

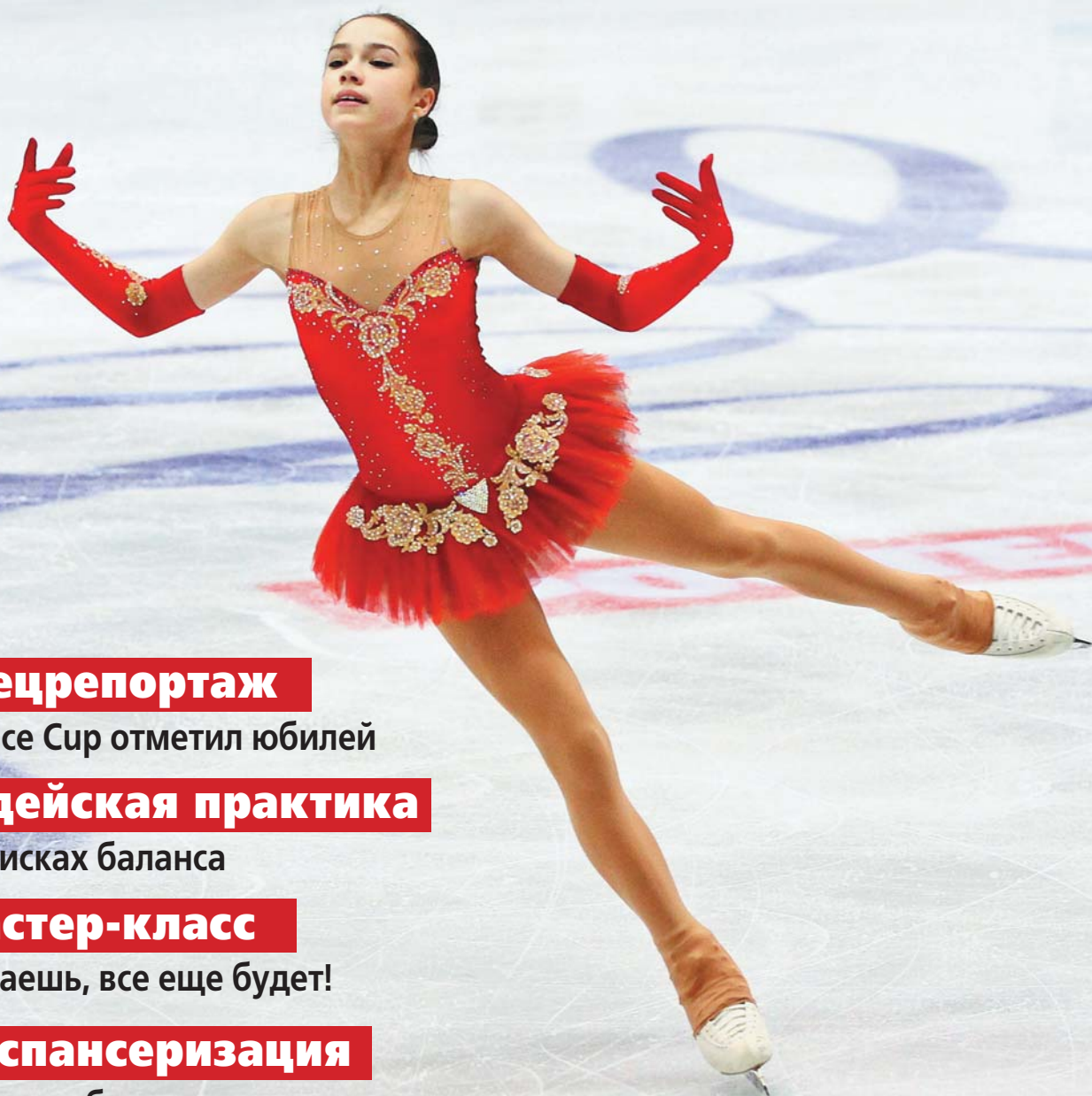
МОСКОВСКИЙ

№1 (45)/2017

ФИГУРИСТ

Вестник Федерации фигурного катания на коньках города Москвы

Электронную версию журнала читайте на сайте www.figurist.ru



Спецрепортаж

Novice Cup отметил юбилей

Судейская практика

В поисках баланса

Мастер-класс

А знаешь, все еще будет!

Диспансеризация

Найти и обезвредить

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

Вреземская

Ольга Ивановна,
ответственный секретарь

Члены президиума:

Аксенов Эдуард Михайлович

Бутырская Мария Викторовна

Волкова Людмила Сергеевна

Жмулин

Александр Владимирович

Зайцев Вячеслав Иванович

Иванов Олег Александрович

Кандыба Светлана Петровна

Киташева Софья Николаевна

Кудрявцев

Виктор Николаевич

Маркова Ольга Дмитриевна

Моргуненко Ася Анатольевна

Овчинников Юрий Львович

Уваров

Андрей Константинович

Устинов Кирилл Игоревич

«Московский фигурист»

Бюллетень Федерации фигурного катания

на коньках г. Москвы за I квартал 2017 г.

Издатель: ООО «РИЦ Северо-Восток».

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

Главный редактор: Ольга Вреземская

Дизайн-проект: Татьяна Птухина

Бильдиредатор: Ольга Вреземская

Фото: Марина Евдокимова, Юлия Комарова

Выпускающий редактор: Алла Сушина

Верстка: Марина Сорокина

Цветокоррекция: Дмитрий Буряк

Корректура: 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. — Алина Загитова —
чемпионка мира среди юниоров 2017 г.

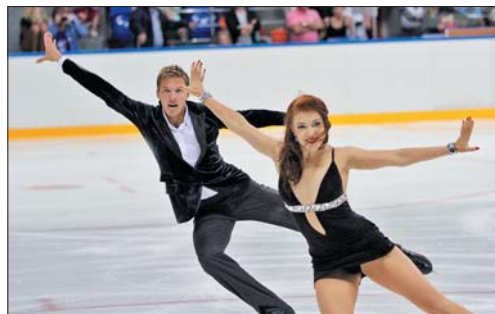
В НОМЕРЕ:

НОВОСТИ

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Не оставляйте стараний, маэстро!

Михаил Стифунин, старший тренер ФФККР по танцам на льду: «Даже в рамках достаточно жестких правил можно создавать шедевры»



СПЕЦРЕПОРТАЖ

Бал дебютантов

Novice Cup отметил свой юбилей

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В поисках баланса

Александр Лакерник: «Правила будут совершенствоваться, приспосабливаться к жизни и продолжать уточняться в деталях»

ДИСКУССИЯ

Скрытые резервы

Что делать, чтобы вновь стать лидерами мирового мужского катания?



1

4

8

14

20

МАСТЕР-КЛАСС

24

А знаешь, все еще будет!

Галина Мельникова, автор книги «Дневник успешной женщины»
Как конвертировать спортивный опыт в успешный жизненный стартап

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

32

Борьба за качество

Елена Осминина

Тестирование элементов фигурного катания в различных странах мира

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

38

Найти и обезвредить

Элгуджа Гагишвили, врач-кинезиолог

Предсказать возможность травмы, чтобы избежать ее

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

42

Ранняя специализация

Дарья Баранова

Учет возраста детей в системе многолетней спортивной подготовки



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

46

Прекрасное в тебе

Клуб «Арабеск на льду» приглашает любителей фигурного катания

Президиум принял в ряды ФФКМ новых членов

Президиум рассмотрел заявления о приеме в ряды членов ФФКМ следующих лиц: Филатова Александра Валерьевича, Царевой Анны Владимировны, Елонова Евгения Геннадиевича, Прусовой Виктории Викторовны, Кабановой Анастасии Георгиевны, Глинской Валерии Павловны, Гришутинной Марии Леонтьевны, Дегтяревой Екатерины Сергеевны, Иордания Марины Альбертовны, Ползыкиной Виктории Игоревны. По итогам голосования за каждого кандидата президиум вынес решение принять всех в ряды ФФКМ.

Фигурист Алексей Ягудин и тренер Алексей Мишин включены в мировой Зал славы

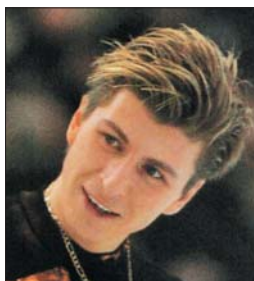
Федерация фигурного катания города Москвы поздравляет олимпийского чемпиона Алексея Ягудина и заслуженного тренера России Алексея Николаевича Мишина с включением их имен в мировой Зал славы фигурного катания.

Алексей Ягудин является олимпийским чемпионом (Ванкувер, 2002), четырехкратным чемпионом мира (1998, 1999, 2000, 2002) и трехкратным чемпионом Европы (1998, 1999, 2002). Алексей Мишин стал тренером трех олимпийских



чемпионов и пяти чемпионов мира.

В Зал славы (Колорадо-Спрингс, США) также включены российские тренеры Николай Панин-Коломенкин, Тамара Москвина, Татьяна Тарасова, а также советские и российские фигуристы Людмила Белоусова, Олег Протопопов, Людмила Пахомова, Александр Горшков, Ирина Роднина, Екатерина Гордеева, Сергей Гриньков, Марина Климова, Сергей Пономаренко, Оксана Казакова, Артур Дмитриев.



ФФКМ провела комплексный семинар для тренеров Москвы



26 апреля 2017 года на базе ледового дворца «Медведково» (ул. Заповедная, 5) состоялся 6 часовой комплексный семинар для московских тренеров. В программу семинара были включены:

1. Практическое занятие по разбору основных ошибок базового скольжения фигуристов, наиболее часто встречающихся на тестировании (модератор Ася Моргуненко);

2. Круглый стол «Актуальные проблемы соревновательных программ спортсменов юношеских разрядов», на котором

были рассмотрены проблемы и ошибки в соревновательных программах юношеских разрядов, а также обсуждались предложения по внесению изменений в ЕВСК (модератор Дарья Баранова);

3. Практическое занятие по подводящим упражнениям при обучении основным элементам фигурного катания (модератор Ольга Маркова).

В семинаре приняли участие тренеры Москвы и Московской области, а также представители региональных федераций России.

ФФКМ провела ряд открытых семинаров по судейству

24 апреля 2017 года во Дворце культуры областного городского округа Щербинка (ул. Театральная, 1а) состоялся открытый семинар-практикум для начинающих судей, технических контролеров и специалистов с практикой и пробным экзаменом (без включения в списки) одиночного, парного катания, танцев на льду и синхронного катания. Модераторами выступили Ольга Маркова, Дарья Баранова, Наталья Китаева, Мария Поскачей, Мария Грибонова-Гребнева.

25 апреля 2017 года состоялся семинар для секретарей и главных судей соревнований (модератор Кирилл Устинов), который для этой категории судей был в Москве проведен впервые.

ФФКМ и «Студия-38» заключили договор о сотрудничестве

Сотрудничество между Федерацией фигурного катания г. Москвы и «Студией-38» началось в декабре 2016 года. В рамках этого партнерства «Студия-38» будет осуществлять фото- и видеосъемку всех соревнований московского календаря, осуществлять их онлайн-трансляцию, а также готовить фотоотчеты о прошедших соревнованиях. Также студия обеспечивает видеосигнал для судейства — видеоповтор, профессиональный видеооператор осуществляет подключение, съемку и контроль над качественным сигналом. Организует информационную поддержку и популяризацию фигурного катания в Москве и в России в целом, так как зрительская аудитория охватывает разные регионы — от Калининграда до Владивостока — и включает зрителей зарубежных стран. Спорт высоких достижений начинается еще в детстве, а внимание к этому периоду карьеры спортсмена очень незначительное. Наш интерес в сотрудниче-



стве с ФФКМ основан на производстве качественного информационного контента, который обязательно найдет своего зрителя, ведь именно правильная и качественная информационная составляющая пробуждает народный интерес к спорту.

— Ключевым направлением нашей деятельности является спорт, в большей степени — фигурное катание. Мы решили развиваться в данном направлении, так как в России, по нашему мнению и теперь уже опыту, уделяется недостаточно внимания информационной составляющей детского и юношеского спорта, а интерес зрителя есть, в этом мы убедились, — говорит генеральный директор ООО «Сту-

дия-38» Иван Михайлик. — Профессиональный и личностный рост «Студии» подтолкнул нас к решению о необходимости сотрудничества с официальными представителями спорта, а именно с ФФКМ. Мы долго шли к этому сотрудничеству, развивались, расширяли штат, набирались опыта и за последние четыре года, которые отработали в фигурном катании, успели проникнуться этим видом спорта, втянулись и полюбили его, хотя сами и не являемся фигуристами. У нас много планов: в первую очередь — развиваться дальше, внедрять новые технологии, улучшать качество, оптимизировать методы предоставления услуг по фото- и видео-производству.

Ветераны фигурного катания Москвы посетили Коломну



19 апреля 2017 года ветераны московского фигурного катания в количестве 26 человек при поддержке ФФКМ и СШ №2 «Медведково» в рамках благотворительной культурной программы побывали в городе Коломне. Ветераны посетили Центр конькобежного спорта, в том числе музей «Коньки», затем совершили автобусную экскур-

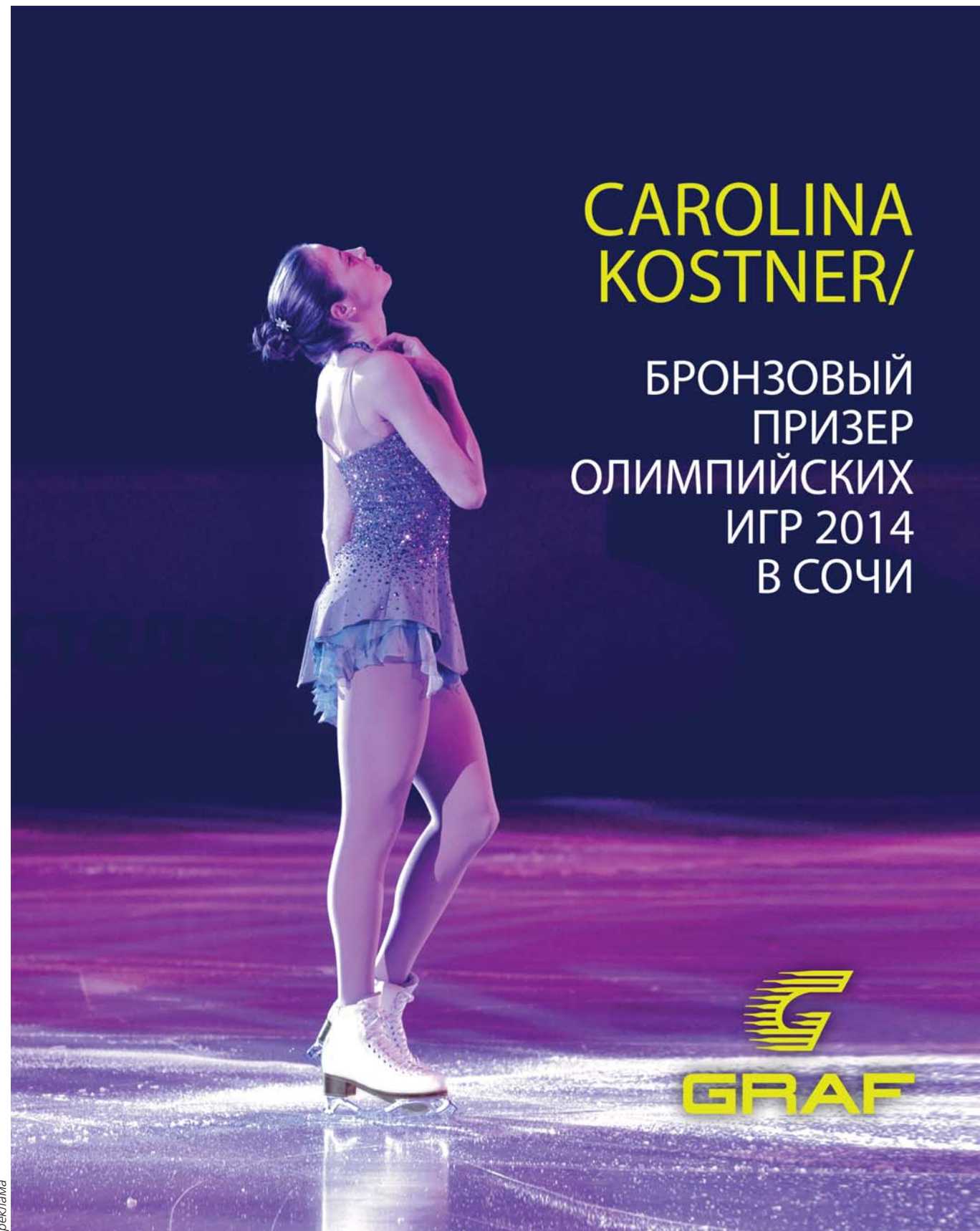
сию по городу, осмотрели постройки и храмы Коломенского кремля, ознакомились с музеем пастилы. ФФКМ благодарит директора спортивной школы «Медведково» Олега Иванова за оказание помощи в организации этой поездки, а также члена президиума Андрея Уварова за инициативу ее проведения.

Президиум исключил несколько членов из состава ФФКМ

Президиум принял решение исключить из членов ФФКМ Гаврилова С.Н., Александрову Е.А., Благова В.В., Кашникову К.А. по их собственному желанию. Также президиум исключил Митькова А.А., Панкина М.В., Петренко Г.Э., Чернышову З.С. из членов ФФКМ как утративших связь с организацией.

В настоящее время в составе членов ФФКМ находятся 204 человека. Из них почетных членов — 17 человек, награжденных почетным знаком «За заслуги в развитии фигурного катания на коньках в городе Москве» — 14 человек.

Вступили в 2016 году 58 человек.





Не оставляйте стараний, маэстро!

**Михаил Стифунин, старший тренер ФФКР по танцам на льду:
«Даже в рамках достаточно жестких правил
можно создавать шедевры»**

— **Михаил Юрьевич, насколько мне известно, вы вступили в должность старшего тренера по танцам на льду в июне 2013 года, а значит, следующая Олимпиада будет для вас уже второй. Поделитесь, с какими результатами мы подошли к Играм в Корею?**

— К сожалению, на чемпионате мира в Хельсинки мы не смогли добиться квоты — три места — на Олимпийские игры, хотя были близки к этому результату. Как бы быстро ни прогрессировали наши ведущие спортсмены, мировые

лидеры в танцах на льду также уверенно двигаются вперед, так что пока нам не удастся их догнать в полной мере. Идет постоянно совершенствование в катании, в придумывании новых креативных элементов, в постановке новаторских программ — одним словом, работают. Наши спортсмены и тренеры тоже проделали колоссальную работу в этом сезоне, продемонстрировали свое стремление быть в топе, однако пока нам не хватает темпа. Я думаю, что в межсезонье каждая танцевальная пара,

претендующая на место в сборной России, будет искать способы «дожать» близких соперников, чтобы подняться выше. Для этого им предстоит провести анализ не только своих сильных и слабых сторон, но и внимательно посмотреть, за счет чего выигрывают их конкуренты.

— **А за счет чего они выигрывают?**

— Прежде всего они фанаты своего дела, которые вкладывают всю душу и силы в этот процесс. Они приходят на тренировки с установкой «я хочу этому

научиться». Получив задание от тренера, умеют часами самостоятельно отрабатывать элементы, программу, положительно реагируют на замечания и критику. Посмотрите: западные спортсмены не боятся с еще достаточно сырыми программами выступать на ранних соревнованиях, выкладывать видео своих прокатов в Интернет. Я уверен, что такая практика имеет под собой хорошо продуманную тактику входа в соревновательный сезон, поскольку таким образом они получают разнообразную критику своих танцев, костюмов, музыки со стороны специалистов и зрителей, после чего уже предметно дочищают свои программы. Такая тактика, безусловно, приносит плоды, потому что к критике они относятся внимательно и конструктивно.

Многие наши тренеры во время тренировок записывают на видеокамеру прокаты, после чего просят спортсменов самостоятельно сделать «разбор полетов», анализируя видеозапись. Этот метод приучает ребят видеть свои ошибки, понимать свои сильные и слабые стороны, знать, над чем им предстоит работать. Идеальный спортсмен, приходя на тренировку, должен хорошо знать, над чем он сегодня будет работать, какие ошибки должен исправить, какого результата добиться.

— **На ваш взгляд, что мешает нашим танцам на льду уверенно входить в топ мирового уровня?**

— С одной стороны, мы не всегда стабильны в технике исполнения элементов. Достаточно долго наши дуэты никак не могли выйти на 4-й уровень по исполнению всех элементов и получать за это плюсы от всех судей. В этом году есть дуэты, которые подошли достаточно близко к этому результату, но такой уровень исполнения нам хотелось бы видеть и у других. Уверен, с этой задачей наши спортсмены рано или поздно справятся, потому что техническая составляющая катания нарабатывается ежедневными тренировками и прогресс ожидаем.

Вторая проблема состоит в том, что не всегда получается при постановке программ поймать креативную волну, чтобы вернуть себе негласный титул законодателей моды в танцах на льду, который в данное время по праву носят хореографы и тренеры США и Канады. В Хельсинки произвольная программа Габриэллы Пападакис и Гийома Сизерона вновь произвела сильное впечатление на всех судей и специалистов, заставив их, как и зрителей, синхронно с ними дышать практически с первого шага. Однако я не могу сказать, что Пападакис — Сизерон задают направление и определяют стиль всех танцев на льду. При анализе произвольных программ становится очевидно, что каждый дуэт идет своей дорогой. Например, канадцы Пайпер Жиль — Поль Пуарье предложили программу в своем индивидуальном стиле, который по зрелищности не уступает французам. Возможно, через какое-то время диктовать моду в танцах на льду станут именно они или кто-то другой. Нам бы хотелось, чтобы наши российские спортсмены стали образцом для подражания. При этом я хочу подчеркнуть, что спортсмены

Каждая пара идет своим путем: кто-то придумывает оригинальные вещи, кто-то до блеска оттачивает технику привычных элементов

должны показывать свою индивидуальность и универсальность в разнообразии образов, а не постоянно кататься в одном стиле.

Каждая пара идет своим путем: кто-то придумывает оригинальные вещи, кто-то до блеска оттачивает технику привычных элементов — и они начинают выглядеть по-другому. В любом случае уровень техники исполнения элементов непосредственно влияет на восприятие программы и на ее презентацию. Не в

каждой программе, может, будет креатив, но чистота катания и легкость исполнения должны быть в каждом танце. К примеру, американцы, брат и сестра Шибугани, поражают воображение не только идеальной отточенностью каждого шага и движения, но и стабильностью демонстрации этого уровня. Нам надо стремиться к подобному уровню презентации исполнения, чтобы программы хотелось пересматривать снова и снова.

— **Каким образом этого можно добиться?**

— В мире ощущается большой спрос на неожиданные, оригинальные идеи. Нашим тренерам не надо стесняться привлекать различных специалистов — постановщиков, хореографов, музыковедов, стилистов, дизайнеров по костюмам — для работы над программами, над образами спортсменов: всем нам нужны свежие идеи. Возможно, эти специалисты будут способны дать хороший толчок развитию спортсменов, посоветуют какие-то новшества, укажут на ошибки, избавят от заблуждений, дадут стимул к вдохновению. Сегодняшние программы — это не столько единый сюжет, сколько воплощение каких-то идей, единая линия органичного взаимодействия хореографии и музыки. Время, когда все сетовали, что в условиях новых правил трудно придумывать интересные, красивые программы, прошло. Бессмысленно все время стелать, что новые правила в танцах на льду как прокрустово ложе, которое отсекает любое творчество. На самом деле основные элементы танцев на льду — шаги и повороты — не поменялись, они все те же. Сегодня всем ясно, что даже в рамках достаточно жестких правил можно создавать шедевры, которые зрители на трибунах и специалисты за бортиком будут смотреть, не отрывая глаз.

Напомню, что в прошлом, прежде чем наша страна стала лидером в танцах на льду, мы имели богатую историю развития этого вида с нуля. Жаль, что в чем-то наши традиции были утрачены, но зато теперь у нас есть возможность вновь проявить креативность мышления →

и внести свежую струю в российские танцы на льду.

Танец — это совокупность всех технических и художественных средств выражения образа: музыкальность, владение коньком, исполнение элементов, костюмы. Недостаточно придумать новое, оригинальное вращение или поддержку — это надо еще исполнить так, чтобы элемент «звучал» для судей и зрителей, тогда он найдет отклик, поэтому надо продолжать оттачивать технику исполнения элементов до филигранного уровня, чтобы любая программа смотрелась легко. Считаю, что мы должны повысить интенсивность тренировочного процесса. Интенсивность изучения и совершенствования техники скольжения как задача стоит и перед нашим подрастающим поколением спортсменов, поскольку они должны будут соответствовать требованиям сегодняшнего дня.

— Почему при переходе на взрослый уровень мы теряем большое количество юниорских дуэтов?

— На мой взгляд, прежде всего многим мешают завышенные ожидания сиюминутного успеха, хотя объективно юниорский возраст — это всего лишь подготовительная группа, а основные университеты еще впереди.

За последнее время у нас успешно перешло на взрослый уровень очень мало танцевальных дуэтов. Перспективные дуэты распались, когда они на соревнованиях получали не всегда положительные отзывы от судей в виде оценок и занимали не те места, на которые, видимо, рассчитывали. Они явно не смогли справиться с разочарованием и опустили руки. В то же время есть дуэты, которые, не первый год катаясь по мастерам и пока не отбираясь на главные международные старты, продолжают интенсивно работать. Танцы на льду —

это сложный технический вид фигурного катания, и чтобы стать заметной парой, надо быть лучшими во всем. Я бы очень хотел, чтобы наша молодежь умела ставить перед собой правильные цели и приучилась относиться к себе критически.

— Как в целом у нас обстоят дела в юниорских танцах на льду?

— В этом сезоне на юниорском Первенстве России стало очевидно, что у нас в стране есть потенциально интересные спортсмены и дуэты. Нам важно их не растерять, потому что из этих ребят будет состоять следующее поколение наших танцев на льду. С точки зрения нашего вида спорта юниоры воспринимаются

Юниорские танцы на льду вызывают у специалистов сдержанный оптимизм



Анастасия Шпилева — Григорий Смирнов

как еще совсем юные спортсмены, на самом деле многие ребята уже достаточно взрослые люди, которым по 18-19 лет и у которых уже начинает проглядывать техническое мастерство, уверенность в себе, шарм. Вообще, это первенство отличилось интересными постановками, новыми оригинальными элементами. Было видно, что тренеры работают, находят креативные вещи, достаточно смело экспериментируют. Хочу сказать, что в настоящее время юниорские танцы на льду вызывают у специалистов сдержанный оптимизм, потому что многие спортсмены в течение сезона показывали готовность самоотверженно работать. Было приятно видеть, что они правильно реагируют на замечания специалистов по поводу своих ошибок, готовы быстро их исправлять.

В начале прошлого сезона в рамках августовских контрольных прокатов для юниоров мы организовали двухдневный сбор, на котором танцоры, оказавшись на льду со своими непосредственными соперниками — явно в непривычной для себя ситуации, — проявили себя очень мобилизованно. Они начали между собой откровенно соперничать за внимание специалистов, желая показать себя с лучшей стороны. Мы были приятно удивлены этим, потому что в результате сбор прошел очень эффективно.

— На ваш взгляд, как сделать вхождение в новый олимпийский сезон оптимально эффективным?

— Олимпийский сезон практически начался, потому что спортсмены уже приступили к подготовке к новому сезону. Спортсменам, даже если они чемпионы Европы, мира и Олимпийских игр, всегда есть над чем работать; и тренерам, и спортсменам сейчас предстоит грамотно пройти подготовительный период.

Интенсивная работа по постановке программ начнется в основном в июне, но уже в мае ведущие дуэты смогут нам показать какие-то эскизы и наброски будущих программ: музыка, идея, какие-то элементы. В подготовительный период все тренеры, пока есть возможность

Досье



Стифунин Михаил Юрьевич
 Мастер спорта России международного класса по фигурному катанию (танцы на льду).

Партнерша:
 Нина Уланова

Спортивные достижения:
 Серебряный призер Всемирных универсиад 1997 года (Муджу-Чонджу, Южная Корея) и 1999 года (Попрад, Словакия).

что-то улучшить, поправить, приглашают к себе специалистов и судей в качестве консультантов.

В начале сентября уже начнутся контрольные прокаты сборной, а это мероприятие не для галочки. Практиче-

Спортсменам, даже если они чемпионы Европы, мира и Олимпийских игр, всегда есть над чем работать

ски это последний консолидированный инструктаж всех спортсменов перед началом соревновательного сезона, где специалисты ФФКР дадут свои конкретные рекомендации каждому. Тренер и спортсмены постоянно находятся во взаимодействии, из-за чего острота восприятия ошибок и замечаний притупляется. В этом плане всегда полезен и даже необходим свежий взгляд со стороны специалистов, чтобы они могли внести свежую струю или просто предупредить об ошибке.

Также мы надеемся, что все российские танцевальные дуэты, а не только ведущие, претендующие на место в олимпийской сборной России, уже до этапов Гран-при примут участие в двух-

трех турнирах календаря ИСУ и внутри-российского календаря.

— Это не будет для них большой нагрузкой в такой ответственный сезон?

— Опыт зарубежных спортсменов показывает, что сегодня подобный темп соревнований является общим местом для танцоров топ-уровня. Наши ведущие дуэты в уходящем сезоне тоже проделали колоссальную соревновательную работу. Екатерина Боброва и Дмитрий Соловьев, начав с контрольных прокатов сборной, приняли участие в 11 турнирах, удерживая себя в нужной спортивной форме и набирая судейские очки от старта к старту. Если у тренеров есть какие-то мотивированные сомнения в физической форме спортсменов, значит, этим вопросом надо направленно заниматься, искать специалистов, которые могут предложить продуманный график восстановления сил в напряженном ритме соревнований. Также в переходный период следует уделить внимание функциональной подготовке и общему состоянию здоровья спортсменов, особенно партнеров. Постоянная нагрузка на работу в элементах программ дает себя знать их опорно-двигательному аппарату, поэтому партнеры должны думать о том, чтобы физически быть готовыми к нагрузкам.

— Когда станет ясно, в каких турнирах примут участие наши танцоры до основных стартов?

— В мае в ФФКР традиционно проходит утверждение индивидуальных планов. Однако, пока нет официального календаря ИСУ по Гран-при, мы сможем обговорить с тренерами количество рекомендуемых стартов только предварительно. Какие-то турниры они сами хотят взять, что-то мы можем предложить, но в любом случае до начала основного сезона все они должны показать судьям и зрителям свои программы, получить детализированные протоколы, выслушать критику, подкорректировать свои программы, чтобы во всеоружии выйти на этапы Гран-при и дальше в олимпийский сезон.

Беседовала Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ

Бал дебютантов

Турнир по синхронному катанию на коньках Novice Cup в марте этого года отметил свой первый, пятилетний, юбилей. В 2013 году, когда эти соревнования прошли в первый раз, многие специалисты предрекали, что этот турнир станет ведущим для команд, соревнующихся в разряде «новисы». Они не ошиблись. Каждый март в Москву на каток «Мечта» съезжаются десятки молодых команд из всех регионов страны, где есть интерес к синхронному катанию, что делает Novice Cup самым представительным турниром России по этому виду спорта.

Novice Cup отметил свой юбилей

Светлана Кандыба, директор СШ «Мечта»

— Светлана, вы являетесь зачинателями и организаторами Novice Cup вот уже пять лет. Как вам удается делать эти соревнования такими привлекательными?

— Мы на своей площадке проводим множество турниров, но этот, по синхронному катанию, для нас особенный в силу его массовости. Эти соревнования становятся от года к году все более и более зрелищными, и нам приятно видеть, что на них всегда зрительский аншлаг. Думаю, что привлекательным турнир является еще и потому, что уровень его проведения не уступает чемпионату мира в том смысле, что мы его, как и все соревнования, проводим строго по

правилам. Мы стараемся сделать так, чтобы юные спортсмены, их родители и тренеры, которые приезжают к нам на «Мечту», воспринимали такой уровень соревнований как норму.

— Какова была цель организации этого турнира?

— Цель — привлечь молодежь в синхронное катание, создать творческую мастерскую, которая даст возможность молодым тренерам и новым командам набираться опыта, идей. Во время тренировок все с интересом смотрят друг на друга, после соревнований тренеры и специалисты активно общаются друг с другом — все это на пользу синхронному катанию России. Мы наблюдаем, как каждый год расширяется география нашего вида: к нам приезжают предста-



Команда «Айс Фэнтези», г. Москва



Команда «Пингины», г. Москва

вители почти всех городов, где есть синхронное катание. Конкуренция на этих стартах стала очень высокой: команды в миллиметре друг от друга. Идет настоящая борьба, как на чемпионате мира.

— Каковы успехи вашей начинающей команды?

— Наша новая команда — «Айс Фэнтези» — здесь дебютировала и заняла 2-е место по 2-му спортивному разряду. Мы и родители — все довольны, что, встав в команду в сентябре, уже в марте смогли показать, чему научились.

Хочу сказать, что у нас в Москве появилась совсем новая команда — «Пингины», которых тренируют такие грамотные специалисты, как Светлана Холина и Анна Патрикеева. Все последние годы эти тренеры нас поражали достигнутыми результатами в балете на льду, а с этого сезона они решили заняться синхронным катанием, чему мы все рады. У них очень интересная постановка, неплохая для дебютантов техника, что позволило им занять 5-е место и выиграть по баллам у таких зубров, как команда «Звездочка» из Челябинска.

— Как вы оцениваете перспективы развития синхронного катания в России?

— Синхронное катание превратилось в полноценный вид спорта у нас в стране. Еще недавно на чемпионат и Первенство России по синхронному катанию приезжали все желающие команды, а сейчас у нас шесть этапов Кубка России, на которых осуществляется полноценный отбор на чемпионат. Наш турнир тоже из клубного старта вырос в Открытое первенст-

Синхронное катание превратилось в полноценный вид спорта у нас в стране

во города Москвы по синхронному катанию на коньках Novice Cup.

Я впервые побывала на юниорском чемпионате мира, который проходил только что в Канаде, и там оценила, насколько хорошо проводятся наши чемпионат и Первенство России в Йошкар-Оле. Безусловно, чемпионат мира

среди юниоров был организован очень хорошо, но у нас в Йошкар-Оле условия даже лучше, чем это было в Миссиссоге, и, кстати, в Канаде на чемпионате зрителей было меньше, чем у нас.

Светлана Холина, тренер команды по синхронному катанию «Пингины»

— Светлана, ваш коллектив являлся неоднократным победителем и призером различных международных чемпионатов среди балетов на льду, и вдруг вы решили попробовать себя в синхронном катании. С чем связана такая смена деятельности?

— Я давно засматривалась на синхронное катание, и мне всегда казалось, что это очень сложный вид спорта, пока в этом году не получилось так, что старшая группа балета «Пингины» развалилась: школа, репетиторы, вузы. Остались четыре спортсменки, которые хотели продолжать кататься, и я предложила им перейти в синхронное катание на каток «Созвездие». Обдумав все перспективы, я предложила →

младшей группе попробовать заняться синхронным катанием, потому что это спортивная дисциплина с множеством соревнований и с возможностью выполнять разряды. Таким образом, у нас образовалась команда пре-новисов, которая в этом сезоне выступает по 2-му спортивному разряду. В команде 12 человек плюс двое запасных, и это все, кто у нас есть.

— **Какие у вас впечатления от этого вида спорта?**

— Могу подобрать только одно слово: грандиозно. Я настолько влюблена в этот вид фигурного катания, что нет слов. Я смотрю видеозаписи с чемпионатов синхронного катания и восхищаюсь мощью и силой, скольжением и хореографией этого вида спорта. Конечно, мне очень хочется работать на таком же уровне, как и лидеры, но пока, к сожалению, у нас тяжелые условия со льдом. Наши спортсмены были неплохо накачаны, когда мы занимались балетом, но для синхронного катания кататься всего два раза в неделю недостаточно.

— **Как родители восприняли ваш переход в спорт?**

— Все родители, чьи дети катаются в команде, восприняли этот переход с восторгом. Так получилось, что одни двери закрылись, но тут же открылись другие, и эти новые двери — синхронное катание. Мы очень признательны за помощь тренеру команды «Созвездие» Анне Харченко, которая помогала нам с правилами, программой, элементами. Она сказала, что если сегодня вы будете по итогам в середине, то считайте, что у вас олимпийские медали. Сегодня мы все очень счастливы, потому что с ходу заняли 5-е место среди очень опытных команд.

— **Какие планы на ближайшее время?**

— У нас на катке подрастают хорошие малыши, которые через пару лет, если захотят, могут стать отличной командой. Нынешняя команда станет постарше, и надеюсь, у нас будут успех и победы. По итогам этих соревнований мы выполнили требования 2-го спортивного разряда, на следующий год, надеюсь, мы смо-

жем выполнить 1-й спортивный разряд. Мне в работе уже много лет помогает как тренер одиночного катания Анна Патрикеева, благодаря которой спортсмены команды умеют вращаться и прыгать.

Анна Патрикеева, тренер СШ «Пингвины»

— **Анна, как ваши подопечные осуществили переход из балета на льду в синхронное катание?**

— Спокойно. У нас было только единственное желание — дать возможность детям, с которыми мы работали, продолжать кататься, потому что у нас непростые условия существования фигурного катания. Мы провели очень сложный последний сезон, когда мыкались по каткам в поисках льда, так что, когда появилась возможность реализовать себя в синхронном катании, мы воспользовались этим.

— **Как вам синхронное катание?**

— Прекрасно. Мне очень понравилась команда из Санкт-Петербурга «Голден Прайз»: это фантастика. Между нами и ими бездна, как между фигуристами ЦСКА и «Пингвинами». Пока мы смогли выполнить все элементы в базу, хотя есть плюсы от судей по GOE. Так что нам есть куда расти, потому что мы хотим боль-

Novice Cup — один из важных стартов в стране, потому что здесь закладывается фундамент будущей вершины синхронного катания

шего.

Анна Харченко, тренер команды «Созвездие»

— **Насколько интересен этот турнир?**

— Я считаю, это один из важных стартов в стране, потому что здесь закладывается фундамент будущей вершины синхронного катания. Здесь есть воз-

можность увидеть, как расширяется география синхронного катания, какие команды появляются, как развиваются тренеры, как растет мастерство. Здесь всегда очень профессиональное судейство, интересный состав команд, настоящая борьба за места. Все тренеры старались придумать что-то такое, чтобы отличиться от других команд, удивить судей и занять более высокую позицию, чем в прошлый раз.

Дарья Кобазева, тренер команды «Айс кристалл»

— **Дарья, насколько турнир Novice Cup популярен?**

— Об этом можно судить по тому факту, что сегодня мы проводим эти соревнования за два дня, а не за один, как было в прежние годы. В первый день выступают спортсмены только 2-го спортивного разряда — к нам приехали 19 команд, во второй день — 10 команд по 1-му спортивному разряду. Я думаю, что наш турнир пользуется популярностью потому, что основной сезон закончен, тренеры имеют возможность сосредоточиться на младшей команде и закончить сезон нашими соревнованиями. В любом случае тренеры уже на первом этапе Кубка России, который проходит у нас в октябре, спрашивают об этом турнире.

— **Что отличает эти соревнования от других турниров?**

— Мы проводим соревнования среди самых младших команд, то есть многие из них практически дебютируют на нашем льду. Мы всегда стараемся, чтобы первый старт им запомнился как большой и яркий праздник, поэтому всегда что-то придумываем интересное и новое. Например, мы из года в год делаем на закрытии турнира танцевальный флешмоб, который сочиняют наши хореографы, торжественно проводим награждение победителей и призеров. В этом году была прямая трансляция наших соревнований в Интернете через сайт ФФКМ.

— **Что вы можете сказать об уровне синхронного катания в России, если оценивать степень подготовленности**



Команда «Айс кристалл» (юниоры), г. Москва

новисов и пре-новисов?

— На младшие команды всегда интересно смотреть с той точки зрения, что по мастерству сами фигуристы только-только в начале пути, а вот уровень клуба и тренерского состава виден очень хорошо. В тех центрах, где есть уже традиции синхронного катания, где тренеры работают не первый год, где они уже работали с командами юниоров или даже мастеров, младшие команды в целом показывают хороший уровень. Однако прослеживается такая тенденция, что есть команды, которые из года в год не прогрессируют, продолжают кататься все равно на низком уровне. Я считаю, что нам просто необходимы обучающие семинары для тренеров. У нас есть семинары для судей, а наглядных семинаров для тренеров по типу учебно-тренировочных сборов не проводится. Не все тренеры на местах имеют возможность самосовершенствоваться и расти в своем мастерстве, им надо помогать. Все равно сначала профессионально грамотным должен быть тренер, только тогда это заметно скажется на команде. Это прекрасно, что растет популярность синхронного катания, но тренерская квалификация не должна отставать.

— **Какая может быть программа на таких учебных сборах для тренеров?**

— Теоретические занятия по изменениям в правилах, например. Правда, у

нас техком ИСУ по синхронному катанию вносит изменения в правила где-то

У нас в стране сложилась колоссальная конкуренция на уровне как новисов, так и юниоров

в сентябре, когда сезон уже начался, а сбор всем удобно проводить в мае-июне. Но в любом случае можно делать разбор по типичным ошибкам, недочетам. Если тренеры привезут с собой хотя бы по три-четыре человека из своей команды, то можно на основе такой сборной поставить импровизированную программу, показать, как правильно исполнять перестроения и прочее. Но все эти идеи обычно упираются в финансовую составляющую, потому что синхронное катание финансируется из кармана родителей, а также в инертность мышления тренеров. Я считаю, что все это реально сделать, причем не в Москве, а где-нибудь в регионе, где можно найти дешевый лед, спортивный зал и гостиницу для проживания.

В целом сегодня радостно сознавать, что у нас в стране сложилась колоссальная конкуренция как на уровне новисов, так и на уровне юниоров. Наши коман-

ды, выезжая на международные соревнования, всегда попадают в топ. Конкуренция в стране такого уровня, что четыре команды юниоров борются между собой за право поехать на юниорский чемпионат мира. Это очень достойный результат. Мы ради этого работаем.

Ольга Бадяева, тренер команды «Айс кристалл»

— **Ольга, ваша команда в этом году впервые стала чемпионом России среди юниоров, а затем на чемпионате мира среди юниоров завоевала малые золотые медали. Хотя, к сожалению, после исполнения произвольной программы вам не удалось удержаться в лидерах, тем не менее результат короткой программы очень вдохновляет. Вы были мировыми лидерами, пусть и один день. Как вы достигли такого успеха?**

— Как показала практика, это был трудный успех. На самом деле никаких вопросов к судейству на международной арене у нас нет. Чемпионаты обслуживают очень понимающие синхронное катание судьи, их опыт и вкусу я всегда доверяю. Для меня как тренера их мнение всегда ценно. Если честно, то на первое или какое-то другое место мы команду не настраивали. Мы знали, что у нас хорошая программа, хорошая техника и мы готовы показать все, что умеем. Когда по итогам короткой программы мы стали первыми, то большой радости никто из нас не испытал, поскольку это было неожиданностью. Даже когда нас поздравляли, то на лицах девочек была растерянность.

— **Возможно, что эта растерянность сыграла свою роль на следующий день в произвольной программе?**

— Да, мы между собой обсудили все произошедшее как раз в том ключе, что нам, видимо, был нужен этот опыт, что нам надо пройти через все эмоции — как при взлетах, так и при падениях. Хорошо, чтобы на этом все закончилось.

— **Ольга, с чем был связан выбор музыки для программы? Обычно у вас одна зажигательная танцевальная программа, а тут обе лирико-романтические? →**



Команда «Айс кристал» (юниоры), г. Москва

Письмо из Милана

Дорогая госпожа Кобазева, меня зовут Франко Капорали, я член ОС «Весенний кубок», а также директор Precision Skating Milano («Точное катание»).

Я попросил Елену Бестетти дать мне Ваш адрес электронной почты, поскольку хотел бы выразить моё восхищение замечательным выступлением Вашей команды «Хрустальный лед». За те 15 лет, что я наблюдаю синхронное катание, поставленная Вами программа — одна из немногих, которые я никогда не забуду, она прекрасна. Спортсмены обладают очень высоким мастерством, музыка отлично подобрана, как и хореография. Одновременно и скорость, и грация, а ведь девушки ещё очень юные! Фантастика!

Я хочу поблагодарить Вас и всю команду за то, что Вы участвуете в наших соревнованиях. Я надеюсь, что Вам всё понравилось на нашем Кубке в Милане, что Вам было удобно, и мы очень надеемся снова увидеть Вас на нашем следующем Кубке в 2018 году.

Мы желаем Вам и команде «Хрустальный лед» всего наилучшего (и даже больше) на грядущем чемпионате мира в Канаде. Удачи! Всего доброго, Франко Капорали, вице-президент Precision Skating Milano

— Мы каждый год пытаемся показать себя в новом свете, поэтому, когда хореограф Сергей Комолов предложил нам

Программа получилась сложной: она потребовала технической подготовленности и большого артистического мастерства

музыку и идею программы — ангелы и демоны, — для нас это было новшеством. Наша фантазия разыгралась, что выразилось в самой программе и в наших костюмах. На международных турнирах было приятно слышать вопросы от специалистов: «Как вы додумались до этих костюмов?» Это была наша идея, которую мы сумели развить и исполнить.

Что касается произвольной программы, то нам ее ставил Илья Авербух, оттолкнувшись от нашей идеи, которую мы предложили. Он положил наш замысел на музыку и выразил в движениях — и эта программа в сезоне была отмечена

всеми специалистами, которые ее видели. Сама по себе программа получилась сложной: она требовала от девочек не только технической подготовленности, но и большого артистического мастерства. Если бы они эмоционально не выкладывались, то программа не состоялась бы. Я очень рада, что мы запомнились специалистам в этом сезоне. Вице-президент Precision Skating Milano Франко Капорали после нашего выступления и победы в феврале в Италии на Spring Cup 2017 прислал письмо, в котором сказал, что был поражен постановкой программы, ее исполнением и что более 15 лет он не видел таких программ в синхронном катании.

— Как сложилось ваше сотрудничество с Ильей Авербухом?

— Это первый опыт нашего сотрудничества, хотя он уже не раз приглашал нас участвовать в различных своих шоу. Мы были счастливы, что он согласился с нами поработать в качестве постановщика. Илья — очень талантливый человек и трудолюбив по своей сути, и мы очень ему благодарны, что в своем плотном графике он нашел время для нас. Мы очень старались воплотить его постановку на льду так, как это было задумано. За день до вылета на юниорский чемпионат мира в Канаду он приезжал к нам на тренировку, желал успеха.

— Какая у Ильи была реакция на ваш прокат его программы на чемпионате мира?

— Для всех нас это был неожиданный прокат. Мы все время были с Ильей на связи. Когда мы чудесным образом упали в программе девять раз, то никто, в том числе и я, не мог ничего сказать или объяснить. В любом случае для нас этот сезон — большой шаг вперед. Мы продолжаем работать, привлекаем разных специалистов в тренерскую команду.

— Когда-нибудь такое было на юниорском чемпионате мира, чтобы две российские команды лидировали?

— Честно говоря, нет. Этот чемпионат показал, что у нашего юниорского синхронного катания большой запас прочности, когда вторая команда способна выиграть чемпионат, даже если первая

«легла». Этот сезон показал, что конкуренция на российском уровне только способствует успеху на международной арене. Соперничество всегда полезно.

Ульяна Чиркова, тренер команды «Юность» (пре-новисы), г. Екатеринбург

— Ульяна, в одном из интервью нашему журналу вы говорили о том, что в России должны проводить международные турниры, которые смогут поднять уровень тренеров и команд. На ваш взгляд, как должен выглядеть такой турнир?

— Я считаю, что ничего нового выдумывать нам не надо, потому что Novice Cup, как никакой другой турнир, лучше всего подходит на эту роль. Прежде всего этот турнир своей организацией и культурой проведения полностью соответствует международным стандартам. Я была на этих соревнованиях и как судья, и как тренер, и меня все абсолютно устраивает. Информированность — 100%. На сайте московской Федерации была запущена онлайн-трансляция «Студии-38», что сделало родителей моих спортсменов просто счастливыми людьми, потому что это был единственный

турнир по синхронному катанию, который можно было посмотреть в прямом эфире. На катке «Мечта» командам всег-

Здесь витает атмосфера праздника, ведь для многих это первый выход в свет

да комфортно, потому что здесь удобные раздевалки в нужном количестве, в доступе светлый и красивый зал для ОФП, нет проблем с питанием и гостиницей.

— Это приятно слышать. Но если сравнивать наш турнир с зарубежными клубными соревнованиями, то как мы будем смотреться на их фоне?

— Я бывала на многих международных стартах и могу сказать, что организация соревнований там иногда очень хромает, особенно информационная составляющая. Я хочу еще отметить, что отличительной чертой наших соревнований является необыкновенно теплая атмосфера,

потому что организаторы стараются придумать что-то новое и интересное. Еще отличительной чертой является то, что здесь всегда много волонтеров, работа которых зрителям не видна, но именно благодаря их усердию все участники ощущают себя комфортно. Здесь витает атмосфера праздника, потому что турнир не отборочный, а для многих команд это первый выход в свет, презентация себя, бал дебютантов.

— Что надо сделать, чтобы Novice Cup стал международным турниром?

— Для начала надо эти соревнования внести во всероссийский календарь по синхронному катанию и сделать их открытыми. Затем надо пригласить какую-нибудь иностранную команду и судью международного уровня, чтобы поднять статус турнира. В «Фейсбуке» существует группа Synchro official group, в которой в разделе Interclub Competition клубы дают информацию о себе и публикуют приглашения на свои клубные соревнования. Можно начать с этого, а если интерес к нашему турниру будет, тогда его можно сделать традиционным.

Беседовала Марина ЕВДОКИМОВА



Команда «Юность» (пре-новисы), г. Екатеринбург

В поисках баланса

Александр Лакерник:

«Правила будут совершенствоваться, приспособляться к жизни и продолжать уточняться в деталях»

В 2004 году фигурное катание получило новые правила судейства, которые на практике оказались не застывшим сводом правил, а системой, требующей постоянных уточнений. За то время, что действуют эти правила, они уже несколько раз подвергались «ручной настройке», которая позволяет этим правилам, с одной стороны, соответствовать действительности, а с другой — двигать фигурное катание вперед. Можно ли спустя 13 лет сказать, что фигурное катание наконец-то обрело наиболее эффективный способ судейства? В чем заключаются сильные и слабые стороны этой системы? Как изменятся правила после Олимпиады-2018 года в Корею? Обо всем этом мы расспросили вице-президента ИСУ Александра Лакерника, который 14 лет (2002-2016) работал на посту председателя Технического комитета ИСУ по фигурному катанию на коньках, и становление новой системы проходило на его глазах и при его непосредственном участии.



— Александр Рафаилович, на ваш взгляд, фигурное катание нашло для себя самый эффективный способ судейства?

— Я даже затрудняюсь сказать, сколько было предпринято попыток улучшить правила. Например, наш великий тренер Станислав Жук в последние годы жизни вплотную переключился на исследовательскую работу и занимался созданием системы судейства, исходя из сложности элементов фигурного катания. Станислав Алексеевич прекрасно понимал технику исполнения элементов, особенно прыжков и вращений, и мог их сравнить между собой, определить, какие легче, какие сложнее. Он создал свою систему, которую можно назвать системой Жука, потому что это действительно была система. Он считал, что за этими правилами стоит будущее, а я, честно говоря, хотя и активно помогал ему в расчетах, не особо верил, что эти правила когда-нибудь будут приняты.

— Почему?

— Я не представлял, что фигурное

катание можно как-то измерить. Слишком много деталей, слишком много творчества. Как решить, какой спортсмен лучше: тот, кто сделал большее количество прыжков, или тот, чьи прыжки были более сложными? Или тот, кто лучше вращался? Или кто больше понравился судьям? Или зрителям?

Надо понимать, что все предусмотреть и перемерить невозможно. Однако по системе Жука у нас в стране даже проходили соревнования. У меня дома до сих пор лежат протоколы с «Олимпийских надежд», которые судились на этой основе.

Свои расчеты Жук сделал в конце 1990-х годов, они были опубликованы у нас в стране в виде небольшой брошюры, которая была затем переведена на английский язык и отослана в ИСУ. Не исключая, что президент ИСУ Оттавио Чинкванта все эти наработки и расчеты видел и взял их за основу, когда после скандала на Олимпиаде 2002 года стало понятно, что фигурное катание должно перейти на новые принципы судейства.

Лично для меня в этих новых правилах ничего фантастически нового не было, поскольку подобное уже разработал Станислав Алексеевич незадолго до своего ухода из жизни. К сожалению, его идеи не были оформлены каким-либо авторским патентом, но все, что он тогда предлагал, внезапно оказалось востребованным и актуальным. Люди захотели знать, каким образом складывается судейская оценка, но когда новую систему внедрили, то многие видные тренеры и руководители были против нее: говорили, что это слишком сложно, что система убьет фигурное катание. Но ситуация была уже такова, что Оттавио Чинкванта не мог отступить, хотя мы как специалисты считали, что в нашем виде спорта слишком много тонкостей и их не особо изменишь.

— А как же прежняя система справлялась с этими задачами?

— Дело в том, что система «6:0» была построена на работе группы экспертов, которые высказывали свое мнение по поводу катания спортсменов. Суще-

вала сложная система подсчета этих мнений по местам и баллам, но объективных критериев оценки катания не было. Скандал в Солт-Лейк-Сити был связан в том числе и с этим, поскольку никто не мог вразумительно аргументировать, кто катался лучше: российские спортсмены или канадские? Мы могли только сказать, что судьбы предпочли одних спортсменов другим. Нынешняя система позволяет не сравнивать спортсменов друг с другом, а сравнивать исполненные элементы с эталоном.

— На ваш взгляд, постоянная необходимость тонкой подстройки правил — это сила или слабость системы?

— Любая система — это всегда формализация. На границе формализации возникают проблемы, которые не были предусмотрены, потому что жизнь полнее схемы, но когда проблемы выявлены, их надо опять формализовать. Если мы откроем таблицы, разработанные Станиславом Жуком, то увидим бесконечное количество стоимостей элементов в зависимости от деталей. Сегодня, листая его наработки, могу сказать, что в каких-то вопросах он продвинулся даже дальше, чем существующие правила. Нынешняя система практикует более общий подход. Например, у нас стоимость каскада или комбинации прыжков состоит из простой суммы стоимости прыжков, которые в них входят, а у Жука каждый каскад имел свою оригинальную стоимость, что, наверное, правильно, но мы уже сейчас сталкиваемся с тем, что в момент соревнований судьи не всегда помнят все нюансы — не потому, что они специалисты плохие, а потому, что деталей становится слишком много. Таким образом, у нас выбор такой: либо бесконечно добавлять новые детали и издавать правила в нескольких томах, или признать себе, что невозможно высчитать все «до копеек» и дать большую власть техническим бригадам.

Я думаю, что правила будут совершенствоваться, приспособляться к жизни и продолжать уточняться в деталях. Например, спортсмены и тренеры постоянно ищут самый простой путь для достижения максимального уровня сложности

элемента из тех, что прописаны в таблице. Таких путей может оказаться не так уж много, следовательно, через какое-то время все будут делать одно и то же. Как этого избежать? Менять правила, чтобы подтолкнуть спортсменов делать что-то другое. Такие вещи происходят все время, и если система не будет реагировать, то начнется застой.

— Нет ли ощущения, что данные правила тормозят развитие фигурного катания?

— Прошло 13 лет с момента введения этой системы в практику, что ощущалось

как революция. Сегодня такое ощущение стерлось, возможно, поэтому создается впечатление о некотором торможении. Я так не считаю. Система устоялась и продолжает развиваться. Если раньше можно было говорить, что больше нет интересных программ, что они у всех одинаковы, то сейчас мы видим яркие, не похожие друг на друга программы, значит, тренеры и спортсмены смогли найти в рамках этих правил пути самовыражения.

Пока основной минус правил я вижу в том, что все должны делать одно и то же количество предписанных элементов в

Страница из таблицы коэффициентов сложности элементов одиночного фигурного катания, разработанной С.А.Жуком

Прыжки и Каскады по ТКСЛ

Коэф	Прыжки	Коэф	С Тулупом и Сальховым	Коэф	С Ритбергером и Флипом	Примечание
1	0,5 об.	4	0,5-Т	5	0,5-Р	
2	Т.О.С.	5	О-С	6	Т-Р	
3	Р	8	А-Т	7	Р-Р	В каскадах 1-ый прыжок считается из графы
4	Ф	12	Авн-Т	8	Ф-Р	«Прыжки», а 2-ой прыжок с надбавками:
5	Л	16	Ат-С	9	Л-Р	Т:С - 3
6	Вал.	24	А-2Т	13	Авн-Р	Р - 4
7	Шп	26	2Т-2Т	14	А-Р	в др. Т - 15
8	Бед.	28	2С-2Т	34	Авн-2Р	2Т - 14
9	Асвн	30	Ат-2С	35	А-2Р	2С - 17
10	А		2Р-2Т		Ат-2Ф	2Ф - 20
12	2Т	34	2Ф-2Т	37	2Т-2Р	2Р - 25
13	Ат	36	2Л-2Т	39	2С-2Р	в др. 2Л - 45
14	2С	64	2А-2Т	41	2Р-2Р	3Т - 70
15	Фшп.Адр	72	2Ат-2С	43	2Ф-2Р	3С - 93
16	2Р	79	3Т-2Т	45	2Л-2Р	3Ф - 135
18	2Ф	82	2Т-3Т	75	2А-2Р	3Р - 140
20	2Л	84	2С-3Т	77	2Ат-2Р	в др. 3Л - 195
50	2А	88	2Ф-3Т	90	3Т-2Р	
55	2Ат	90	2С-3Т	110	3С-2Р	
65	3Т	99	3С-2Т	130	3Р-2Р	
85	3С	106	Ат-3С	150	3Ф-2Р	
105	3Р	119	3Р-2Т	152	2Т-3Р	
125	3Ф	120	2А-3Т	156	2Р-3Р	
145	3Л	135	3Т-3Т	160	2Л-3Р	
350	3А	139	3Ф-2Т	170	3Л-2Р	
500	4Т	148	2Ат-3С	185	2Ат-3Ф	
600	4С	155	3С-3Т	190	2А-3Р	
700	4Р	159	3Л-2Т	205	3Т-3Р	
800	4Ф	175	3Р-3Т	225	3С-3Р	
900	4Л	195	3Ф-3Т	245	3Р-3Р	
	4А	215	3Л-3Т	265	3Ф-3Р	
		364	3А-2Т	285	3Л-3Р	
		425	3А-3Т	375	3А-2Р	
		514	4Т-2Т	490	3А-3Р	
		570	4Т-3Т	525	4Т-2Р	
				640	4Т-3Р	

Сёма Уно, Япония



каждой программе, в том числе и в произвольной. Ситуация такова, что лишний элемент, исполненный в произвольной программе, не приносит спортсмену никаких очков, поэтому вроде бы нет никакого интереса его делать. Однако правилами не запрещено сделать какой-то элемент, если это украшает программу. Если посмотреть старые программы, в них было множество уникальных вещей, каких-то придуманных штучек. Сейчас этого нет, потому что эти штучки ничего не стоят, но, возможно, мнение спортсменов об этом изменится, что станет одним из возможных путей движения. Наша Женя Медведева на чемпионате России сделала каскад из трех

тройных прыжков, и «лишний» прыжок в протокол не вошел, но произвел сильное впечатление на судей и зрителей.

— Верно ли я понимаю, что спортсмены и правила заставляют друг друга меняться?

— Безусловно. В техкомах работают неглупые люди, которые, как только

Правила должны подталкивать спортсмена к работе, но не заставлять его делать крайне опасные вещи, загоняя в тупик

видят какие-то тенденции, сразу начинают реагировать. Я где-то недавно прочел, что если спортсмен сделает прыжок в пять оборотов, то ему за это баллы не начислят, потому что в таблицах такого прыжка нет. Действительно, таблица заканчивается баллами за четверной Аксель, но если кто-то будет близок к исполнению пятерного прыжка, то его стоимость очень быстро рассчитают. Вообще, я думаю, что уже после Олимпиады-2018 мы увидим серьезный технический прорыв в одиночном катании. По моим прогнозам, женщины будут исполнять тройные Аксели и один четверной прыжок, потому что логика развития женского катания подошла к этой черте. У мужчин мы скоро станем свидетелями исполнения ими всего набора прыжков в четыре оборота в произвольной программе. Уже сейчас на чемпионате мира 2017 года японцы Юдзурю Ханю, Сёма Уно и китаец Боян Цзинь исполняли по три разных четверных прыжка, а у американца Нейтана Чена таких прыжков в программе было аж четыре. Я не знаю, смогут ли настроиться на эту планку другие действующие спортсмены, а вот для молодежи 12-13 лет такой проблемы уже не будет. Здесь ведь не только физика работает, но и психология. Как только был исполнен четверной лутц, тренеры и спортсмены поняли, что это реально, и начали делать так же. Судейская система не тормозит развитие, а наоборот, его поощряет, ведь чем сложнее элемент ты сделаешь, тем больше за него получишь.

С другой стороны, мы должны постоянно держать баланс между поощрением сложности и сдерживанием риска при исполнении опасных элементов. Сейчас четверной выброс в парном катании стоит меньше четверного прыжка, хотя какое-то время назад они стоили одинаково. Нам пришлось отойти от этой практики, потому что на этот выброс стали замахиваться пары, которые никак не были к нему готовы. При большой стоимости четверного выброса мы получили всплеск тяжелых травм. Что делать? Останавливать прогресс или толкать людей на риск? Вот от этих реальностей все время идет

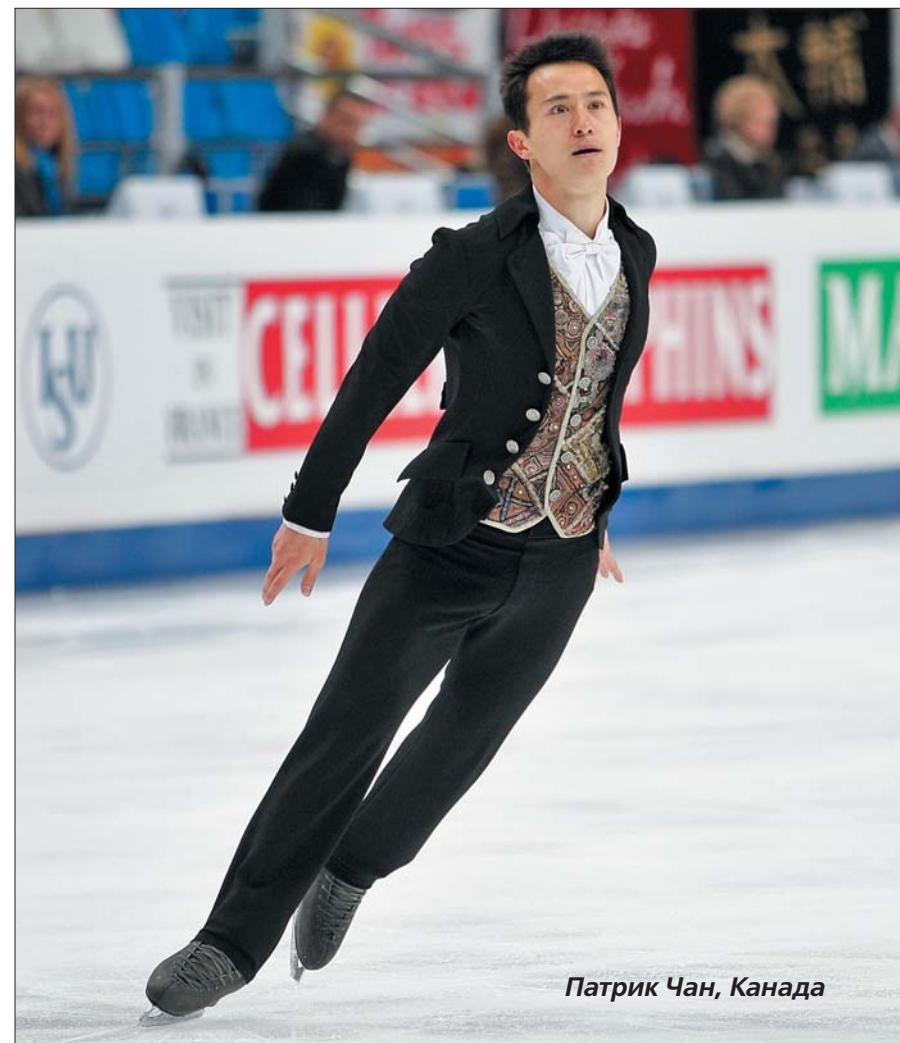
выравнивание стоимости элементов, чтобы, с одной стороны, был прогресс, но с другой — не было «самоубийства». Таких вещей множество, коррекция шкалы идет постоянно. Правила должны подталкивать спортсмена к работе, но не заставлять его делать крайне опасные вещи, загоняя в тупик.

— Ожидать ли нам каких-то изменений в правилах после Игр в Корее?

— Да. К примеру, в техкомах дискутируется вопрос о необходимости как-то развести по содержанию короткую и произвольную программы, которые похожи, хоть и называются по-разному. Произвольная программа отличается от короткой только по количеству прыжков: в короткой программе их три, в произвольной семь-восемь, что является вопросом физической выносливости и психо-

Система задумывалась таким образом, чтобы доли технической и судейской бригады в оценке были примерно одинаковыми

логической устойчивости спортсмена. Возможно, будут изменены названия, потому что одна программа будет с упором на технику, а вторая — на представление, что даст возможность большему количеству спортсменов себя реализовать. Вряд ли такое новшество будет принято сразу на конгрессе ИСУ 2018 года,



Патрик Чан, Канада

но работа в этом направлении уже ведется.

Могу сказать, что концептуально принято решение об изменении шкалы GOE, которые с семи позиций — от «+3» до «-3», учитывая ноль, — вырастут до 11 позиций — с «+5» до «-5». Возможно, будет усовершенствована шкала сложностей, которая в этой связи станет логичнее, так как мы перейдем на процентный подсчет плюсов и минусов исполнения. Работа идет, в нее вовлечены все три техкома ИСУ, включая техком по синхронному катанию.

— Если будет принята 11-балльная шкала GOE, то что останется от стоимости элемента при введении «-5»?

— Сейчас система устроена так, что даже при падении спортсмен получает много очков за элемент, что вряд ли правильно, хотя такой расклад и стимулировал спортсмена идти на риск исполнения четверного прыжка, потому что, несмотря ни на что, он оставался в плюсе. Однако баланс между чистым катанием и наказанием за ошибки должен быть найден. Если спортсмен сделал одну ошибку, то это не очень скажется на оценке программы, но если он сделал две-три и более ошибок, это должно повлиять на оценку. Помните, как Патрик Чан «отлежал» полпрограммы и все равно выиграл соревнования — не только за счет непонятно высоких компонентов, но и за счет достаточно высокой стоимости прыжков с ошибками?

— Может быть, в этом была виновата слишком восторженная судейская бригада, а не система?

— На самом деле система прекрасно обслуживает техническую составляющую программы, которая составляет половину оценки. Вторая половина программы, художественная, тоже стала более объективной хотя бы потому, что ее разбили на пять компонентов. Если что-то большое трудно измерить, то лучше его поделить на части, измерить каждую, а потом сложить. Но, честно говоря, в этой области пока мало что изменилось, потому что это все равно мнение экспертов, которые оценивают пять компонентов. Я пока напрямую →

не вижу, что можно здесь сделать, но работы в этой области непочатый край.

Вообще, система задумывалась таким образом, чтобы доли технической и судейской бригады в оценке были примерно одинаковыми. Сегодня нас волнует вопрос: не слишком ли большую часть от общей оценки занимает техника? Например, в мужском катании техническая оценка, возможно, превалирует. Если так, то надо будет подумать, как скорректировать этот момент за счет коэффициентов компонентов. Если спортсмен бьется за четвертый уровень сложности, но при этом теряет качество исполнения, это должно иметь отражение в судейской оценке. Многие тренеры понимают, что лучше сделать на уровень ниже, но выиграть на судейских плюсах. Например, чтобы в парном катании тодес оценили на четвертый уровень, надо стоять три оборота. Третий оборот может получиться слишком медленным и неэстетичным. Спортсмены делают тодес на третий уровень, но с плюсами по GOE, и это выгоднее, чем за четвертый уровень получить минусовые GOE. Соотношение по уровням и GOE очень хорошо просчитано.

— Возможно, на международном уровне соревнований это работает, но вот на детском уровне тренеры борются только за четвертый уровень.

— Это следствие неграмотного судейства. Спортсмен может по формальным признакам получить высокий уровень от техбригады за ужасно исполненный элемент, но судейская бригада должна своей оценкой это уравновесить. Если бригада работает профессионально, то в оценках баланс есть. Кроме того, на детском уровне есть ограничения на возможные высокие уровни сложности: в зависимости от разряда, уровень не выше 3-го или даже 2-го.

— Сезон назад ИСУ принял решение отменить анонимность судей. С чем это было связано?

— Анонимность судейства была введена еще задолго до этой системы, чтобы снять с судей психологическое давление

за выставляемые оценки и оградить их от напора тренеров и федераций. Это во многом сработало. С другой стороны, за анонимностью пропала ответственность: ни с кого ничего не спросишь, что совсем не в духе современного понимания мира и демократии. Многие страны были против анонимности, например, США всегда предлагали ее отменить, но это решение не проходило. Видимо, сейчас созрела ситуация, когда люди захотели знать героев в лицо и приняли это предложение. По итогам текущего сезона могу сказать, что стало гораздо виднее национальное пристрастие, потому что чаще всего более высокие оценки судья ставят спортсменам из своей страны. ИСУ опубликовал целое коммюнике по оценке качества судейства. Следуя ему, если в течение двух лет, например, судья получил четыре предупреждения, то он дисквалифицируется на три года. Скоро

Спортсмен может получить высокий уровень от техбригады за ужасно исполненный элемент, но судьи должны своей оценкой это уравновесить

будут приняты коррекции к этому коммюнике с учетом опыта работы в этом году.

Вообще, по новым правилам возможность каждого судьи влиять на итоговую оценку стала гораздо меньше. Сейчас стало на порядок меньше судейских нарушений, потому что судьи и техническая бригада оценивают программу по кусочкам, что психологически гораздо легче.

— Много критики вызывал тот факт, что теперь фигурист может выиграть или проиграть соревнования из-за одной сотой балла, что такая малость решает судьбу медали и места.

— Я помню такие мнения. Но ведь очень часто судьбу медали в беге на разные дистанции определяют вообще по фотофинишу — настолько на глаз нельзя

отличить, кто был первым, кто вторым, и при этом никакие места и медали не делают. Это спорт, и результат есть результат. А вот если баллы совпали, то на этот счет есть четкие правила, в частности больший вес имеют в короткой программе очки за элементы, а в произвольной программе — очки за компоненты.

— При старой системе могло быть так, чтобы места совпали?

— Конечно, могло. Судья должен был своей оценкой поставить спортсмена на место. Я помню один чемпионат СССР, когда у меня восемь пар разместились в диапазоне 4.6-4.8, а я должен был еще рассчитать, на какое место их поставить. Поставить дважды одну и ту же оценку расценивалось как моветон. В результате я как судья уже не столько оценивал технику и художественное впечатление, сколько подбирал, на какое место поставить спортсменов. Сплошная казуистика.

— Если в 2002 году не случилось бы скандала, появились бы на свет новые правила?

— Я думаю, рано или поздно, но мы бы к этому пришли. На Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити скандал был не в том, что два спортсмена оказались на одном месте, такое технически вполне возможно, а в том — если отбросить политическую составляющую того скандала, — что по факту никто не мог аргументированно сказать, кто и почему катался лучше. В системе оценки экспертами было заложено так много вещей, которые они должны были учесть, что любая точка зрения имела право на существование. Чтобы наши рассуждения не были голословными, мы должны иметь доказательную базу. Пусть ныне действующая система не безгрешна, но мы можем сослаться на понятные критерии, мы можем измерить катание спортсменов, учитывая сложность и качество. Теперь тренер и спортсмен знают, за счет чего они могут выиграть, а раньше перед ними стояла задача понравиться экспертам, у которых было разное мнение. В этом плане новые правила — большой шаг вперед.

Беседовала Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ



Идеальная пара для легкого катания

Premiere

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

Matrix Legacy

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



www.jacksonultima.com

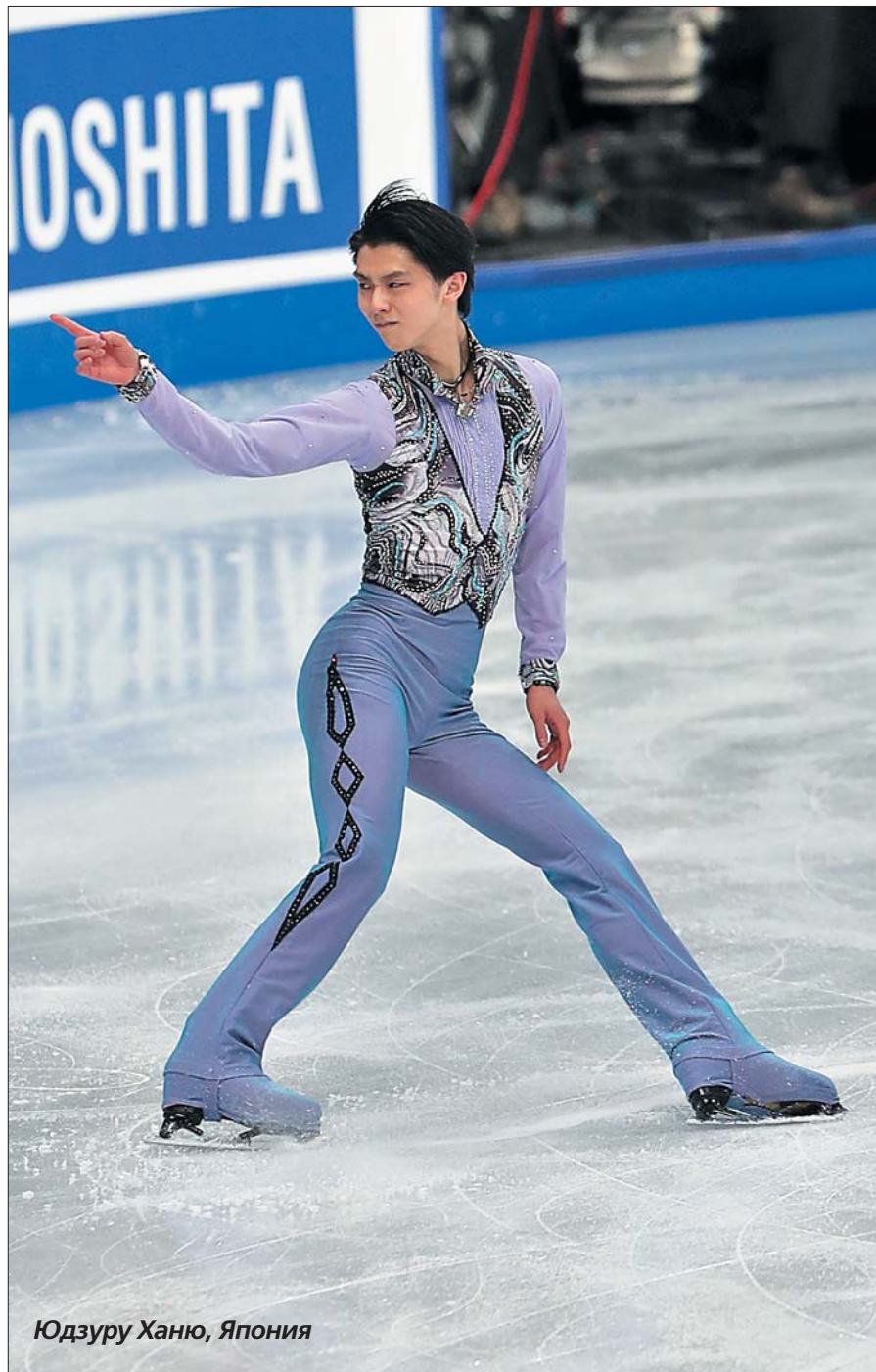
Скрытые резервы

Что делать,
чтобы вновь стать лидерами мирового мужского катания?

Сегодня в российском фигурном катании обстоятельства сложились так, что в мужском виде у нас нет лидера, способного отвоевать титул чемпиона мира и Олимпийских игр у сильнейших фигуристов планеты. Возвращение в Россию этого звания стало для нас идеей-фикс, поскольку все помнят, какими непобедимыми мы были буквально 10 лет назад. Причинами такого положения назывались разные обстоятельства: от недостаточного количества мальчиков в фигурном катании до отсутствия ярких талантов. В результате «МФ» решил напрямую спросить у тренеров, которые работают с мужчинами, о том, что мы делаем не так.

Светлана Соколовская (Москва):

— Я не согласна с постановкой вопроса, что мы делаем что-то не так. На данный момент, и это было видно на этапах Гран-при, четверо юниоров вышли в финал, что говорит о некотором прогрессе. Посмотрите на Первенство России: сколько здесь хороших ребят, обученных и перспективных! Так что у нас уже есть мальчишки с хорошими прыжками, с катанием, с пониманием музыки и прочее. Из 18 участников пять-шесть, когда вырастут, будут лучше, чем Ханю. Это мое мнение. Сейчас пошла правильная тенденция: тренеры стали уделять больше внимания вещам, которые раньше пропускали. Я скажу от себя: раньше я мальчиков не торопила, считала, что они всегда успеют. Сейчас я стала работать с ними интенсивнее, стала их меньше жалеть. Раньше мы слишком



Юдзуру Ханю, Япония

много их обхаживали и ждали, а сейчас эти тренерские настроения изменились. Сейчас мы дали им почувствовать, что они мужчины, а не мамкины сынки. Я думаю, в следующем олимпийском цикле у нас будут уже свои чемпионы мира.

Евгений Рукавицын (Санкт-Петербург):

— Так нельзя сказать, что мы совсем что-то не то делаем. Даже если у нас нет своего Юдзуру Ханю или Хавьера Фернандеса, то посыпать голову пеплом и думать, что все пропало, нам не надо. Все идет волнами: вчера не было, сегодня есть, завтра опять может не быть. Еще несколько лет назад равных никого не было нашим Ягудину и Плющенко. 10 лет назад у нас был провал в парном катании, а сейчас его расцвет. Сейчас в российских танцах на льду кризис, а раньше мы были законодателями мод. Так что рано или поздно у нас появится свой Ханю, и все будет хорошо. Мне кажется, что на юниорском уровне, как это показал финал Гран-при, у нас уже есть спортсмены, которые в ближайшее время заявят о себе на высоком уровне. Они возмужают, поднаберутся опыта, самое главное — у них есть искреннее стремление соревноваться с сильнейшими, с новыми чемпионами мира. Внутри страны появилась конкуренция между нашими спортсменами.

Мне трудно критиковать своих коллег за робость в разучивании новых прыжков в четыре оборота, потому что я как тренер хорошо знаю, как все непросто. Четверные прыжки делаются на пределе человеческих возможностей, особенно такие, как лутц или риттбергер. Тренер не может своим ученикам всем подряд сказать: иди и прыгай. Спортсмен должен изучить этот прыжок, его надо к элементу подвести, научить, надо знать его физические данные и возможности, так что смелости тут недостаточно. Стремление, я это знаю точно, есть у всех. Думаю, что в скором времени мы увидим четверные лутцы и другие прыжки

в программах в исполнении наших мужчин. Все будет.

Александр Волков (Москва):

— На мой взгляд, мы слишком форсируем подготовку детей в младшем возрасте: хотим, чтобы мальчики в 13 лет уже делали тройной Аксель. Это не совсем верно, потому что они еще растут и риск травмы очень большой, так что мы рискуем вообще потерять их как спортсменов. Все, кого мы видим на Первенстве России, прыгают тройные Аксели, по крайней мере на тренировках — точно, и когда они подрастут до мастеров, неизвестно, кто из них обойдется без травм.

Многие мальчики, прыгнув тройной Аксель, начинают ощущать себя звездой, хотя скоро тройной Аксель будут исполнять и девочки

Вторая проблема в том, что мальчики в фигурном катании воспитываются, как в оранжерее, а не на открытом грунте, как девочки. Пока мы бессильны переломить эту ситуацию. Скамейка запасных у нас гораздо короче, чем в той же Японии, Канаде, США. Раньше, в советское время, в группах было по 6-8 мальчиков, сейчас если есть 1-2, то тренер счастлив. Среди мальчиков изначально нет должной конкуренции, тренер работает с теми, кто пришел, и будет держать их в группе до последнего.

Многие мальчики, прыгнув тройной Аксель, начинают ощущать себя звездой, хотя на самом деле скоро тройной Аксель будут исполнять и девочки. Если же фигурист вышел в финал Гран-при или взобрался на пьедестал чемпионата мира среди юниоров, то всерьез заболевает звездной болезнью. На взрослых

международных турнирах, видя себя рядом с Ханю, Чаном, Фернандесом, Уно и прочими, он ощущает, что им равен. Не важно, что он с ними катается в разных разминках, дома он все равно король. Спортсмен начинает думать, что теперь ему все должны, и у него резко меняется ощущение себя в этом мире. Это всегда кончается плохо.

Валентина Чеботарева (Санкт-Петербург):

— Я бы сказала, что в последнее время — год-два — мы все делаем так, как надо. Сейчас у нас подрастает целая плеяда хороших мальчиков-одиночников, насколько я знаю, многие из них учат не только сальхов и тулуп, но и другие прыжки. В нашей «Академии» Дмитрий Алиев, Игорь Ефимчук, кроме сальхова и тулупа, на тренировках учат четверной лутц. Это мальчишки 1999 года рождения, и у них уже по три четверных прыжка. Через год-другой они начнут их показывать в программах. Я считаю, что подвижка тренерского сознания сделала это возможным. У нас был какой-то барьер перед четверными прыжками: мы считали это недостижимым, а оказалось, что не так страшен черт, как его малюют.

Наталья Сапронова (Москва):

— С мальчиками надо уметь работать, потому что их надо уметь терпеть. Дело в том, что они постоянно растут, и тренер все время как бы начинает все сначала. Вроде только все выучили, проходит время, мальчик вырос на 5 сантиметров, и опять элементы надо собирать заново. Из-за этого мы, тренеры, все время торопимся выучить сложные многооборотные прыжки, чтобы потом их удерживать. Из-за этого мы не успеваем заниматься в полной мере скольжением, хореографией, презентацией программы, хотя в отличие от прыжков и вращений эти навыки не уходят, →

а только совершенствуются. Я вижу, что увлечение только техникой приводит к неинтересному, невыразительному катанию. К сожалению, у нас слишком много спортсменов без своего лица, много шаблонных программ. Когда зритель смотрит программу, его душа должна то теплеть, то холодеть, то вообще отлетать в небеса.

Для меня очевидно, что мальчишек надо прежде всего учить катанию и хореографии, потому что для них это серьезный камень преткновения. Я считаю, что это надо делать вовремя, иначе потом не наверстать. Тренер должен научить спортсмена подать себя, научить взаимодействию с судьями и публикой. Когда тот же Ханю срывает прыжки и падает, то это никак не сказывается на его презентации, потому что он умеет держать публику. Поэтому мальчишек надо учить кататься красиво, и я стараюсь работать именно так: научить их кататься в удовольствие, тогда и смотреть на них будет сплошное удовольствие, как на Ханю и Фернандеса.

Татьяна Мишина (Санкт-Петербург):

— От последнего Первенства России у меня хорошее впечатление. Я увидела, что у нас много способных мальчишек, для которых сейчас начинается важный этап — овладение тройным Акселем. Затем будет новый этап — четверной прыжок, и сложность программы очень повысится.

На Первенстве я отчетливо увидела, кто с прошлого сезона двинулся дальше, а кто остался на месте, и мне кажется, что у нас такое количество талантливых мальчишек, что нас ожидает такой же бум, какой произошел с девочками. Вспомните, как мы долго стонали, что у нас только одна-единственная и неповторимая Ирина Слуцкая, а так оно и было, а теперь, кто бы мог подумать, у нас огромное количество талантливых девочек.

Опыт работы нашей группы говорит также о том, что группа должна быть большой, тогда конкуренция будет

сильнее и рост результатов выше. Я категорически против такой практики, когда вокруг одного спортсмена крутятся по три-четыре специалиста: в этом случае я в результат не верю. На мой взгляд, группа должна быть большой, хотя в таком случае тренеру будет трудно удержать всех спортсменов, некоторые будут уходить, не выдержав конкуренции. Но это обычные издержки.

Мальчики в фигурном катании очень избалованы, при этом они у нас очень не уверены в себе

Что касается мальчишек, то мне кажется, что на уровне внутрисоревнований нам надо ввести какие-то поощрения за исполнение сложных прыжков, найти какие-то критерии. Может быть, попытки с большим недокрутом поощрять не надо, но если попытка серьезная, то надо давать какие-то бонусные баллы.

Сейчас уже можно увидеть на тренировках исполнение четверных лутцев у наших ребят, так что нельзя сказать, что мы стоим на месте. Пора эти прыжки показывать на стартах, причем не на отборочных турнирах, потому что там идет отбор на международные соревнования и специалистам надо видеть реальные прыжки. Возможно, стоит придумать какие-то специальные соревнования по прыжковому элементу для юношей, как это было раньше, чтобы видеть, кто имеет потенциал к многооборотным прыжкам. В любом случае должна быть какая-то продуманная программа ФФККР, чтобы мы видели таланты, которые у нас есть и будут. Надо просто найти механизм, разработать тактику.

Виктория Буцаева (Москва):

— Мне кажется, что у наших мальчи-

шек девочек. Они не фанаты. Еще к нам мальчишек приходит на порядок меньше, чем девочек, и это тоже имеет негативное влияние, потому что внутривидовая конкуренция отсутствует. Мальчишки сейчас идут в хоккей в связи с более интересным финансовым положением хоккея, а к нам приходят единицы. Если их неоткуда черпать, то как развиваться? Такие, как Ягудин, Плющенко, Ханю, Фернандес, — уникальное явление. Максим Ковтун еще пока не раскрыл себя, но мы продолжаем надеяться на его талант. Я считаю, что первичная проблема — в изначально малом количестве мальчишек в фигурном катании, поэтому нам приходится работать с теми, кто есть.

Олег Татауров (Санкт-Петербург):

— Надо нам дать немного времени — и все будет. Если говорить про четверные прыжки, то наши скоро будут делать их не хуже. Михаил Коляда уже пытается прыгать четверной лутц на соревнованиях, Игорь Ефимчук его делает на тренировках. Уверен, что кто-то еще разучивает этот прыжок. Мы скоро подтянемся к тому топ-уровню, который всех так впечатляет. Пока у наших ребят нет стабильности в катании программы, если в ней стоят четверные прыжки, но здесь надо просто повышать функциональную подготовку, иначе от сбалансированности программы ничего не остается. Может быть, надо как-то скорректировать правила, чтобы программы не потеряли художественной зрелищности.

К сожалению, у нас очень долго не было настоящего лидера в мужском одиночном катании, и спад был в том числе из-за этого. Сейчас лидеры появляются, вслед за ними многие потянутся, и мы имеем все шансы начать догонять мировых лидеров. По крайней мере, все топ-тренеры работают над этой задачей. Надо понимать, что тренеры работают только на самый высокий результат, всегда пытаются поднять



Боян Цзинь, Китай

своего спортсмена на самый высокий уровень, каждый мечтает, чтобы его спортсмен стал чемпионом. Для этого мы все привлекаем различных специалистов, хотя у нас в Питере явный дефицит спецов по скольжению, но мы изыскиваем разные варианты. Мой прогноз: в ближайшее время спад прекратится, и мы опять войдем в мировую элиту. Я этот вывод делаю, глядя на юниорские соревнования, и по всему видно, что лед уже тронулся.

Этери Тутберидзе (Москва):

— Если бы я знала, в чем секрет, то, наверное, уже подготовила бы спортсмена-чемпиона, но я не знаю. Видимо, у нас изначально процесс идет не в той позиции. Думаю, что мальчишки в фигурном катании очень избалованы, при этом они у нас очень не уверены в себе. Психологи постоянно объясняют нам, что на мальчишек давить нельзя, что они должны сами захотеть... Боюсь, мы будем ждать вечно, пока они чего-то захотят. Какой нормальный человек будет напрягать себя в таком объеме? Если тренеры находят какую-то поддержку у родителей, то результат еще какой-то будет, а если родители без конца глядят ребенка по голове, ничего не требуют, то ловить

Для меня очевидно, что мальчишек надо прежде всего учить катанию и хореографии, потому что для них это серьезный камень преткновения

нечего. Это наша повсеместная тренерская проблема. Если в Америке и других странах родители за тренировки платят немаленькие деньги и поэтому своего ребенка контролируют, то у нас родители думают, что все должно сложиться само по себе, что достаточно привести мальчика в фигурное катание — и будет ему успех и счастье. Это роковое заблуждение.

Алексей Мишин (Санкт-Петербург):

— Во-первых, надо всегда брать ориентир на лучших. Во-вторых, надо учитывать, что жизнь движется по синусоиде. У нас всю жизнь женское одиночное катание было в завале, а сейчас в расцвете. Пары были в расцвете, а сейчас в завале. Надо продолжать спокойно работать, а синусоида выведет нас

наверх. Сейчас в США и Канаде наблюдается такой исторический сгусток самородков. У нас так уже было и будет еще. Паниковать не надо, но и спать не надо.

Алексей Четверухин (Москва):

— Как это — «не то делаем»? Я считаю, что мы наблюдаем явный прогресс. Посмотрите на Первенство

России: Роман Савосин в прошлом году исполнил два тройных Акселя и спокойно занял 3-е место, а в этом году с таким же багажом он остался без пьедестала. В прошлом году на юниорском Первенстве всего три человека были с Акселями, а сейчас примерно 10 человек с тройным Акселем, а первые шесть человек с приличными попытками четверных прыжков, которые на тренировках они уже делают. Что касается, скажем, Хавьера Фернандеса, то он прыгает четверные сальхов и тулуп точно так же, как наши Ерохов или Савосин, а все остальное — лоск и блеск. Я думаю, что наши мальчишки в скором времени будут прыгать лутцы и флипы, потому что у нас работают очень грамотные тренеры, которые могут всему обучить. У нас очень длинная скамейка прекрасно работающих тренеров.

Беседовала Марина ЕВДОКИМОВА

А знаешь, все еще будет!

Как конвертировать спортивный опыт в успешный жизненный старт

Галина Мельникова, автор книги «Дневник успешной женщины», учредитель центра женского лидерства «Вперед к успеху», автор и ведущая дискуссионных мастер-классов «Успех как стиль жизни» и «Успешное лидерство».

Жизнь спортсмена подчинена строгому расписанию, регламентированному режиму дня, даже кругу общения, который четко очерчен. Спортсмены, особенно те, которые с самого раннего детства интенсивно занимаются спортом, со временем становятся заложниками регламентированного образа жизни, при котором формирование круга интересов и их личности складывается на этой основе. Именно поэтому завершение спортивной карьеры и в подростковом, и тем более в старшем возрасте страшит спортсмена, как выход в открытый океан наверняка напугает аквариумную рыбку.

Однако выход в открытый мир все равно произойдет — и не важно, является спортсмен чемпионом мира и Олимпийских игр или он распрощался со спортом, так и не достигнув высоких вершин, — все равно это случится. Рано или поздно, так или иначе, но пилотов списывают на землю, моряков на берег, балерин еще в очень молодом возрасте отправляют на пенсию... Так и фигуристам однажды тоже придется повесить свои коньки на гвоздь. Главное — пережить этот переходный период без эмоциональных потерь и суметь обратить свой наработанный годами спортивный опыт в позитивный жизненный старт.



Фото: Елена Морталник

Все, кто по разным причинам раньше или позже заканчивал заниматься регламентированной и напряженной деятельностью, отмечали необыкновенную пустоту внутри себя. Многие олимпийские чемпионы на следующий день после победы начинают ощущать эту пугающую ненужность. Окружающий мир без напряжения всех сил кажется пресным, скучным, непригодным для жизни вне спорта. Эти чувства могут перейти в депрессию, особенно если заранее не думать, как и чем компенсировать эти понятные и объективные переживания, и не научиться жить дальше.

Страх открытого мира избежать в полной мере, скорее всего, не удастся, но быть к нему готовыми просто необходимо. Этот период легче всего проходит те спортсмены, которые наряду с тренировками и соревнованиями успевали находить время для учебы, для развития своих интересов, для полноценного общения с людьми из других, неспортивных кругов. В этом им могут и даже должны помочь их родители. Однако те, как правило, настолько увлечены спортивной деятельностью ребенка, делая высокую ставку только на спорт, что абсолютно не замечают, как сами отрешают своего ребенка от всего разнообразия жизни. Иногда случается и вовсе грустная история: родители годами водят ребенка на каток, это становится его привычкой, но не приводит к любви к фигурному катанию. Когда же наступает время принимать решение, что делать дальше, то выясняется, что, кроме этого, их дитя ничего делать и не умеет, а что умеет — не любит. Такая ситуация — большая личностная трагедия, потому что состояться в жизни с таким багажом будет трудно, особенно если не признавать эти факты.

Я часто наблюдаю, как многие люди застревают в одной и той же деятельности, которая уже не вызывает у них ни радости, ни интереса, но они продолжают ею заниматься, боясь идти вперед, оправдываясь своей неготовностью начать что-то новое. Подчас текущая деятельность вызывает даже депрессию, но они просто не знают, как ее побороть, потому что ничего другого не умеют, при

этом начать что-то новое ой как страшно. Со стороны может показаться, что это приверженность «любимому» делу, а в реальности — это неуверенность в себе, отсюда и неспособность подыскать новое, интересное дело для себя.

Учитывая, что фигурным катанием дети начинают заниматься с детского возраста, их мир впоследствии действительно может быть сужен до размера ледовой площадки, и если родители не позаботятся и не приложат усилий, чтобы открыть им разнообразие мира, дать возможность выбора, то может быть очень печальный конец. Прежде всего родители сами должны понимать это и беседовать с детьми о том, что когда-нибудь спортивная карьера будет завершена, но жизнь на этом не заканчивается. Иногда простое осознание и принятие этого факта создаст для их ребенка психологические условия, которые подготовят детей к успеху в любой другой деятельности.

Я сама начала заниматься фигурным катанием в раннем детстве и была настолько им поглощена, что неслась на тренировки при любом состоянии здоровья, даже с высокой температурой. Вот как-то во время подготовки к юниорскому чемпионату я заболела фарингитом, но, боясь, что врач мне запретит выходить на лед, я не пошла в поликлинику и через какое-то время совсем потеряла голос. Я не обращала на это внимания, хотя родители волновались и заставляли

«Все мы проживаем какие-то события, но не все события нас чему-то учат»

меня лечиться. Я их обманывала, боясь пропустить чемпионат, говорила, что хожу к врачу, а сама бегала на тренировки, пока мой отец не узнал про обман. В один прекрасный день отец нашел меня на тренировке, дождался ее окончания, подозвал к бортику. Я ужасно испугалась,

что он рассердится и точно запретит ходить на тренировки, а он, несмотря на захлестывающие его эмоции, не сказал ни слова про мое послушание, а сказал нечто иное. Я, двенадцатилетняя девочка, в тот момент услышала удивительные для меня вещи, например, что спорт — это не навсегда, и что никто не знает, как сложится моя жизнь, и что, возможно, в той, другой жизни, которая будет у меня потом, мой голос может стать для меня важным инструментом, может, даже моей профессией, и такое пренебрежение этим сейчас сильно ограничит мои возможности завтра. Он сказал мне: «Подумай о себе завтрашней». В результате я нашла время, вылечила фарингит, вернула себе голос. Так сложилась моя судьба, что, закончив кататься, я поступила в Институт иностранных языков, стала переводчиком и главным инструментом для работы по сей день для меня является мой голос. Именно поэтому я всем спортсменам сегодня хочу сказать: «Подумайте о себе завтрашних!»

Очевидные преимущества

Я уверена, что качества, наработанные спортом с детства, будут огромным подспорьем в жизни и станут преимуществом. Спортсмену, умеющему ставить перед собой задачи и выполнять их, гораздо легче в жизни, чем обычным людям. Мы умеем бороться, умеем терпеть, умеем держать удар, умеем работать в команде. Спортсмены знают лучше многих, что такое ответственность, они обучены не сходить с дистанции. Фигурист на соревнованиях всегда доклатывает программу до конца, даже если кровь будет лить из носа или из разбитой колени, потому что ему даже в голову не придет остановиться на полпути. Спорт делает человека более собранным, умеющим грамотно распоряжаться временем, умеющим концентрироваться на важных вещах в нужное время. Все вышеперечисленные качества очень значимы для личности, важно только, чтобы каждый спортсмен понял и осознал, в какой мере он владеет ими. →

Для этого необходимо весь наработанный с детства опыт и необходимые для побед качества адаптировать для другой жизни и других обстоятельств.

Как известно, все мы проживаем какие-то события, но не все события нас чему-то учат. Важно правильно оценивать свой опыт, который мы приобретаем постоянно, но который и становится опытом только в том случае, если мы из разных обстоятельств научимся извлекать уроки.

Прежде всего надо уметь правильно переработать свой опыт. Для этого иногда может оказаться достаточным просто написать на листе бумаги список всех качеств, которые ты воспитал в себе, пока занимался спортом, перечислить, какой жизненный опыт ты приобрел, чему тебя научил спорт и как ты это можешь применить в жизни. Задай себе вопрос: какими качествами я обладаю, которые мне помогли в спорте, и как они могут помочь мне достичь успеха в жизни после спорта?

Как это может выглядеть, расскажу на собственном примере.

Меня достаточно рано — в восемь лет — перевели из одиночного в парное катание. Моим первым партнером был очень амбициозный парень, который хотел успеха во что бы то ни стало и гонял меня, маленькую девочку, как сидорову козу, не стеснясь в выражениях. Он настолько подавлял меня морально, что я его просто боялась, а значит, не могла раскрыть свой потенциал ни на тренировках, ни на соревнованиях, — в конечном счете это привело к распаду нашей пары. Спустя годы я вынесла из этого опыт: если хочешь успеха, сотрудничай и взаимодействуй с теми, кто является твоей командой.

Мой второй партнер был противоположностью первого. Он настолько меня обожал, что прощал мне любые ошибки на льду, погрешности в соблюдении спортивного режима и прочее. Рядом с ним мне не надо было ничего доказывать, не надо было стараться из последних сил. В результате мы с ним в совместном катании не достигли никаких значимых результатов: мы постоянно

останавливались в одном шаге от пьедестала. Со временем я тоже из этого вынесла опыт: чтобы достичь успеха, надо быть требовательным не только к себе, но и ко всей команде, от которой в конечном счете зависит твой успех.

С детства я была очень увлекающейся натурой и легко могла пойти на поводу. Например, притом что я занималась фигурным катанием, школьный учитель физкультуры уговорил попробовать себя еще и в подводном ориентировании. Меня это так увлекло, что я даже начала пропускать лед, в результате тренер отметила, что уровень катания нашей пары не повышается. Когда выяснилось, в чем причина, мои родители

Если хочешь успеха, сотрудничай и взаимодействуй с теми, кто является твоей командой

устроили мне хорошую взбучку, а отец сказал: «Какое ты имеешь право морочить голову людям, которые рассчитывают на тебя?» Я пришла на каток после месяца отсутствия и увидела, как обрадовался мой партнер, который очень по-детски попросил: «Не подводи больше меня! Пожалуйста». Мне стало стыдно: я поступила эгоистично. Действительно подвела и его, и тренера, поскольку не успела подготовиться к соревнованиям, на которые все рассчитывали. Это для меня стало серьезным переживанием. Я вынесла урок из той истории: с той поры я ответственна за свои слова, и если я говорю да, то это да, если нет, то нет. Я уверена, что такой подход облегчает жизнь не только всем, кто меня окружает, но прежде всего мне самой.

Мы с моим партнером постоянно занимали 3-и и 4-е места, а мне так хотелось стоять на высшей ступеньке пьедестала. И вот на каких-то соревнованиях мы прокатились в полную силу и без ошибок, так что я была уверена: в этот раз мы точно будем победителями, но в

результате опять стали третьими. Я не утерпела и подошла с вопросами к своему тренеру, которая сказала: «Да, вы хорошо откатились, к технической стороне программы претензий нет, и по баллам вы обогнали своих соперников. Вы проиграли по сумме мест, и знаешь почему? Ты просто совсем не улыбалась». Я запомнила эти слова на всю жизнь: чтобы победить, не надо показывать труд, который стоял за подготовкой, а надо улыбаться, чтоб каждый видел, как тебе все легко и радостно!

Ближе к окончанию школы я призналась себе, что звездой фигурного катания я, скорее всего, не стану, и начала думать, что мне делать дальше. Я приняла решение бросить спортивную карьеру и поступать в московский Институт иностранных языков. Родители отговаривали меня, считая, что я не поступлю со своим багажом знаний. Мама так и сказала: «Не поступишь, что будешь делать?» Я отшугилась, что пойду работать на завод, а потом буду снова поступать. Так и вышло: я сдала английский язык на тройку, не поступила, устроилась слесарем на завод ЗИЛ и продолжила готовиться, оплачивая себе подготовительные курсы. На следующий год я успешно сдала вступительные экзамены и стала студенткой самого престижного языкового института. Я уверена, что добиваться своего, идти к своей цели меня научил спорт. Я умею управлять своими амбициями, поскольку понимаю, что я могу, а что нет. Спорт научил меня ставить реальные цели и воспитал умение вести честный разговор с собой. Когда ты имеешь мужество признаться себе в каких-то вещах и вовремя уйти, отказаться что-то откорректировать, тогда ты можешь многое сделать правильно.

По окончании вуза мне предложили работу в Госкомспорте СССР вначале внештатным переводчиком, а потом быстро взяли в штат. Я параллельно стала учиться в ГЦОЛИФКе. Мои два иностранных языка и знание спортивной среды сделали меня очень востребованным сотрудником. В результате спорт не стал моей профессией, но стал моей путевкой в реальную жизнь. →



ПРИТЯГИВАЮТ ЗОЛОТО



John Wilson
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE

реклама

lifetime PROMISE six week EXCHANGE

johnwilsonskates.com

Досье

Галина Александровна Мельникова — признанный профессионал в области ситуационного лидерства, трансформационных изменений, управления взаимоотношениями в коллективе и разрешения конфликтов. Ее основные профессиональные области включают в себя общий и кризисный менеджмент, развитие бизнеса, в том числе стартапы и предпринимательство, комплексное управление сложными проектами. Имеет высокую репутацию профессионального консультанта как в клиентской, так и в экспертной среде, является сертифицированным бизнес- и социальным тренером, а также коучем и ментором международных программ для женщин — лидеров разных стран. В разные годы своей карьеры Галина Александровна была руководителем крупных международных компаний в России, выступала в роли предпринимателя, являясь владельцем и генеральным директором консалтинговой компании HR Partners, Ltd., была исполнительным советником руководителей и членом правления различных российских частных и акционерных обществ, генеральным директором MappowerGroup в России и СНГ (управляющим менеджером по



Фото: Елена Мортынюк

Белоруссии, Казахстану и Украине). В качестве президента компании «ABB Электроинжиниринг» России работала в Москве и в штаб-квартире ABB в Цюрихе. Галина Мельникова была членом правления в ранге вице-президента и директора по управлению персоналом по России и СНГ банка Citibank, отвечала за развитие и внедрение кадровой политики. Галина Александровна является основателем практики консультирования крупных банковских, телекоммуникационных, розничных и производственных компаний в области управления персоналом (HR Consulting) в аудиторской компании Ernst & Young, где и возглавила это направление. Галина Александровна внесла большой вклад в обеспечение равноправного партнерства на

рынке труда, задала высокий стандарт в работе с человеческим капиталом в России, являясь признанным лидером в области управления результатами труда, системы процесса вознаграждения, внутренних коммуникационных программ, работы со студентами. Более 15 лет Галина Мельникова являлась председателем Комитета по управлению человеческими ресурсами Американской торгово-промышленной палаты в России и за свою работу была награждена как лучший председатель комитета палаты. Многолетний опыт Галины Александровны включает в себя большую общественную и благотворительную деятельность. В частности, в течение 10 лет Галина Александровна избиралась председателем совета директоров российского отделения международного детского благотворительного фонда «Операция «Улыбка» (Operation Smile) для детишек с лицевыми дефектами. В настоящее время Галина Александровна Мельникова является соучредителем и председателем исполкома общественного движения «За развитие района Патриаршие пруды», членом Федерации фигурного катания г. Москвы, куратором и продюсером арт- и кинопроектов.

Скажи спасибо!

Когда спортсмен принимает решение закончить кататься, то он действительно ощущает себя списанным на землю летчиком, обученным различным фигурам высшего пилотажа, которые он еще только вчера оттачивал снова и снова, а сегодня выясняется, что это больше не надо ни ему, ни кому-то еще. Спортсмен владеет

большим объемом знаний и умений специфичного рода деятельности, он знаток многих тонких вещей, которым больше нет применения. Эти знания не получатся скоро забыть, эти умения доведены до автоматизма, и не получится научиться их делать, так и придется всю жизнь уметь. Горечь своей ненужности может заполнить сердце любого взрослого

человека, а мы говорим преимущественно о подростках и молодых людях.

Из-за того что человек ощущает себя не вписанным в среду, он начинает винить или считать предателями всех, кто допустил подобную ситуацию. Ощущение себя как жертвы ведет к жалости к себе, что в свою очередь блокирует попытки преодолеть эмоциональный

вакуум и начать новую жизнь. Хандра — это предательство самого себя и путь в никуда. Достаточно вспомнить притчу о двух лягушках, которые попали в кувшин с молоком: одна утонула, потому что ничего не делала, а вторая барахталась из последних сил, взбила масло и выбралась. Никто в этом мире не застрахован от негативных событий, несчастных случаев, тяжелых обстоятельств. Выдержать и спастись могут только те, кто умеет бороться, не оглядываясь назад. Борьба идет за полноту жизни, за счастье быть реализованной личностью. Приведу пример с паралимпийцами, которые, несмотря ни на что, нашли и находят силы жить максимально полноценно, ярко и интересно.

В любом случае родители могут подсказать возможные пути выхода из сложившихся кризисных ситуаций, ведь с накопленным багажом спортивных и человеческих знаний можно выучиться и на тренера, и на хореографа или стать судьей. Но если такого желания у спортсмена нет, значит, в списке своих дости-

жений нужно поставить галочку, что ты это знаешь и умеешь, и идти дальше. В мире существует множество других областей знаний, и если начать вникать в одну из них, то наверняка достигнешь больших высот. В этом и есть счастье возможности выбора: либо найти своим знаниям применение, либо сказать спасибо за полученный опыт и идти дальше с желанием научиться чему-нибудь еще.

Если человек не был успешным в спорте, это не означает, что он не может быть успешным где-то еще

Принять с благодарностью этот опыт — слава богу, что жив и здоров, — не расценивать его как потерю времени и сил, даже если в результате ты не стал чемпионом. Задать себе честные вопросы: каких качеств мне сегодня не хватает,

чтобы полностью реализоваться в этой жизни? Знаний? Навыков? Компетенций? Тогда надо идти учиться.

Дочь одной моей знакомой с детства мечтала выиграть Олимпиаду. Когда она закончила кататься, то впала в депрессию. Родители уговорили ее сконцентрироваться на учебе, постараться найти интерес к каким-то предметам. В результате девочка приняла участие во Всероссийской олимпиаде школьников и выиграла ее. Пусть это была другая олимпиада, но от этого достижение не становится менее значимым, потому что это тоже большой труд и напряжение сил. Если человек не был успешным в спорте, это не означает, что он не может быть успешным где-то еще.

Время от времени в каждом, каким бы прекрасным специалистом он ни стал, может проснуться память о том, что в фигурном катании он не состоялся, — это как первая любовь, которую никак не можешь забыть. Чтобы не бередить раны, лучше всего в эти моменты примерить на себя ту судьбу, о которой так грустишь, к

Реклама в журнале «МОСКОВСКИЙ ФИГУРИСТ»

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

которой в мыслях постоянно возвращаешься. Можно посмотреть издали на то, о чем жалеешь, и представить, как могла бы сложиться твоя жизнь, если бы ты пошел той дорогой. Чаще всего люди приходят к выводу, что все ими было сделано правильно, так что лучше просто закрыть какие-то прошлые страницы и не возвращаться к ним. Другое дело — опыт, которым надо пользоваться для достижения успеха в жизни. Научиться делать работу над ошибками и идти дальше вперед. Детство и юность — именно такой период, когда главной деятельностью человека является обучение. Научился играть на фортепиано, разбираешься в сольфеджио, умеешь делать тройной сальхов, знаешь разницу между моухом и чок-тау, вышиваешь гладью, пишешь маслом — все прекрасно. Поду-

май, как это тебе может пригодиться в жизни, извлекая из этого пользу и продолжай учиться новому, ведь столько всего прекрасного в мире. Жизнь только начинается. Реши, кем бы ты хотел стать, чем бы хотел заниматься, а потом убери

Даже если спортивная карьера увенчалась успехом, завоеваны все титулы, все равно встанет вопрос: а что делать дальше?

это «бы» и будь тем, кем хочешь. Только для этого надо встать и начать что-то делать, тогда не будет времени думать о

прошлом и ощущать себя неудачником.

Даже если спортивная карьера увенчалась успехом, завоеваны все титулы, все равно встанет вопрос: а что дальше? Все равно когда-то настанет момент прощания со спортом, и ты окажешься в поиске для себя нового занятия, нового применения. Об этом стоит думать каждому, причем чем раньше, тем меньше будет паники, тем больше будет возможности реализоваться после спорта. Тем более что успешная карьера в спорте сделала многих известными людьми, перед которыми все двери открыты. Если есть желание, можно идти учиться и вообще сделать то, о чем всегда мечталось, но, возможно, не было времени. Теперь, когда одна песня допета до конца, можно начать разучивать новую песню, которая, поверь, будет точно не хуже.



Сборная России – чемпионы Олимпийских игр в командных соревнованиях (Сочи, 2014)

Итальянская одежда класса LUX для фигурного катания

Платья для выступлений
Платья для тренировок
Юбки

Тренировочные костюмы
Брюки
Перчатки
Аксессуары

SAGESTER

SPORTWEAR

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

Борьба за качество

Тестирование элементов фигурного катания в различных странах мира

Елена Осминина

Впервые в практике российского фигурного катания необходимость обратиться к тестированию возникла примерно в 2010 году, когда обнаружилось, что с появлением в 2004 году новой судейской системы российские фигуристы стали проигрывать зарубежным фигуристам по компоненту «навыки скольжения». Именно тогда тренеры и специалисты подняли вопрос о необходимости введения тестирования по скольжению. Единственной крупной работой по данной тематике были учебно-методические материалы доцента кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках Елены Жгун, исследовавшей существовавшие на тот момент программно-нормативные основы массовых форм фигурного катания на коньках в США и Канаде. Тестирование по скольжению в Москве в том виде, в котором оно есть сейчас, появилось по инициативе тренеров Марины Саная, Елены Чайковской, Виктора Кудрявцева и Людмилы Минеевой в 2010 году. В 2011 году были проведены первые тесты по скольжению.



Два варианта

Луис Рубинштейн, стоявший у истоков фигурного катания Канады и США еще в 1880-х годах, был одним из первых в мире, кто заложил основы для унифицированных тестов. В Великобритании тесты были введены в начале прошлого века Генри Юджином Вандервеллом, изобретателем поворота «выкряк». В России Николай Панин-Коломенкин разработал успешно действующую и поныне систему спортивных разрядов как основу для совершенствования и роста мастерства. Специфика системы многолетней подготовки фигуристов-одиночников в России заключается в том, что в большинстве своем она происходит в стенах государственных спортивных школ, где существует привязка к возрастам, чего практически нет в США, Канаде и Великобритании.

Сегодня в мире существуют два основных направления тестирования фигуристов-одиночников: проверка навыков скольжения через упражнения на ледовой площадке и элементов произвольного катания, в основном прыжков и вращений, а также базовых шагов и поворотов, в первую очередь необходимых для исполнения этих элементов.

Тестирование скольжения за рубежом отличается от российского тем, что проверяется не качество исполнения отдельных дуг, шагов, поворотов, а качество исполнения их в связках, комбинациях на предписанном рисунке, который охватывает всю ледовую площадку. Несмотря на то что на начальных уровнях в зарубежном тестировании скольжения «Упражнения на ледовой площадке» некоторые последовательности дуг, перетяжек, крюков похожи на российские тесты, в них абсолютно все сложные повороты, включая петли, скобы, в самом тестировании исполняются в простых и сложных комбинациях друг с другом по периметру всего катка на большом ходу так, как они будут потом исполнены и оценены в программах на соревнованиях. Кроме того, в Канаде сдача тестов по скольжению происходит под музыку, чтобы проверить умение фигуриста катать дуги с разной кривизной в зависи-

мости от числа долей. В России проверяется именно базовое скольжение, где фигуристам дана возможность сосредоточиться на качестве исполнения отдельных шагов и поворотов.

В зарубежных странах элементы можно сдавать по отдельности или представить их под музыку как программу. Оба вида тестирования проверяют примерно одни и те же базовые элементы произвольного катания, а программы являются именно тестированием элементов (похоже на нашу норму «Юный фигу-

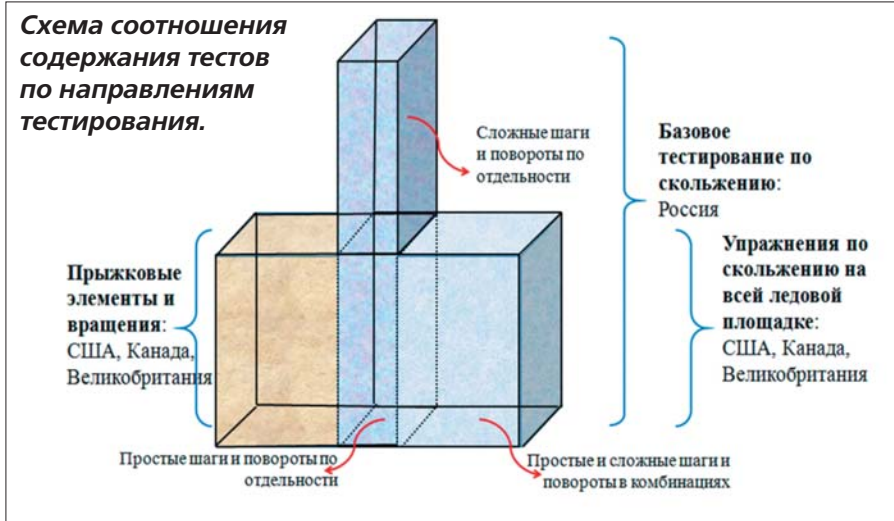
рист», принимаемую в виде зачета), а не соревнованиями с представлением коротких и произвольных программ.

В Великобритании и Канаде система проявляет гибкость. В Канаде на начальном уровне подготовки система поощряет фигуристов осваивать навыки выступлений, даже если они в чем-то отстают в тестах, и наоборот, те, кто пока еще не готов представить программу на более высоком уровне, имеют возможность продвинуться до определенной степени по ступеням тестирования

Таблица «Сравнительный анализ систем тестирования России, США, Канады и Великобритании».

	Россия	США	Канада	Великобритания
Наличие тестирования основных групп элементов одиночного фигурного катания				
Шаги	+	+	+	+
Прыжковые элементы	-	+	+	+
Вращения	-	+	+	+
Наличие существующих в мире направлений тестирования				
Тестирование навыков скольжения через отдельные шаги и повороты	+	-	-	-
Тестирование навыков скольжения через комбинации шагов и поворотов на всей ледовой площадке «Moves in the Field»	-	+	+	+
Тестирование элементов одиночного катания (а также простых шагов и поворотов, необходимых для исполнения этих элементов)	-	+	+	+
Форма сдачи теста по скольжению				
В комбинациях на всей площадке	-	+	+	+
Под музыку	-	-	+	-
Форма сдачи теста по прыжкам и вращениям				
Отдельные элементы без музыки	-	+	+	+
Под музыку в виде программы «Free skate test»	-	+	+	+
Обязательность для допуска к соревнованиям				
Обязательное тестирование по скольжению	+	+	-	+
Обязательное тестирование прыжков и вращений	-	+	+	+
Охват тестированием этапов многолетней подготовки				
Используемая система тестирования разработана для всех этапов многолетней подготовки	-	+	+	+
Используемая система тестирования обязательна на этапах многолетней подготовки, на которых она применяется	+	+	-	+
Оценка качества исполнения элементов в тестах				
Наличие разработанных дополнительно к общепринятой системе ИСУ стандартов оценки качества исполнения в зависимости от этапа многолетней подготовки	-	-	+	-

Таблица составлена на основании документов на сайтах федераций фигурного катания России, США, Великобритании, Канады.



отдельных элементов. В Великобритании продвижение по трем разным направлениям тестирования не зависит друг от друга, однако наличие как тестов по скольжению, так и тестирования элементов в виде программы или отдельно является обязательным условием допуска к соревнованиям. И так, в США и Великобритании оба вида тестов обязательны для допуска фигуриста до соревнований, в Канаде — это тестирование только по элементам, в России — только по скольжению, причем у нас даже существующее тестирование является базовым, а потому последний раз фигуристы сдают тесты в 1-м спортивном разряде.

Сравним подходы

В Канаде и США на первых ступенях существует также тестирование подводящих упражнений к прыжкам и вращениям. В США оно более проработано и является отдельным тестированием, а в Канаде подводящие элементы в ограниченном количестве входят в первую ступень тестирования элементов произвольного катания. В базовых тестах прослеживается цель стимулировать тренеров разучивать прыжки и вращения по частям через подводящие упражнения и элементы, которые сами подлежат тестированию, потому что именно так и зарождались вращения и прыжковые элементы (см. подверстку). Фигуристы, представляя произвольные и короткие программы с многооборотными прыж-

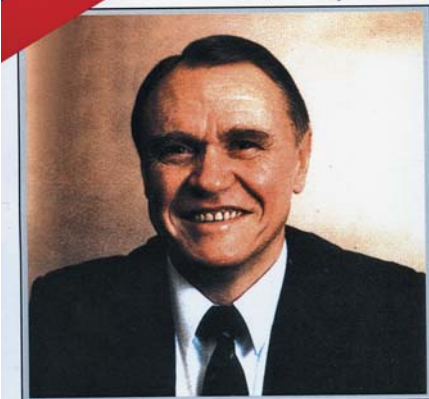
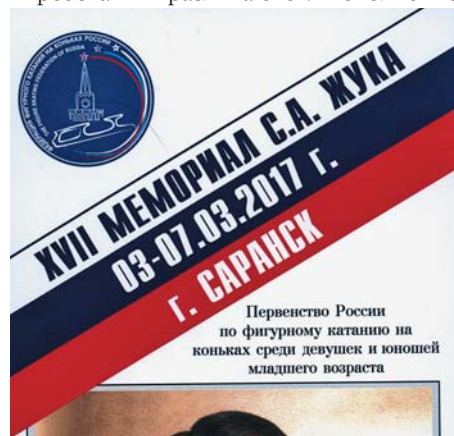
ками, даже на высоких ступенях обязаны в тестировании показать базовые элементы (например, в США в сеньорах присутствует двойной лутц).

При анализе требований к тестированию элементов обращает на себя внимание поэтапность их усложнения. Это касается не только оборотности прыжков, но и самих прыжков, которые допустимы к исполнению. Обороты увеличивают сначала на более простых прыжках, затем более сложных. Тестирование скольжения также происходит последовательно: проверяются как самостоятельные шаги и повороты, так и подводящие к ним упражнения.

Рост требований к качеству исполнения элементов в тестах всех зарубежных стран происходит постепенно. На первых ступенях тестирования не требуется идеального исполнения по технике, хотя попытка исполнить элементы технично подразумевается. Например, в США на начальных ступенях позиция волчка должна быть просто узнаваема (recognizable). При продвижении по ступеням растут требования к позам и оборотности. В системе тестирования элементов произвольного катания Великобритании на начальных ступенях проверяется исполнение прыжка, затем на ступенях выше появляется требование к качеству его исполнения (with flow), затем допускается исполнение прыжка в каскаде. На каждом уровне тестирования скольжения наряду с появ-

лением новых сложных поворотов и шагов есть упражнения с простыми шагами, в которых в зависимости от уровня оценивается качество их исполнения. В руководствах представлены рисунки последовательностей шагов, а также на словах описаны нюансы исполнения каждого упражнения и моменты, на которые фигурист обязан обратить внимание.

Если в США, Великобритании и России оценка элементов в программе и при тестировании скольжения происходит в целом согласно современной системе ИСУ и по таблице GOE, то в Канаде в свое время был дополнительно разработан и опубликован стандарт для оценки элементов на каждой ступени тестирования. Качество исполнения может быть оценено как отличное, хорошее, удовлетворительное, требует улучшения. Для одного и того же элемента на разных ступенях требования различаются: исполнение



Станислав Жук - четырехкратный чемпион СССР в парном катании (1957-1959, 1961; вместе с Ниной Жуковой); Заслуженный тренер СССР, воспитавший наибольшее число фигуристов мирового класса, основатель новой техники в парном катании. Ученики Станислава Жука завоевали 138 медалей на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских Играх.

Досье

Осминина Елена Александровна
9.11.1988 года (г. Свердловск).
Разряд: кандидат в мастера спорта (одиночное катание).



Тренеры: М.В.Войцеховская, О.Д. Маркова.
Хореограф: Л.А.Антонова.
Образование: МГИМО (У) МИД России (магистр экономики, диплом с отличием), РУТИ-ГИТИС (бакалавр, «Хореографическое искусство», курс ЗТР России Е.А.Чайковской), РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) (бакалавр, «Спортивная подготовка», куратор курса к.п.н., доцент А.Н.Варданян).
Деятельность: тренер СШ «Созвездие».

прыжка, оцененное как удовлетворительное в подготовительном тесте, получило бы оценку «требует улучшения» на уровне юношеской бронзы.

Тестирование отдельных элементов в России

В России из трех основных групп элементов одиночного фигурного катания тестированием проверяется только скольжение, что предписано ЕВСК. Однако в настоящее время все же есть два мероприятия, которые в чем-то могут быть сопоставимы с тестированием элементов — это контрольно-переводные зачеты в школах фигурного катания и соревнование по элементам, проводимое на Первенстве России среди девушек и юношей (младший возраст) — «Мемориал С.А.Жука» по спец-программе.

Еще в 2006 году И.В.Абсалямовой, Е.В.Жгун, Л.С.Хачатуровым, С.П.Кандыбой, В.В. Агаповой была разработана «Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Разработанная программа носила рекомендательный характер. Она разделяла многолетнюю подготовку фигуристов на этапы. В.В.Агаповой были разработаны оценочная таблица

результатов ледовой подготовки обучающихся в СОГ 1, 2 и 3-го года обучения, контрольно-переводные нормативы 1, 2 и 3-го года обучения на этапе начальной подготовки, а также нормативы при приеме на тренировочный этап (этап спортивной специализации) и контрольно-переводные нормативы по годам обучения на тренировочном этапе и этапе совершенствования спор-

Диаграмма «Число попыток пройти каждый отдельный тест (в зависимости от разрядов) в сезоне 2015/16 в общем числе попыток»



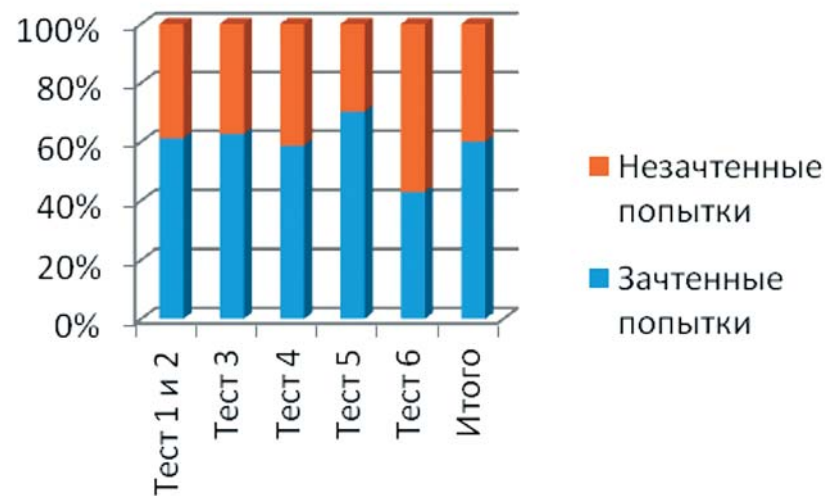
тивного мастерства. Однако эти требования в России являются рекомендательными. Их выполнение на данный момент не отслеживается ни общероссийской, ни региональными федерациями фигурного катания. Внутришкольные контрольно-переводные зачеты принимают не аттестованные судьи, а тренеры самих же школ. Сдача внутришкольных зачетов по базовым элементам (прыжкам и вращениям) не является на данный момент обязательной для допуска к соревнованиям. В результате на соревнованиях можно наблюдать типичные для каждого разряда ошибки.

По мнению технических специалистов, фигуристы юношеских разрядов

Сегодня шкала стоимостей элементов стимулирует некоторых тренеров в обход базовых позиций во вращениях разучивать сразу их сложные вариации

традиционно совершают типичные ошибки в базовом исполнении некоторых элементов. Для 3-го юношеского разряда характерно неумение выполнить три либо даже две базовые позиции в комбинированном вращении. Для 2-го юношеского разряда типично неумение исполнить качественно вращение в одной позиции со сменой ноги. Для 1-го юношеского разряда наиболее типичны ошибки в прыжках флип и лутц при их исполнении в два оборота, когда становятся очевидными такие ошибки, как неверное ребро на толчке (e) и неясное ребро на толчке (!). Сегодня шкала стоимостей элементов стимулирует некоторых тренеров в обход базовых позиций во вращениях разучи-

Диаграмма «Соотношение зачтенных и незачтенных попыток сдачи тестов по видам тестов»



Вид «Элементы» соревнований «Мемориал С.А.Жука» по спецпрограмме сопоставим с тестированием отдельных элементов, проводимым в зарубежных странах

вать сразу их сложные вариации. В результате из-за неумения исполнять качественно базовую позицию отдельные спортсмены каждый раз разучивают вариацию базовой позиции как новое вращение, а не как усложнение базового. Таким образом снижается культура катания, нерационально используется время тренировок.

Председатель тренерского совета ФФКР Леонид Хачатуров в интервью «МФ» (№2 (38), 2015) выразил мнение, что сегодня спортсмены должны «выигрывать за счет чистоты исполнения элементов, за счет судейских плюсов за качество и высоких оценок за компоненты программы, то есть за базовое скольжение, хореографию и композицию программы. Что же касается прогресса техники и многооборотных прыжков, то никто не сдерживает работу тренера в этом вопросе, просто при выполнении конкретного разряда спортсмен будет

вынужден показывать именно предписанные классификацией элементы».

С целью улучшения качества обучения РОО «Федерация фигурного катания на коньках города Москвы» в лице СТК приняла решение рекомендовать СШ и СШОР г. Москвы проводить внутришкольные зачеты по элементам в соответствии с требованиями ЕВСК текущего периода не реже двух раз в сезон и предложить администрациям спортивных школ на добровольной основе согласовать посещение специалистами ФФКМ контрольно-переводных тестовых испытаний с целью получения рекомендаций по выполнению требований ЕВСК, а также о необходимости провести в текущем сезоне ряд семинаров и мастер-классов для тренеров по обучению базовым элементам.

Вид «Элементы» соревнований «Мемориал С.А.Жука» по спецпрограмме сопоставим с тестированием отдельных эле-

Тестирование скольжения в России (Москве)

Существуют две наиболее распространенные системы тестов: 1) разработанные Федерацией фигурного катания на коньках России (ФФКР); 2) разработанные Федерацией фигурного катания на коньках города Москвы (ФФКМ). В программе тестирования спортсменов-фигуристов города Москвы имеется описание каждого упражнения с указанием количества элементов, рисунка, позиций толчков и качества дуг и самих элементов. Типичные ошибки, допускаемые фигуристами при исполнении тестов, а также рекомендации тренерам по разучиванию тестов описаны в статье, опубликованной в журнале «Московский фигурист», выпуск №29 (2013). За последние годы к тестированию по скольжению в Москве присоединились клубы, чьи спортсмены впоследствии участвуют в соревнованиях и сдают нормативы на спортивные разряды, а потому число попыток пройти тестирование по скольжению возросло. Наиболее часто сдают тесты на 3-й юношеский разряд. В первую очередь это обусловлено тем, что к 1-му спортивному разряду в фигурном катании, сложном и скрупулезном виде спорта, остается меньше фигуристов.

ментов, проводимым в зарубежных странах. Начиная с сезона 2013/14 года в соревнованиях по спецпрограмме старшего и младшего возрастов на зональных соревнованиях и финале Первенства среди мальчиков и девочек младшего возраста в виде «Элементы» необходимо исполнить предписанную дорожку шагов под музыку. Такая дорожка отдаленно напоминает упражнения в канадском

тестировании «Упражнения по скольжению на всей ледовой площадке» (moves in the field). Еще в 2006 году судья всероссийской категории Людмила Минеева в своем интервью «Московскому фигуристу» отмечала, что «соревнования по элементам, не только прыжковым, хороши тем, что спортсмен может продемонстрировать свое владение каждым элементом по отдельности, имея возможность восстановиться перед выполнением каждого следующего задания. Таким образом, фигурист показывает максимальный уровень сложности, которым он владеет, что при исполнении программы может быть «смазано» из-за многих других привходящих факторов. Программа безусловно накладывает свой отпечаток на выполнение элементов, так как музыкальное сопровождение «торопит» фигуриста, кроме техники, он должен концентрироваться на хореографии, над драматургией программы. Идея проведения соревнований по прыжко-

вым элементам фигурного катания принадлежит французской федерации. Первые соревнования (2001-2003) проводились среди фигуристов-одиночников, с 2004 года в них стали принимать участие пары. Среди российских фигуристов, принимавших участие в этих соревнованиях, победителями в прошлом были Илья Климкин и Елена Соколова. Специализированные спортивные школы проводят по своему графику зачеты в группах примерно по такой же схеме, но соревнования по элементам оцениваются независимыми специалистами судейской бригадой, у которых взгляд «не замылен». Также соревнования по элементам могут быть своеобразной квалификацией на любых соревнованиях. Особенно часто они предваряют спецпрограммы по младшему и старшему возрастам» («МФ» № 3, 2006).

Самый удачно сдаваемый в прошлом сезоне тест №5 состоит из серии сложных поворотов — крюков и выкрюков, выпол-



нение которых требует определенных усилий, но при этом к моменту его сдачи показывает, что фигуристы уже знакомы с базой — дугами, реберным скольжением, простыми поворотами, а значит, способны освоить и сложные повороты. Тем не менее камнем преткновения являются петли, которые тоже относятся к сложным поворотам. Когда число незачтенных тестов перевешивает число зачтенных, это означает, что фигуристы оставили сдачу данного теста на следующий сезон.

Самый сдаваемый в прошлом сезоне тест №5 состоит из серии сложных поворотов — крюков и выкрюков, выполнение которых требует определенных усилий

Зарождение элементов фигурного катания

Из книги Л.Б.Тажировой «Русская школа фигурного катания».

Основа фигурного катания — скольжение по дуге — обладает специфическим свойством — комбинационностью. Например, два голландских шага объединяются так, что после их исполнения на льду остается рисунок буквы S, которая в свою очередь способствует появлению нового шага — перетяжки. Следующая комбинация из двух голландских шагов образует рисунок цифры 3, что ведет к исполнению нового шага — троечного поворота. На этой основе строятся два других шага — крюк и выкрюк, которые ранее назывались «повороченная тройка». Так происходит постепенно формирование одной из групп элементов фигурного катания — шагов. Троечный поворот способствовал появлению новой группы элементов — вращений. Он начинается

голландским шагом вперед, затем происходит при заканчивании дуги остановка пируэтом на передней части конька и дальнейшее движение на той же ноге голландским шагом. Таким образом, развитие троечного поворота ведет к образованию нового элемента — вращения. В основе другой группы элементов — прыжков — также лежит троечный поворот. Несмотря на то что своим появлением на льду прыжки обязаны чисто бытовым причинам, заключающимся в необходимости перепрыгивать через препятствия, встречающиеся на пути, придание им современной формы возникло на основе усложнившихся рисунков. Возрастающая сложность рисунка требовала в ряде случаев прерывания следа, то есть подпрыгивания. Например, перекидной прыжок возник как разрешение в рисунке «3» и, не имея самостоятельного значения, был лишь разновидностью тройки.

Найти и обезвредить

Предсказать возможность травмы, чтобы избежать ее

Элгуджа Гагишвили, врач-кинезиолог

П

рикладная кинезиология — самое современное направление в спортивной медицине, которое позволяет не только успешно лечить хронические травмы, но и с большой вероятностью предсказывать их у каждого конкретного спортсмена. Как же это происходит?

В первую очередь кинезиология имеет уникальную возможность обратной связи с телом пациента при помощи мануально-мышечного теста (ММТ) и терапевтической локализации (ТЛ). Если предельно упрощать, то врач находит любую здоровую (нормотоничную) мышцу и использует ее как индикатор для выявления дисфункции в месте терапевтической локализации через прикосновение рукой самого пациента. Дальше идут анализ причин возникновения этой дисфункции и поиск оптимального лечения. Проблема заключается в том, что техника мануально-мышечного теста осваивается кинезиологом годами и только под руководством опытного специалиста. Сегодня мы будем говорить только о приемах обнаружения гипотоничной (слабой) мышцы, которые могут освоить большинство тренеров и родителей.



Слабое звено

В каждом виде спорта существуют свои узкие места, в которых происходит дисбаланс мышц, а затем и травмы, и хронические заболевания опорно-двигательной системы. В фигурном

катании таким слабым звеном является стопа. Дело в том, что ни одна мышца в нашем теле не работает отдельно от других. Все мышцы объединены в цепи (так называемые миофасциальные цепи), где каждая — через сухожилия

или сустав — является динамическим продолжением другой. Эти миофасциальные цепи — основные стабилизаторы нашего вертикального положения. Гипотония, или фасциальное укорочение мышц в цепи, приводит к дис-

функции всей цепи. Основные миофасциальные цепи начинаются на пальцах ног. Сгибатели и разгибатели пальцев из-за жесткого ботинка, армированного коньком, практически неподвижны, что в очень скором времени приводит к их гипотонии и нарушениям во всей цепи. Отголоски этой проблемы врач-кинезиолог находит по всему телу. Бывает даже, что боль в шее, на которую жалуется спортсмен, обусловлена дисфункцией стопы, на которую спортсмен не жалуется. Коррекция стопы избавит от боли в шее, поскольку проблема в шее была компенсаторной.

Итак, каков механизм предпосылки спортивной травмы в большинстве случаев?

Во-первых, появление гипотонической мышцы. Причины могут быть разные: нестабильность мест прикрепления мышцы, точки перенапряжения в местах перехода сухожилия в мышцу (в сухожильном аппарате Гольджи), нарушения работы внутренних органов, нарушения иннервации и другие.

Во-вторых, тело компенсирует работу слабой мышцы работой других мышц со сходной функцией, которые, во-первых, не могут выполнять движение так же точно, как основная мышца, а во-вторых, они чрезмерно перенапрягаются.

В-третьих, тело пытается компенсировать перегруженные мышцы мышцами другого региона. Так продолжается до тех пор, пока тело не загоняет себя в

угол, и тогда происходит срыв компенсаторных возможностей. Именно в месте срыва появляются боль и возможность травмы. Лечить эту боль локально малоэффективно, необходимо добраться до первопричины.

Клинический случай: девочка 14 лет обратилась с болью в обоих коленях. Боль не давала возможность полностью присесть, что делало невозможным выполнение многих элементов фигурного катания. Кроме этого, беспокоила боль в пояснице, немного кнаружи от средней линии, которая уходила после разминки, но с утра снова появлялась. Оба надколенника пальпировались жестко фиксированными собственной связкой с одной стороны и связками четырехглавой мышцы бедра с другой. Четырехглавая мышца показывала силу в первом тесте, но после пассивного растяжения мгновенно ослабевала, что говорило о ее перенапряжении и укорочении. Нужно было искать мышцу или группу мышц, которые своей слабостью позволили так сократиться квадрицепсу бедра. Естественно, что это была группа мышц с противоположной функцией (так называемых антагонистов) — задние мышцы бедра. Их слабость появилась после падения на копчик (на которое никто не обратил внимания). Связка в нижней части крестца (сакротуберальная связка) справа была болезненно напряжена и вызывала натяжение по диагонали связки в верхней части крестца (илиолюмбальной

связки), что и было причиной боли в пояснице. После коррекции копчика и связки нижней части крестца функция мышц бедра нормализовалась и проблема в коленях ушла сама.

Проводим диагностику самостоятельно

Как же найти слабую (гипотоничную) мышцу у вашего спортсмена? Начнем с самой распространенной гипотонии, а именно разгибателя большого пальца ноги. Удобнее проводить диагностику, если спортсмен лежит на спине. Наложите ваш большой палец руки на первую фалангу большого пальца ноги спортсмена сверху. Попросите разгибанием надавить на ваш палец и через одну-две секунды коротким движением согните его палец. Здоровая (нормотоничная) мышца ответит упругим (струнным) сопротивлением, слабая сопротивляться не сможет (рис. 1).

Таким же образом проверьте сгибатели большого пальца (рис. 2). На очереди проверка основных групп мышц стопы. Разогните стопу спортсмена, пальцы должны быть расслаблены. Сначала стопа слегка развернута вовнутрь, ваша рука мягко накладывается изнутри (рис. 3), другая рука фиксирует голень. Попросите надавить стопой вовнутрь на вашу ладонь и через две секунды попытайтесь развернуть стопу наружу. Это тест на переднюю большеберцовую мышцу, которая в норме очень сильна:

Рисунок 1



Рисунок 2

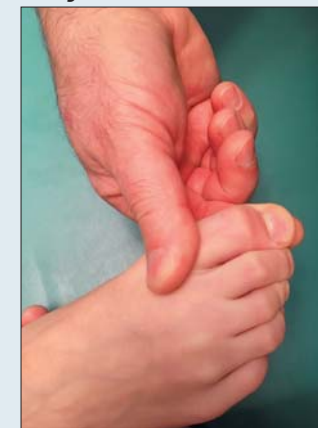
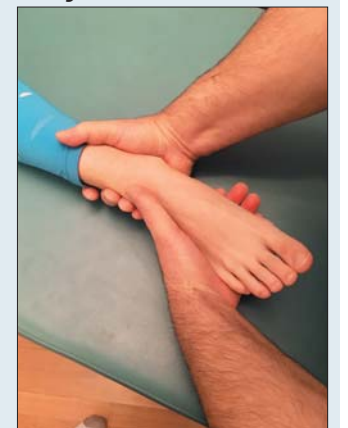


Рисунок 3



Рисунок 4





Рисунки 5-8

ее трудно растянуть даже у юного фигуриста. Если наложить ладонь на стопу снаружи (рис. 4), то можно проверить группу малоберцовых мышц, которые чаще других бывают гипотоничными. Эти мышцы не только стабилизируют положение стопы, но и участвуют в формировании сводов, и их гипотония ведет к плоскостопию. Слабость хотя бы одной из проверенных мышц — повод обратиться к специалисту-кинезиологу, так как гипотония является предвестником травмы.

Если вам повезло и в перечисленных мышцах нет гипотонии, то постарайтесь сохранить этот уровень. Занятия ОФП фигуристам лучше проводить в обуви с максимально мягкой подошвой. Если упражнения позволяют, то выполнять их босиком, чтобы компенсировать неподвижность стопы в ботинке.

Существует эффективное упражнение, которое следует выполнять перед надеванием коньков и сразу после их снятия. Сначала надо выполнить подошвенное сгибание пальцев, потом максимальное разгибание стопы. Во второй фазе — тыльное разгибание пальцев и сгибание стопы (рис. 5-8). Важно каждую фазу делать очень четко и не начинать следующую до завершения предыдущей. Начинать лучше с 20 повторов, которые следует довести до 40 в течение недели.

Еще одна надежная подмога фигуристу — неустойчивая опора Янде (рис. 9). Ее несложно изготовить родителям самостоятельно. Ежедневные пятиминутные занятия на ней прекрасно повышают устойчивость спортсмена и его координацию. Тело тратит меньше сил

на поддержание вертикального положения, и за счёт этого повышается силовая выносливость.

Фигурист должен уметь на этой опоре выполнять следующие упражнения:

1. Стоять с открытыми и закрытыми глазами.
2. Стоять на одной ноге.
3. Приседать.
4. Приседать на одной ноге.
5. Делать «ласточку».
6. И все, что подскажет фантазия.

Часто можно слышать мнение, что в спорте вообще и в фигурном катании в



Рисунки 9

частности не существует объективных критериев оценки состояния спортсмена. На самом деле такие критерии существуют. В спортивной кинезиологии разработаны тесты для всех основных мышц. С помощью мануально-мышечного теста мы быстро можем оценить и состояние внутренних органов, и стереотип дыхания, и биохимическое состояние организма, и даже эмоциональные дисфункции. Разработаны протоколы, которые позволяют подвести спортсмена к любым стартам в оптимальной форме. Каждый тренер сталкивался с непреодолимой проблемой, когда его ученик отлично справляется с программой на тренировке, но становится «ватным» на соревнованиях. Эмоциональные дисфункции, или попросту стресс, тоже могут повисать на мышцах, и тогда мы констатируем тотальную гипотонию. Кинезиолог моделирует выход фигуриста на соревновательный лед и ищет ту точку стресса, которая вызвала эту гипотонию. Воздействие на эту точку иглоукалыванием является мощнейшим способом избавиться от предстартовой лихорадки.

Досье

**Гагишвили
Элгуджа
Шалвович**

Врач-вертебролог,
прикладной
кинезиолог,

кинезиолог в спортивной
медицине. Окончил Академию
Дэвида Лифа (США), Академию
профессора Л. Ф. Васильевой
(Россия).

Член Международной
ассоциации прикладных
кинезиологов, специалист
высшей категории. Практикует
в России и Европе,
консультирует национальные
сборные только России.
Семикратный призер
чемпионатов мира, пятикратный
призер Европы по самбо
и дзюдо среди мастеров-
ветеранов.



MONDOR

с 1955 года

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



реклама

Ранняя специализация

Учет возраста детей в системе многолетней спортивной подготовки

Дарья Баранова



Все дети растут. Этот постулат не требует подтверждения, поскольку является очевидным фактом. Однако в процессе длительного занятия спортом родители должны знать, а тренеры учитывать, что организм ребенка в разные периоды времени имеет различные морфофункциональные и психологические особенности, способные каждый раз по-своему проявляться в системе многолетней спортивной подготовки.

Возрастная периодизация

На основании динамики возрастного развития организма ребенка специалисты выделяют следующие возрастные группы:

- 1) дошкольная — 1-3 года;
 - 2) дошкольная — 4-6 лет;
 - 3) младшая школьная — 7-11 лет;
 - 4) средняя школьная — 12-15 лет;
 - 5) старшая школьная — 16-18 лет.
- Возраст до 7 лет считается детским, с

8 до 14 лет — подростковым, с 15 до 20 — юношеским. Темпы и уровень физического развития подростков в значительной мере зависят от степени полового созревания. Важным условием правильного построения занятий физическими упражнениями является определение биологического возраста детей и подростков и соответствие его паспортному. В настоящее время наблюдается феномен акселерации, выраженный в увеличении размеров и массы тела,

ускорении темпов морфофункционального созревания детей.

Особенности нервной системы

У детей дошкольного и младшего школьного возраста нервные центры характеризуются высокой возбудимостью и относительно слабым развитием процессов торможения. Дети отличаются быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями. К 13-15 годам происходит интенсивное и разностороннее развитие двигательной функции: легко образуются самые разнообразные двигательные навыки, хорошо развита мышечная система. В связи с этим занятия должны быть эмоциональными, разнообразными по построению, содержанию и приемам. Необходимо чередовать нагрузку отдельных мышечных групп, делать частые перерывы на несколько минут, широко применять различные подвижные игры.

Особенности вегетативных систем

Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей и подростков значительно ниже, чем у взрослых.

Сердечно-сосудистая система

Сердце у детей по весу и размеру меньше, поэтому ударный объем и максимальный объем не достигают тех величин, которые отмечаются у взрослых. Величина ЧСС и артериальное давление у детей и подростков весьма изменчивы в силу повышенной реактивности. ЧСС с возрастом постепенно становится меньше. У детей недостаточно высока сократительная способность миокарда, малоэффективна насосная функция сердца и невелик его функциональный резерв. Чем моложе организм, тем меньше при физической работе может увеличиваться ударный объем крови, зато даже при небольшой

физической нагрузке ЧСС у детей увеличивается в большей степени, чем у взрослых. У подростков и юношей иногда отмечается некоторое отставание увеличения размеров сердца от увеличения роста и веса тела — «малое» сердце. Чаще всего с возрастом это отставание ликвидируется.

Дыхательная система

При мышечной работе кислородные режимы организма ребенка менее экономичны, чем у взрослых. Доставка кислорода к работающим мышцам обеспечивается в основном за счет усиления кровотока, в то время как у взрослых большую роль играет высокая утилиза-

Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей и подростков значительно ниже, чем у взрослых

ция кислорода. Чем меньше возраст ребенка, тем больше воздуха требуется ему провентилировать для обеспечения работающих органов и тканей необходимым количеством кислорода. Экономичность работы при этом относительно снижена.

Эндокринная система

В период полового созревания происходит глубокая перестройка в эндокринной системе: начинается усиленный рост половых желез, повышается активность щитовидной железы и надпочечников, активизируется гормональная функция задней доли гипофиза. В этом периоде увеличивается возбудимость коры головного мозга и общая реактивность нервной системы, что приводит к повышению эмоциональности.

В среднем школьном возрасте происходит резкое изменение деятельности желез внутренней секреции, вызванное включением генетических влияний на центральную нервную и эндокринную

Досье

Баранова Дарья Дмитриевна
Звание: мастер спорта
Тренеры: А.А. Четверухин, А.Н. Казакова
Судейство: судья

и рефери всероссийских соревнований.

Карьера: преподаватель кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ с 2013 года.

системы. Организм подростка вступает в переходный период. В организме под влиянием гормонов усиливаются процессы роста и разворачиваются процессы полового созревания — формирования организма по мужскому и по женскому типу. Избыточная активность щитовидной железы часто приводит к развитию гипертиреоза у подростков, вызывая повышенную возбудимость и расстройства сна.

Опорно-двигательная система

В возрасте от 4 до 11-12 лет мышцы туловища еще недостаточно хорошо фиксируют позвоночник при удержании статических поз. Также в связи с большой пластичностью костного скелета легко возникают нарушения осанки и сколиозы. Важно обращать внимание на симметричное развитие мышц правой и левой сторон туловища, мышц стопы. Последнее необходимо для предупреждения плоскостопия, которое может развиваться вследствие высокой эластичности у детей мышц и связок стопы и голени. В возрасте 8-18 лет значительно изменяется длина и толщина мышечных волокон. Происходит созревание быстрых утомляемых гликолитических мышечных волокон и с окончанием переходного периода устанавливается индивидуальный тип соотношения медленных и быстрых волокон в скелетных мышцах.

Постепенное и поэтапное упрочение костей, связочного аппарата и мышечной массы у подростка делает необходимым постоянно следить за формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч и лопаток, сутулости и прочим функциональным нарушениям осанки.

Высшая нервная деятельность

В дошкольном возрасте (3-7 лет) ведущей деятельностью является игра, в этом возрасте дети хорошо усваивают правила, развиваются нравственность, самооценка, самосознание. Также активно развиваются познавательные процессы — мышление, внимание,

Младший школьный возраст (7-11 лет) характеризуется большей уравновешенностью, чем у дошкольников

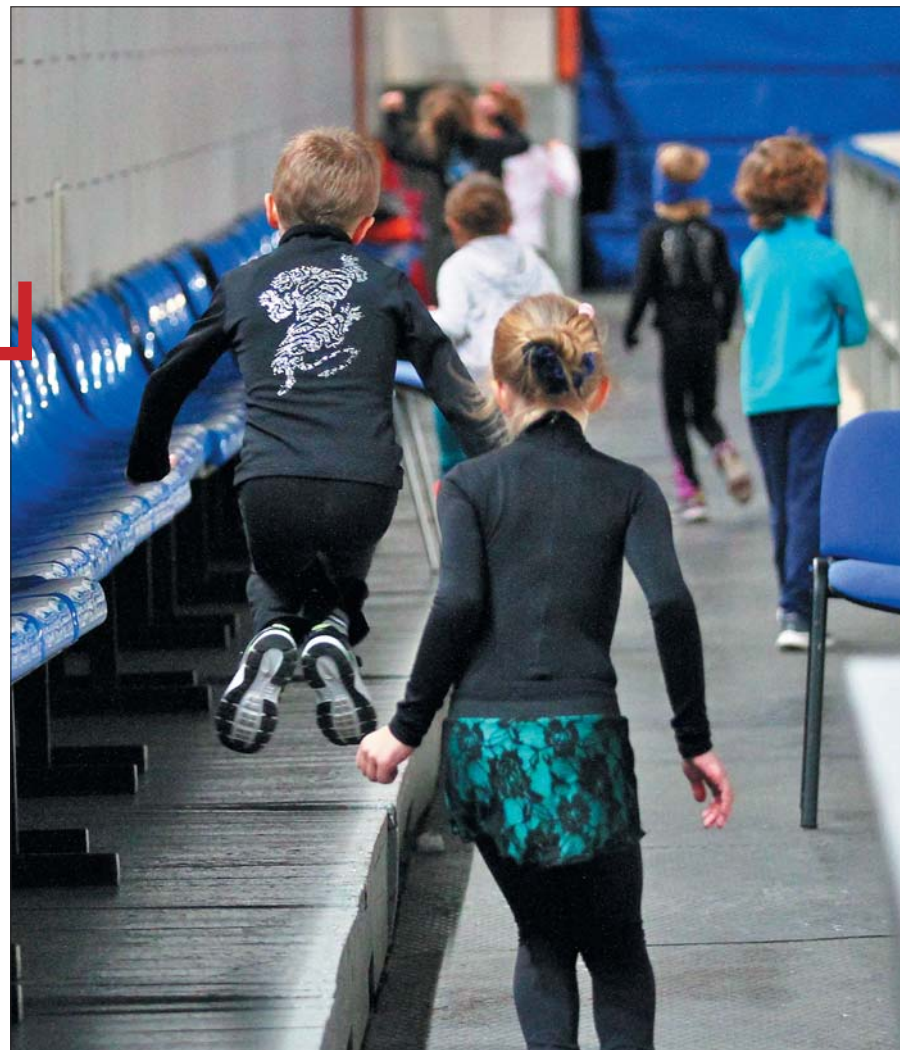
память и мотивация к действиям. На этом фоне происходит соподчинение мотивов «хочу, могу, надо». Происходит развитие произвольности движений.

Младший школьный возраст (7-11 лет) характеризуется большей уравновешенностью, чем у дошкольников. У детей активно развивается речевая функция, усиленно формируется мышление, способность пользоваться понятиями, абстрагированными от действия, совершенствуется внутренняя речь, способность обдумывать «про себя» поступки.

Подростковый возраст (от 8 до 14 лет) совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития. Начало этого процесса у девочек — 11-12 лет, у юношей — 13-14 лет. Преобладают процессы возбуждения, ухудшается диффе-

Морфофункциональные показатели, физические качества

Параметры	Возраст										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+				



ренцированное торможение, условно-рефлекторные реакции становятся менее адекватными раздражителю и носят более выраженный «бурный» характер. Двигательные действия подростка нередко отличаются большим числом дополнительных движений, сокращением ненужных мышц, излишней закрепощенностью. Резко повышенная эмоциональность поведения, сопровождающаяся психической неустойчивостью, — быстрый переход от угнетения к радости и наоборот.

Особенности деятельности в фигурном катании на коньках

Высокие достижения в фигурном катании на коньках невозможны без хорошей базовой подготовки, заложенной с юных лет. Раннее начало занятий большим спортом — совершенно необходимая мера, позволяющая вовремя развивать все важные системы организма, не упустив при этом наиболее благоприятные и чувствительные к внешним воздействиям периоды развития определенных качеств, от которых зависит успех в будущем. Эти периоды называются сенситивными. В таблице представлены сенситивные периоды для фигуристов.

Большие успехи в фигурном катании на коньках связаны прежде всего с большим количеством талантливых тренеров, которые за долгие годы разработали систему перспективной подготовки фигуристов. Одним из важных разделов этой системы является контроль и учет всех факторов, от которых зависит успешность обучения и совершенствования в фигурном катании на коньках.

Состояние здоровья определяется врачом по функционированию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, вестибулярного аппарата, нервной системы и др. Физическое развитие и особенности телосложения

определяются тренером вместе с врачом. Эти факторы в наибольшей степени генетически predeterminedены и мало подвержены изменениям в процессе тренировки. Масса и длина тела, окружность грудной клетки, форма частей тела и пропорции, паспортный и биологический возраст — вот основные показатели, дающие представление о морфологическом статусе. Следует иметь в виду, что форма рук, ног, позвоночного столба имеют немаловажное значение в будущих успехах.

Фигурное катание на коньках — вид спорта, в котором специализация начинается в раннем возрасте. Практика показывает, что к занятиям фигур-

— замедленные темпы — с 6 до 7 лет и с 9 до 12 лет.

Фигурное катание на коньках предъявляет повышенные требования к координации движений и к функции равновесия. 7-8 лет — благоприятный период для разучивания новых движений. Для развития координационных способностей у детей наиболее благоприятным считается возрастной диапазон с 9 до 12 лет; для функции равновесия — 7-14 (кроме 11 лет). Сенситивными периодами развития гибкости является возраст от 7 до 10 лет и 12-13 лет. Оптимальными периодами для развития аэробных возможностей у мальчиков является возраст от 8 до 10

Большие успехи в фигурном катании связаны прежде всего с большим количеством талантливых тренеров, которые за долгие годы разработали систему перспективной подготовки фигуристов

ным катанием на коньках приступают дети 3,5-4-летнего возраста. Через 7-10 лет многолетней специализированной тренировки они добиваются высших спортивных результатов. Чтобы правильно построить многолетний учебно-тренировочный процесс, необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

По мнению некоторых авторов, при построении рациональной системы многолетней подготовки следует учитывать не только возраст, но и тот факт, что темпы развития физических качеств неодинаковы и достигают максимума в различные возрастные периоды жизни человека (Филин В.П., Фомин Н.А., 1980).

По утверждению М.П.Ступень, возрастная динамика скоростно-силовых способностей фигуристов имеет волнообразный характер:

— ускоренный период развития — 7-9 лет;

лет и 14 лет; анаэробно-гликолитических механизмов — 11-13, 16-17 лет; креатинфосфатных — 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды энергетических возможностей наступают на год раньше. Преимущественная направленность тренировочного процесса многолетней подготовки юных фигуристов на этапах начальной подготовки (НП) сводится, по мнению Е.А.Великой (1990), к следующему: определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристов в первые два года занятий, необходимо иметь в виду, что успешность освоения техники фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровня развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

Прекрасное в тебе

Клуб «Арабеск на льду»
приглашает любителей фигурного катания

Все любят кататься на коньках. Это увлекательное занятие радует нас в зимние месяцы на открытом льду, но как же здорово кататься круглый год, а еще лучше тренироваться, как настоящие звезды фигурного катания.

Подумав, мы решили основать наш клуб фигурного катания «Арабеск на льду», чтобы любой человек независимо от возраста и степени физической подготовки имел возможность приобщиться к этому замечательному виду спорта — фигурному катанию. Олимпийские и мировые достижения наших великих спортсменов, их удивительное мастерст-

во восхищают и радуют нас. А мы с вами, впервые вышедшие на лед, только познаем сложный и притягательно интересный мир художественного движения на коньках. Мы поставили своей задачей помочь раскрыть возможности каждого, кто к нам придет. Слова «Прекрасное в тебе» мы выбрали своим девизом, пони-

мая, что в каждом скрыт великий художественный дар и мы должны приложить все усилия, чтобы его раскрыть, а наши квалифицированные тренеры научат, как правильно и красиво выразить это в катании.

Наш художественный руководитель Владимир Ганин начинал свой спортив-

Замечательно, когда у человека есть возможность заниматься любимым делом, развивать и совершенствовать себя, принося в этот мир немного красоты



ный путь на Стадионе юных пионеров у выдающегося тренера Игоря Сергеевича Русакова, от которого перенял любовь к художественно-артистическому восприятию фигурного катания. В дальнейшем он перешел за своим тренером в СДЮШОР «Сокольники» и попал в груп-

пу ветерана фигурного катания Тамары Ивановны Широковой. Ледовый дворец «Сокольники» стал для него новым домом, именно по этой причине клуб «Арабеск на льду» находится в этом замечательном дворце. Тренируясь здесь, он добился успеха на московских, россий-

Мы благодарны всем, кто нам помогает в этом: нашим тренерам, нашему партнеру — магазину «Фигурист»



У нас появились партнеры в лице открывшегося в Сокольниках магазина «Фигурист». Мы собрали у себя тренеров с разрядами «кандидат в мастера спорта» и «мастер спорта», имеющих большой опыт работы с учениками, понимающих художественную составляющую нашего дела, выступавших в различных ледовых шоу в России и за границей. Это не только спортсмены-профессионалы, но и люди, которые верят в нашу мечту и любят свою работу. Они создали комфортные условия для тренировок в ледовом дворце «Сокольники», обеспечив полный комплекс занятий, чтобы ученик мог не только прийти на лед, но и имел возможность размяться и потренировать элементы фигурного катания в зале со своим тренером, а также улучшить красоту движений на хореографии. Мы стараемся находить индивидуальный подход к каждому, поэтому на наших тренировках всегда теплая и уютная обстановка, спо-

способствующая пониманию между тренером и учениками. Такая атмосфера обеспечивает лучший результат и помогает раскрыть не только спортивные, но и артистические качества, что дает возможность уже не просто тренироваться, а создавать художественные программы.

Мы начали ставить программы для любителей, наши ученики участвуют в соревнованиях, а на Новый год мы поставили спектакль, в котором приняли участие все ученики нашего клуба.

Мы не хотим останавливаться на этом и в следующем сезоне планируем поставить большой спектакль, чтобы порадовать не только себя, но и других пусть пока еще скромными спортивными и артистическими достижениями. Ведь это замечательно, когда у человека есть возможность заниматься любимым делом, развивать и совершенствовать себя, принося в этот мир немного красоты, не говоря уже о том, какую пользу здоровью и психологическому

самочувствию приносит фигурное катание. Фигурное катание мы считаем самым гармоничным видом спорта, развивающим артистические качества, чувство ритма, красоту и плавность движений. К тому же улучшаются выносливость и гибкость, ловкость и сила, развиваются координация и скорость реакции. Занятия этим видом спорта улучшают обмен веществ, дыхательную

Мы хотим, чтобы как можно больше людей занимались этим видом спорта не только ради профессиональных достижений, но и просто для себя

и сердечно-сосудистую систему, ну и, конечно, благодаря постоянному нахождению на льду фигуристы меньше болеют простудными заболеваниями. Поэтому мы хотим, чтобы как можно больше людей занимались этим видом спорта не только ради профессиональных достижений, но и просто для себя. Для этого мы продолжаем развивать наш пока еще молодой клуб, давая возможность каждому приобщиться к великому и удивительно интересному миру фигурного катания. Мы благодарны всем, кто нам помогает в этом: нашим тренерам, которые отдают все свои силы и навыки ученикам, нашему партнеру — магазину «Фигурист», дающему возможность не только спортсменам, но и любителям тренироваться в профессиональных форме и коньках, нашим ученикам, которые растут и развиваются вместе с нами, и всем тем, кто просто любит этот красивый и полезный вид спорта — фигурное катание. ■



Клуб фигурного катания «Арабеск на льду» *Beautiful in you*





ФИГУРИСТ

сеть магазинов

ОТКРЫТИЕ НОВОГО МАГАЗИНА «ФИГУРИСТ»

С 1-го июня 2017 года мы ждём всех
в нашем **НОВОМ** магазине по адресу:
г. Екатеринбург, ул. Степана Разина д. 95

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 (открытие 1.06.2017)
+7 (343) 334-34-35

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

WWW.FIGURIST.RU