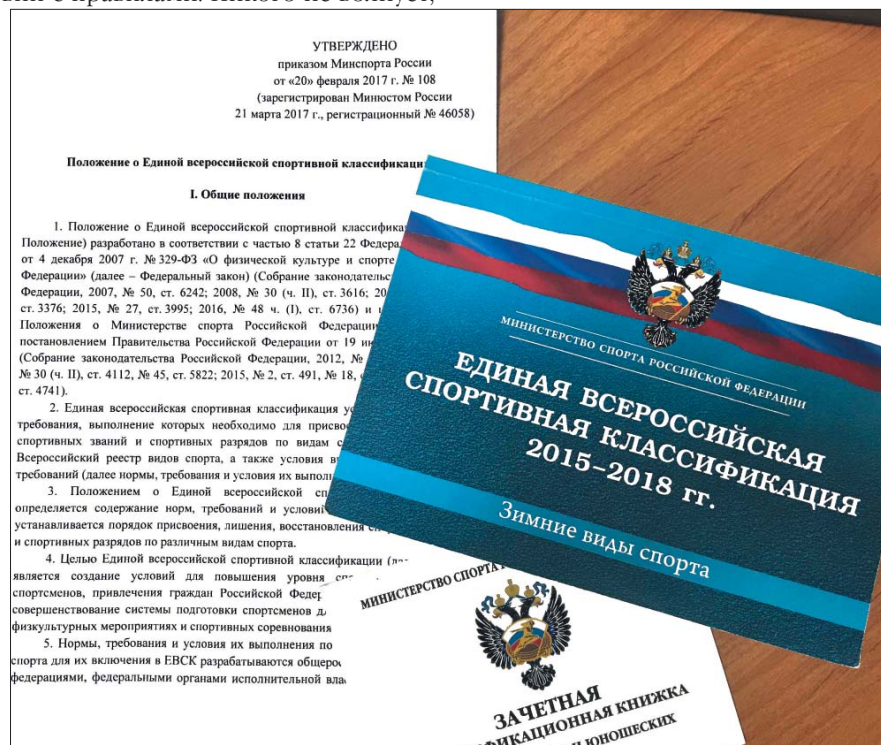
Если спортсмен намерен выполнить норму КМС, но у него пока это не получается, то на всякий случай ему необходимо периодически подтверждать КМС, потому что спортсмены болеют, травмируются, возраст для присвоения КМС проходит, и можно упустить все необходимые сроки и возможности. У спортсмена должно быть спокойствие, что прежний разряд действует.

Единые требования для всех

И в заключение хотелось бы напомнить: закон не дает нам возможность делить разряды на массовые и немассовые, на группы «А» и группы «Б», на «любителей» и «профессионалов». Это означает только одно: если спортсмен вышел на старт на классификационных соревнованиях, то для него и всех остальных нет никаких поблажек и особого отношения — все на общих условиях, в соответствии с правилами. Никого не волнует,

где, как и сколько спортсмен катается: раз он пришел выполнять разряд — пусть выполняет. Если кому-то хочется соревнований по каким-то особым правилам, то добро пожаловать на фестивали для фигуристов-любителей, балеты на льду и так далее. Впрочем, есть еще один путь: синхронное катание, которое становится одним из самых перспективных массовых видов фигурного катания у нас в стране и в Москве, потому что не требует прыжков и вращений, но которое является официальным видом спорта с присвоением спортивных разрядов и званий.

Таким образом, несмотря на то что список требований к присвоению разрядов постепенно увеличивается, разобраться в них можно. Каждой школе, сотрудничающей с ФФКМ, выдана памятка по процедуре присвоения разрядов, где подробно указано, что и как оформлять, когда и куда нести документы. Я уверена, что, работая в команде, мы можем справиться с любыми проблемами и решить практически любой сложный вопрос.



Компания Sagester является техническим спонсором
Сборной команды Российской Федерации
по фигурному катанию на коньках



Сеть магазинов «Фигурист» — эксклюзивный дистрибьютор
компании Sagester в России, Белоруссии и Казахстане

Открытие года

Дмитрий Наумкин: «Сильный специализированный магазин «Фигурист» будет способствовать развитию спорта»

В первый день лета в столице Уральского ФО городе Екатеринбурге по адресу: ул. Степана Разина, 95, торжественно распахнул свои двери специализированный магазин «Фигурист». По признанию первых покупателей, которых, к слову сказать, было столько, что образовалась очередь на улице, магазин ждали! Наша команда была готова к такой встрече, ведь магазин столичного формата впервые появился в регионе. Естественно, что данное событие не смогла пропустить Федерация фигурного катания на коньках Свердловской области в лице ее президента Дмитрия Дмитриевича Наумкина, которого мы встретили в нашем магазине и не упустили возможность задать ему несколько вопросов.

— Дмитрий Дмитриевич, как известно, Свердловская область имеет давние традиции по подготовке сильных фигуристов. В чем секрет подготовки юных спортсменов?

— Самое главное — это многоуровневый отбор юных спортсменов начиная с раннего возраста. В нашем регионе горожане очень положительно относятся к ледовым видам спорта, есть с кого брать пример: хоккеист Павел Дацюк, фигуристы Юлия Липницкая, Максим Ковтун. Мальчиков в основном отдают в хоккей, а девочек — в фигурное катание, поэтому дефицита желающих мы не испытываем. Также хочу отметить сильный тренерский состав сборной команды Свердловской области и, конечно же уральскую закалку.

— Не секрет, что сильные фигуристы уезжают в Москву и Санкт-Петербург. Вы пытаетесь как-то изменить этот тренд?

— К сожалению, нехватка катков в Свердловской области, да и по стране в целом, предоставляемых под наш вид спорта, заставляет перспективных фигуристов переезжать туда, где есть условия для полноценного и комфортного тренировочного





ПРИТЯГИВАЮТ ЗОЛОТО



John Wilson
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE

процесса. Мы не унываем и стараемся сделать все возможное, чтобы спортсмен смог получить столичные условия дома.

У нас очень сильные синхронисты, базирующиеся в Екатеринбурге. Команда по синхронному катанию «Юность-юниоры» совсем недавно стала чемпионом мира среди юниоров. На базе МБОУ ДО ДЮСШ «Юность» была построена система возвращения юных спортсменов высокого уровня. Сегодня в школе тренируются команды в категории юниоры (КМС) и три команды в категории новисы (1-й разряд): «Юность-юниоры», «Юность-новисы» (члены сборной команды Свердловской области) и «Юность-юниоры», которые на протяжении 15 лет являются членами сборной России. С 2001 года эти команды — лидеры в своих возрастных категориях не только на российских аренах, но и на международном уровне. В 2017 году команда «Юность-юниоры» стала чемпионом мира среди юниоров, победителем Кубка Франции 2017 года, пятнадцатикратным победителем кубков и Первенства России. В составе команды «Парадиз» города Санкт-Петербурга пять воспитанниц нашей уральской школы дважды стали чемпионками мира 2016-2017 годов среди мастеров спорта. Я считаю, это высокий показатель уровня мастерства спортсменов и тренеров нашей школы. Хочу поблагодарить всех тренеров и хореографов, работающих в данном направлении: Н.А.Беломестных, У.А.Чиркову, Т.В.Ирбэ, Л.Н.Ежову, Н.Е.Корелину, Н.И.Лубнину,

Магазин «Фигурист» стал партнером нашей Федерации, активно помогает в проведении различных турниров и мероприятий, за это ему огромное спасибо!



Досье

Наумкин Дмитрий Дмитриевич

Мастер спорта международного класса России по фигурному катанию на коньках — 24.07.1976 г. (г. Свердловск).

Должность: Президент Свердловской региональной общественной организации «Федерация фигурного катания на коньках»
Руководитель структурного подразделения фигурного катания на коньках МБОУ ДО ДЮСШ №8 «Локомотив».

Образование: ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет».

Квалификационная категория: первая.

Тренеры: А.Ю.Горшков, И.Б.Жданова.

Хореограф: М.Д.Павлюченко.

Деятельность: Тренер.

М.Д.Павлюченко, Н.М.Санникову, Е.В.Мошнову, пожелать им громких побед и поздравить с большим успехом!

— **Дмитрий Дмитриевич, поделитесь впечатлениями от нового магазина «Фигурист» в городе Екатеринбурге.**

— Сеть магазинов «Фигурист» знаю не первый год, практически любой мой визит в столицу сопровождается походом в «Фигурист», а здесь такой подарок! Сильный специализированный магазин всегда будет способствовать развитию спорта в целом, с таким ассортиментом, как у «Фигуриста», каждый сможет полностью экипироваться, а профессиональная консультация позволит это сделать правильно, что также очень важно. Кстати, магазин «Фигурист» уже стал партнером нашей Федерации, активно помогает в проведении различных турниров и мероприятий, за это ему огромное спасибо!

Беседовал Станислав Габов





Фигурист

сеть магазинов

ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ МАГАЗИН «ФИГУРИСТ»

Мы ждем всех в нашем **НОВОМ** магазине по адресу:
г. Екатеринбург, ул. Степана Разина, д. 95
(станция м.Чкаловская) +7 (343) 334-34-35

Всё 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

г. Екатеринбург, ул. Степана Разина 95 (станция м. Чкаловская)
+7 (343) 334-34-35

[VK /figurist.store](#) [Instagram figurist_store](#) [Facebook /figuristshop](#)

WWW.FIGURIST.RU