

МОСКОВСКИЙ

№4 (48)/2017

ФИГУРИСТ

Вестник Федерации фигурного катания на коньках города Москвы

Электронную версию журнала читайте на сайте www.figurist.ru

Чемпионат России

По закону
естественного
отбора

Событие

«Ромео
и Джульетта»
Ильи Авербуха

Мастер-класс

Фигурное
катание
в цифровую
эпоху

Советы психолога

Как вырастить
чемпиона



Президиум Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы

Рабер

Ирина Яковлевна,
президент Федерации

Чайковская

Елена Анатольевна,
вице-президент

Коган Александр Ильич,
вице-президент

Овсянников

Олег Владимирович,
вице-президент

Вереземская

Ольга Ивановна,
ответственный секретарь

Члены президиума:

Аксенов Эдуард Михайлович

Бутырская Мария Викторовна

Волкова Людмила Сергеевна

Жмулин

Александр Владимирович

Зайцев Вячеслав Иванович

Иванов Олег Александрович

Кандыба Светлана Петровна

Киташева Софья Николаевна

Кудрявцев

Виктор Николаевич

Маркова Ольга Дмитриевна

Моргуненко Ася Анатольевна

Овчинников Юрий Львович

Уваров

Андрей Константинович

Устинов Кирилл Игоревич

«Московский фигурист»

Бюллетень Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы за IV квартал 2017 г.

Издатель: ООО «РИЦ Северо-Восток»

Адрес издателя: 129344, Москва,

ул. Верхоянская, 18, корп. 2

Главный редактор: Ольга Вереземская

Дизайн-проект: Татьяна Птухина

Бильдиредатор: Ольга Вереземская

Фото: Михаил Шаров, Иван Михайлик,

Ольга Тимохова, Юлия Комарова, Ирина

Кривошекова

Выпускающий редактор: Алла Сушина

Верстка: Марина Сорокина

Цветокоррекция: Дмитрий Буряк

Корректра: Ирина Теплова,

Марина Черкудинова, Ирина Мушкарина,

Игорь Кобылкин, Светлана Калужская

Адрес Федерации:

г. Москва, ул. Коненкова, 10б

Адрес редакции (для писем):

e-mail: mosfigurist@mail.ru

Отпечатано в типографии ООО «Буки Веди»:

115093, г. Москва, Партийный переулок, д.1,

корп.58, стр.3, пом.11. Тел.: (495) 926-63-96,

www.bukivedi.com, info@bukivedi.com.

Заказ Е-134. Тираж 999 экз.

Подписано в печать 29.12.2017 г.

Фото на 1-й обл. — Чемпионы России

Екатерина Боброва — Дмитрий Соловьев

В НОМЕРЕ:

НОВОСТИ

1

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

4



По закону естественного отбора

Главный судья чемпионата России-2018 Сергей Кононыхин: «Конкуренция продвигает вперед самых лучших»

СОБЫТИЕ

Все оттенки льда

10

«Ромео и Джульетта» Ильи Авербуха



РАЗРЕШИТЕ ПРЕДСТАВИТЬ

В своей стихии

14

Евгений Плющенко: «Ставлю перед собой задачу — подготовить спортсмена на Олимпиаду 2022 года»

МНЕНИЕ

Степ-аут

16

Олег Васильев: «Комфорт не добавляет энергии в борьбе за результат»

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Кто за что отвечает

22

Вера Ткалина
Особенности спортивного регулирования в России

МАСТЕР-КЛАСС

Взгляд через объектив

30

Иван Михайлик, генеральный директор ООО «Студия-38»
Фигурное катание в цифровую эпоху

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Воспитаешь личность — вырастишь чемпиона

36

Наталья Белова
Дайте своему ребенку шанс стать успешным



ДИСКУССИЯ

Больше не всегда лучше

42

Михаил Войнов, тренер-специалист по ОФП и СФП Центра спортивной подготовки сборных команд Москомспорта
Квалификация имеет значение

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Праздник шагает по стране

46

В Казани соревновались на призы сети магазинов «Фигурист»

11 декабря состоялось заседание президиума ФФКМ



В работе приняли участие президент ФФКМ Ирина Рабер, вице-президенты Елена Чайковская и Олег Овсянников, члены президиума **Эдуард Аксенов, Мария Бутырская, Людмила Волкова, Светлана Кандыба, Ольга Маркова, Ася Моргунова, Юрий Овчинников, Андрей Уваров, Кирилл Устинов**, а также генеральный директор ФФКМ **Михаил Гончаров** и главный бухгалтер **Любовь Смирнова**.

Подробный анализ выступлений московских спортсменов в серии Гран-при ИСУ дала Ольга Маркова. Согласно статистике в юниорских и взрослых этапах приняли участие всего 85 российских спортсменов, из которых 53 были из Москвы и 21 из них отобрался в финалы.

В юниорской серии у девушек участвовали девять спортсменов, из которых пять москвичек и четыре вышли в финал. Из девяти юношей — шесть из Москвы, лишь один достиг финала. Одной из причин слабого выступления юношей Ольга Маркова назвала их бурный рост в этом возрасте, что не позволяет им справляться с технически сложными прыжковыми элементами. Кроме того, в Москве среди юношей нет должной по накалу конкуренции из-за их малого количества, что является большой проблемой нашего фигурного катания. В спортивных парах приняли участие семь пар, из которых только одна из Москвы (Павлюченко — Ходыкин, тренер Сергей Доброскоков), которая отобралась в финал. Вице-президент ФФКМ Елена Чайковская обратила внимание всех, что в Москве вновь возник необъяснимый, с ее точки зрения, дефицит юниорских пар на фоне развития юниорского парного катания в Санкт-Петербурге и в Перми. В танцах на льду участвовали восемь дуэтов, в том числе пять московских, из которых три дуэта вышли в финал.

Анализируя выступления взрослых спортсменов, Ольга Маркова привела данные: в женском одиночном катании приняли участие восемь московских

фигуристок из десяти, три из которых отобралась в финал. Однако так как **Евгения Медведева** из-за травмы снялась с соревнований, то от Москвы выступали две спортсменки. **Алина Загитова** (тренер **Этери Тутберидзе**) доказала, что она сильнейшая, **Мария Сотскова** (тренер **Елена Буянова**) подтвердила свою конкурентоспособность, в результате золото и серебро у московских спортсменок. Из семи российских мужчин в этапах приняли участие трое москвичей, из которых в финал вышел только **Сергей Воронов** (тренер **Инна Гончаренко**). Парное катание в серии Гран-при представляли только москвичи (четыре пары), из которых две вышли в финал, но ни одна пара (**Столбова — Климов, Тарасова — Морозов**) не заняла место на пьедестале. В танцах на льду приняли участие шесть московских дуэтов, но в финал серии не отобрался никто.

Обсуждая вышесказанное, президиум констатировал, что в Москве, кроме традиционной проблемы с мужским одиночным катанием, назревает кризис в парном катании в части подготовки юниоров. Также были высказаны слова благодарности московским тренерам, а именно **Елене Жгун, Светлане Пановой, Александру Волкову** за базовую подготовку спортсменов, которые смогли добиться высокого результата в финале Гран-при под руководством Этери Тутберидзе.

Следующий блок вопросов касался подготовки отчетно-выборного собрания ФФКМ, которое пройдет 21 апреля 2018 года. Был заслушан отчет главного бухгалтера ФФКМ Любви Смирновой о финансовой деятельности Федерации за 2017 год. Любовь Анатольевна также сообщила, что в этом году ФФКМ заключила договор с аудиторской фирмой для проверки правильности ведения хозяйственной деятельности Федерации, бухучета и отчетности, а также по проверке контроля прихода и расхода денежных средств, поступающих на расчетный счет

Федерации. По заключению аудиторской проверки, по всем вышеизложенным показателям был вынесен положительный результат. Президиум постановил признать финансово-хозяйственную деятельность ФФКМ удовлетворительной (единогласно).

В части обсуждения необходимости достижения кворума общего собрания генеральный директор Михаил Гончаров сообщил, что на текущий момент в организации есть члены, нарушающие Устав ФФКМ и решения общего собрания. Президиум, обсудив данный вопрос, принял решение вывести из состава ФФКМ членов Федерации как утративших связь с организацией (протокол решения президиума см. на сайте ffkm.ru в разделе «Документы»).

Президиум ФФКМ присвоил почетный знак «За развитие фигурного катания в городе Москве»

Президиум постановил наградить почетным знаком «За развитие фигурного катания в городе Москве» **Людмилу Сергеевну Волкову, Галину Петровну Голубкову, Сергея Владимировича Доброскокова, Александра Геннадиевича Зайцева, Владимира Петровича Родионова**.

ФФКМ приняла новых членов

Президиум рассмотрел заявления о приеме в члены ФФКМ от следующих лиц: **Ольга Николаевна Котова, Артем Олегович Новиков, Оливия Ли, Наталья Петровна Павлова, Евгения Витальевна Олисова**. По итогам голосования за каждого кандидата президиум вынес решение принять всех в ряды ФФКМ.

Тренеру Людмиле Волковой присвоено почетное звание

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 29 декабря 2017 года (№172нг) главному тренеру сборной России по синхронному катанию **Людмиле Владимировне Волковой** присвоено почетное спортивное звание «Заслуженный тренер России».



Людмила Волкова родилась 16 апреля 1950 года. Фигурным катанием занималась в ДЮСШ ДСО «Труд», затем в ДСО «Спартак» под руководством Тамары Широковой, Виктора Кудрявцева. Имеет звание «Мастер спорта СССР» по одиночному фигурному катанию. В 1971 году окончила ГЦОЛИФК. Судья международной категории с 1992 года, член Коллегии судей ФФКР.

Людмила Владимировна является основоположником синхронного катания в Москве. В ноябре 1992 года была одним из инициаторов создания частного физкультурно-спортивного клуба «Елама», на базе которого в 2000 году была создана первая в Москве команда новисов по синхронному катанию, принявшая в 2001 году впервые от Москвы участие в Первенстве России по синхронному катанию. С 2001 года ФСК «Елама» было подготовлено 69 кандидатов в мастера спорта и 91 спортсмен 1-го спортивного разряда. В целях популяризации синхронного катания клуб «Елама» при поддержке СК «Олимпийский» с 2006 года ежегодно проводит соревнования по синхронному катанию «Традиционные городские соревнования «Кубок СК «Олимпийский», а с 2012 года — финал Кубка России. Людмила Волкова с 2011 года является старшим тренером сборной команды России по синхронному катанию на коньках, с 2012 года — членом тренерского совета ФФКР.

Федерация Москвы поздравляет Людмилу Волкову с заслуженным признанием ее вклада в развитие синхронного катания в России и желает ей дальнейших успехов на этом поприще!

Тренеру Инне Гончаренко присвоено почетное звание

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 29 декабря 2017 года (№172нг) московскому тренеру **Инне Германовне Гончаренко** присвоено почетное спортивное звание «Заслуженный тренер России».



Инна Гончаренко родилась 1 декабря 1968 года. Фигурным катанием начала заниматься в Москве в спортивном клубе ЦСКА у таких тренеров, как **Нина Жук, Елена Лобода, Зинаида Подгорнова, Анастасия Казакова, Сергей Громов, Людмила Кузина**. Выполнила разряд «Кандидат в мастера спорта» по одиночному катанию на коньках. Свою тренерскую карьеру начала еще до поступления в вуз по комсомольской путевке на стадионе «Москвич». В 1987 году поступила на тренерский факультет МОГИФК в группу **Эллы Торуновой**, совмещала учебу и работу на стадионе «Молния». В 1991 году окончила вуз с красным дипломом. Работала на катке «Южный» в ДЮСШ №5, затем была приглашена на работу в ЦСКА.

Ее учениками в разные годы были Вероника Кропотина, Аделина Сотникова, Мария Шелупанова, Никита Бочков, Егор Петрунин, Екатерина Александровская, Юлия Ли, Евгения Казанцева, Дарья Цымбаревич, Яна Веденеева, Валерия Евсеева, Дмитрий Михайлов, Александр Самарин, Даниил Бернадинер, Алсу Каюмова, Александра Проклова, Владимир Самойлов, Елизавета Юценко, Ксения Чистякова, Виктория Безрукова, Алина Соловьева, Диана Гусева, Елена Радионова и другие. В настоящее время Инна Германовна является тренером Сергея Воронова, Максима Ковтуна, Александры Австрийской, Софьи Истоминой, Екатерины Кураковой и др.

Федерация Москвы поздравляет Инну Гончаренко с заслуженным признанием и желает ей дальнейших тренерских успехов!

ФФКМ поддержала проект Андрея Уварова «Снежные письма»

Московская Федерация в преддверии Нового года выпустила буклет «Снежные письма», созданный директором музея фигурного катания **Андреем Уваровым**. Буклет содержит стихи о фигурном катании российских и советских поэ-

тов, иллюстрированные фотографиями антикварных почтовых открыток из коллекции Уварова. Буклет вышел тиражом 1000 экземпляров и будет распространяться бесплатно в качестве сувенирной печатной продукции.



ФФКМ поздравила всех юбиляров 2017 года

На благотворительную рождественскую встречу ветеранов фигурного катания были приглашены более 70 фигуристов прошлых лет. Подарки юбилярам вручали президент ФФКМ Ирина Рабер и почетный президент ФФКР Валентин Писеев, которые каждому имениннику сказали много теплых слов и пожеланий. Праздничную встречу вел поэт, член Союза писателей России, «гроссмейстер юмора» **Михаил Слуцкий**.

Первой в турнире «Голубых мечей».

60 лет

Андрей Букин

Мы помним, никогда не забывали
Его блистательный дуэт с Натальей,
Ну а сегодня наши пожеланья:
Пусть большой высот достигнет Ваня!

Алексей Сучков

Вчера, сегодня, завтра, даже встарь
И был, и есть, и будет важен инвентарь —
Решить проблему эту столь легко вам,
Если хотя б чуть-чуть знакомы вы с Сучковым.

Константин Кокора

Нам вспомнить непременно надо
В Лейк-Плэсиде Олимпиаду:
Исполнил шесть тройных лишь он,
А также некий Хэмилтон...

Владимир Власов

Владимир был заметным фигуристом,
В ледовых представлениях стал солистом,
И получилось так: на льду балет
Его призвал на два десятка лет.

Лариса Фомичева

Немало лет трудилась в ЦСКА,
В спортивной школе имени Жука.
За профессиональный труд ударный
Ей благодарен клуб наш легендарный.

Елена Жгун

Чтобы воспитывать спортсменов ярких,
«штучных»,
Необходим подход серьезнейший научный.
И это подтвердит вам непременно
Доцент и кандидат наук Елена.

70 лет

Алексей Уланов

На льду он был галантным кавалером
И вспоминали зрители, наверно,
Гусаров, иль драгунов, иль уланов,
Когда с партнершей выступал Уланов.

Александр Тихомиров

Партнером в паре был всегда надежным он
С программами красивыми и сложными.
Стала, напомним, пара москвичей

Первой в турнире «Голубых мечей».

Татьяна Тарасова

Мудрой статистикой четко подсчитаны
Все чемпионы, что ею воспитаны.
Средь фигуристов найти трудно аса нам
И популярней, и круче Тарасовой!

Целина Николаичева

Невозможны фигуристов достижения
Без владенья реберным скольжением —
Если об этом вы не знали ничего,
Вас просветит Целина Николаичева.

Ирина Страхова

Ирину знают все наверняка
В спортивном комплексе АЗЛК,
И с малышами труд ее упорный
Довел подшефных до столичной сборной.

Ирина Хмыз

Она спортивному способствовала росту
От самых маленьких и далее до взрослых,
Торила путь к успешной перспективе
С Кудрявцевым в едином коллективе.

Ирина Героева

Восхищенья нашего не скроем мы
Пред Ириной по фамилии Героева.
Всем понятно, что становятся не вдруг
И профессором, и доктором наук...

75 лет

Виктор Аниканов

Родители — спортсмены легендарные,
А дочь — звезда известная экранная,
А сам он — мы все знаем вот о чем:
Спортивным знаменитым стал врачом!

Алла Капранова

Одиночник замечательных немало
Воспитать сумела тренер Алла,
Среди них — отметим снова это —
Чемпионка первая планеты!

80 лет

Виктор Кудрявцев

У всех, с кем он работал, неизменно
Катанья техника всегда была отменной.

Среди воспитанников, не забудем мы о том,
Наш первый мира чемпион в катании мужском!

Леонид Гордон

Он нашей страны, всем известно, наверно,
По танцам на льду чемпионом был первым!
И мы им горды, и особенно горд он,
Всегда элегантный и стройный Гордон!

Виктор Рыжкин

Года прошли, но помним мы прекрасно
Тот танец «Светит месяц, светит ясный...»,
И пьедесталы мировые стали ближе нам
С легких коньков на льду танцора Рыжкина!

Евгения Богданова

Мы сегодня чествовать готовы
Чемпионку пятьдесят шестого,
Она — судья международный ныне
И кандидат наук по медицине!

Людмила Кубашевская

В среде отечественных фигуристов
Слывет она во всем специалистом,
Считается немало лет, заметьте-ка,
Ведущим специалистом-теоретиком.

Антонина Карцева (Топеха)

Вы расспросите Антонию, как однажды
Пришла к ней пятилетняя Наташа,
В ней тренер видела ростки таланта явного...
То была Наталья Бестемьянова.

Тамара Широкова

В Марьиной роще она начинала,
После же опытным тренером стала,
Средь подопечных Широковой вспомним мы
Слепову Лену, Галину Истомину.

Татьяна Трещова

Татьяна вкладывает опыт и старание
В развитие синхронного катания.
Что ж, в будущем, быть может даже близком,
Вид этот стать сумеет олимпийским!

Ирина Фелицина (Ершова)

Была на льду всегда изящна и легка
И шестикратной чемпионкой «Спартак»,
Судейства знает тонкие моменты
И по-французски шпарит без акцента...

По закону естественного отбора

Главный судья чемпионата России-2018
Сергей Кононыхин: «Конкуренция продвигает
вперед самых лучших»



Чемпионка России Алина Загитова

— Сергей Николаевич, на этом чемпионате России что вас впечатлило, зацепило ваше внимание?

— Чемпионат России, проводимый в олимпийский сезон, всегда носит особый характер. Спортивная борьба за право попадания в состав сборной команды, напряжение сил спортсменов, тренеров, специалистов вызывает повышенный зрительский интерес, что показали заполненные до отказа трибуны дворца спорта «Юбилейный». Если рассматривать наш чемпионат как своеобразный тестовый турнир перед важнейшими стартами сезона, то, безусловно, сильнейшее впечатление оставил высочайший уровень женского одиночного катания. Для меня лично самым ярким моментом всего чемпионата были выступления наших девушек как в короткой, так и в произвольной программах. Особый отклик в моем сердце получила Алина Загитова в произвольной программе. Она действительно драгоценный камень.

— Про успех и мощь нашего женского катания мы говорим уже не первый год, но осмелюсь спросить, каково, на ваш взгляд, состояние нашего мужского одиночного катания?

— В сравнении с женщинами мужчины прокатились не так феерично, но тренировки во время чемпионата были очень многообещающими. Все, кто отобрался в сильнейшую разминку после короткой программы, показали сложный технический контент, которого до сей поры мы не видели. Другое дело, что тренировки не являются показателем готовности спортсмена к

Все, кто отобрался в сильнейшую разминку, показали сложный технический контент, которого до сей поры мы не видели

Досье

Сергей Николаевич Кононыхин, мастер спорта СССР по фигурному катанию, судья всероссийской категории

Родился: 1 сентября 1940 года (Москва, СССР)

Клуб: Стадион юных пионеров (СЮП), ДСО «Буревестник», ДСО «Труд».

Спортивные результаты: чемпион Спартакиады профсоюзов СССР в парном катании (1963 г.)

Образование: Московский авиационный институт им. Орджоникидзе (МАИ), Академия общественных наук.

Карьера: тележурналист, редактор и комментатор отдела науки, комментатор спортивной редакции Центрального телевидения и Всесоюзного радио, главный редактор Главной редакции кинопрограмм Центрального телевидения, директор студии спортивных программ РГТРК «Останкино» (1992 – 1996 гг.)

Звания: кандидат философских наук, заслуженный работник культуры РФ.

Судейская карьера: судья зимних Олимпийских игр 1980 и 1988 годов, судья чемпионатов мира и Европы (1974 – 1988 гг.).

В настоящее время вице-президент ФФКР (с 4 июня 2010 года)



себя не лучшим образом, я объясняю тем, что каждый из них не справился со своим стрессом, хотя каждый из сильнейшей разминки мог рассчитывать на высокий результат и попадание в тройку призеров, поскольку имел для этого свои веские аргументы. Жаль, эти аргументы не были ими предъявлены в момент выхода на старт. Я с удовлетворением могу отметить выступление многих ребят в короткой программе — это Александр Самарин, Михаил Коляда, Сергей Воронов, Дмитрий Алиев, которые прокатились на очень высоком уровне исполнения своих прыжковых элементов и вращений и получили заслуженно высокие баллы. Однако для произвольной программы, как мне кажется, им не хватило именно психологической устойчивости.

— **Может быть, слишком сильно хотели выиграть?** →



Чемпион России
Михаил Коляда

очной борьбе, ведь быть «чемпионом на тренировке» это не то же самое, что стать чемпионом на соревнованиях. Я думаю, технический уровень готовности наших мужчин выше, чем их психологический уровень устойчивости во время проката программ. То, что они в произвольной программе показали



Серебряный призер
чемпионата России
Александр Самарин

— Скорее всего. На кону не только выступление на чемпионате Европы в Москве перед отечественным зрителем, что является высокой ответственностью, но и попадание в состав сборной на Игры в Пхенчхане. Это все более чем ответственно, особенно учитывая, что все они молодые ребята, для которых это первый старт такого высочайшего уровня. Можно говорить о персональном прогрессе каждого спортсмена и радоваться за него. Например, пятый результат Артура Дмитриева на национальном чемпионате является его безусловным достижением, но нам надо сравнивать баллы своих чемпионов с баллами ведущих фигуристов мира и Европы. Мы должны все-таки ориентироваться на их высокие показатели, чтобы видеть свои возможности.

На сегодняшний день мы отстаем не

столько в исполнении сверхсложных элементов, сколько в общей функциональной подготовке, которая проседает во время катания программы. Если посмотреть в целом на выступления наших ребят, то можно констатировать, что в настоящее время по технике все наши лидеры стабильно включают в свои программы четверные элементы. При чистом прокате наши ребята могли бы претендовать на пьедестал мировых чемпионатов, но тем не менее надо признать, что мы подчас уступаем в компонентах, в скольжении японцам или американцам.

— **В чем причина такого положения дел?**

— Думаю, изначальная причина в том, что в первые годы подготовки мы слишком быстро приступаем к разучиванию сложных прыжковых элементов и

слишком мало уделяем внимания базовому умению владения коньком. Фигурное катание — это умение ехать по дугам, умение переложить ребро, причем делать это на высокой скорости, легко и свободно. Ребенок шести-восьми лет должен в первую голову овладеть движением по дугам на правильных ребрах, но если мы с вами зайдем на тренировку групп начальной подготовки в любую спортивную школу, то увидим, как тренеры натаскивают детей в первую очередь на прыжки, а не учат их кататься. Это уже давнишняя беда нашего отечественного фигурного катания, но ничего не меняется, потому что тренеры начального звена и спортивные школы продолжают решать какие-то свои задачи, упуская это из виду.

— **С другой стороны, мы видим, что в женском катании такой проблемы нет: девушки не только прекрасно прыгают, но и великолепно катаются.**

— В женском катании настолько плотная конкуренция, что она оказа-

При чистом прокате наши ребята могут претендовать на пьедестал мировых чемпионатов

лась способной взвинтить мастерство во всем виде. Я не буду называть какие-то фамилии, но на чемпионате России было видно, что участницы даже слабойшей разминки в произвольной программе прекрасно обучены абсолютно всему. Реалии дня сегодня таковы, что в фигурном катании на 10-15 девочек приходится один мальчик, потому что родители ведут своих сыновей в основном в хоккей. Возможно, хоккей как вид спорта выглядит более мужественно, но с точки зрения технической сложности прыжок в четыре оборота не только не уступает, а даже превосходит по сложности хоккейные приемы.

Чемпионы России Евгения Тарасова — Владимир Морозов (парное катание)



Однако объективно пока все складывается так, что фигурное катание привлекает родителей мальчишек меньше, чем другие виды спорта. Искусственно мы эту тенденцию вряд ли преодолеем, но появление у нас таких ярких спортсменов, какими были Кулик, Ягудин, Плющенко и другие, привлечет в фигурное катание мальчишек. Вторая проблема состоит в том, что нашим тренерам проще работать с девочками, которые в условиях высочайшей конкуренции прогрессируют как на дрожжах. Тренеры никак не могут нащупать эффективные подходы работы с мальчиками, которые изначально избалованы своим исключительно привилегированным положением в фигурном катании. По закону естественного отбора внутривидовая конкуренция у девочек продвигает вперед самых лучших.

— Давайте перейдем к парному катанию. В чемпионате принимали участие четыре опытные взрослые пары и восемь молодых, юниорских. С одной стороны, хорошо, что у нас есть молодежь, но, с другой, не существует ли

риск потерять свои позиции на мировой арене после Олимпиады в момент смены поколений?

— Дело в том, что наличие 12 пар на национальном чемпионате — это очень высокий показатель развития парного катания. Если вы возьмете национальный чемпионат любой другой страны, то увидите значительно меньшее количество участников. В любой стране, если есть в наличии хотя бы три пары,

Наличие 12 пар на национальном чемпионате — очень высокий показатель развития парного катания

это уже успех, а у нас выступают 12 пар, причем это не просто высокий количественный уровень, но и качественный:

все наши пары демонстрируют впечатляющий уровень мастерства.

Тот момент, что после Олимпийских игр кто-то закончит карьеру и освободит место в тройке, даст новый соревновательный толчок, усилит конкурентную борьбу. Те, кто сейчас находится в шаге от пьедестала, смогут побороться за одно-два места, которые, возможно, освободятся на подиуме.

Я думаю, что в скором времени в эту борьбу серьезно включатся такие пары, как Анастасия Мишина — Александр Галлямов, Александра Бойкова — Дмитрий Козловский, Дарья Павлюченко — Денис Ходыкин. Эти юниоры на чемпионате страны проявили себя с наилучшей стороны. Если сравнивать наполненность и содержание их программ, то они по базовой стоимости не намного уступают лидерам. Пока страдает лишь качество исполнения элементов, и хотелось бы видеть больше уверенности в их катании, больше оригинальности в образах и интерпретации, но все это вопрос времени и тренировочного процесса. →

В целом то, что мы здесь увидели, меня, например, очень порадовало. Питерская школа парного катания представила несколько очень хороших пар. В частности, Людмила Великова, которая всегда была заметным тренером и последние несколько лет готовила спортсменов на очень высоком уровне, вновь представила прекрасно подготовленные пары. Пермская школа из года в год дает нам очень хорошие примеры того, как можно растить парников.

Конечно, сегодня трудно прогнозировать, как сложится судьба каждой юниорской пары, но я надеюсь, что все, кого мы увидели, сохранятся и будут прогрессировать, поскольку с ними работают очень громкие тренерские имена. У каждой пары есть шанс проявить себя в традиционно высокой конкурентной борьбе внутри страны.

— Будет ли внутри нашей сборной такая же высокая конкурентная борьба в танцах на льду? Кто на чемпионате России стал для вас открытием в этом виде?

— Спортивные танцы — это все-таки довольно субъективный в судейской оценке вид, поскольку еще пока есть возможность оценивать качество исполнения программы более лояльно или более жестко, в зависимости от предпочтений, хотя в последние годы введены математические показатели в оценку спортивной составляющей вида.

По состоянию дел в нашей сборной можно констатировать следующее: тот факт, что Екатерина Боброва — Дмитрий Соловьев постоянно занимают высокую строчку в нашем рейтинге, являясь уже семикратными чемпионами России, говорит о безусловно высоком показателе их готовности и уровне мастерства. С другой стороны, к сожалению, это говорит о том, что другие танцевальные дуэты с трудом могут составить им достойную конкуренцию. Наша вторая пара, Александра Степанова — Иван Букин, порадовала нас тем, что по итоговому результату оказалась близка к Бобровой — Соловьеву, уступив им около пяти баллов. Это говорит о том, что оба дуэта сблизили-

сь по уровню не за счет того, что один дуэт ушел вниз, а потому, что второй подтянулся вверх, и это является

У каждой пары есть шанс проявить себя в традиционно высокой конкурентной борьбе внутри страны

хорошим показателем их конкурентоспособности. Уверен, на чемпионате Европы обе эти пары смогут претендовать на высокие места, потому что в этом сезоне виден заметный прогресс, а их тренеры смогли найти новые краски и штрихи в программах, придумали оригинальные элементы. Я считаю, что тренеры, хореографы, работающие как с Бобровой — Соловьевым, так и со Степановой — Букиным, отличаются хорошим вкусом постановочной работы, что в танцах очень важно. В «Юбилейном» мы видели, как весь зал приветствовал прокаты произвольных



Бронзовые призеры чемпионата России Наталья Забияко — Александр Энберт (парное катание)



**Серебряные призеры
чемпионата России
Александра Степанова —
Иван Букин
(танцы на льду)**

факт, поскольку они очень долго были на вторых ролях и вдруг совершили вместе с новыми тренерами такой убедительный прорыв. На самом деле у каждого спортсмена свой период расцвета: у одних в 15 лет, а у других в 25.

Эта плеяда бывших юниоров, которая сейчас выходит на серьезный уровень, будет очень конкурентной

Мне кажется, для Тиффани и Джона очень важно, что они сумели подняться на третью ступеньку пьедестала почета, поскольку это может вдохнуть в них какой-то новый импульс развития, веру в себя, желание доказать, что произошедшее не было случайностью. В этом олимпийском сезоне хочу пожелать всем нашим спортсменам проявить себя только с лучшей стороны.

Беседовала Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ

танцев первых двух пар по-настоящему горячими аплодисментами.

Если говорить о наших остальных танцевальных дуэтах, то для многих пока еще переход из юниоров во взрослые является сложным моментом, хотя такие дуэты, как Бетина Попова — Сергей Мозгов, Алла Лобода — Павел Дрозд, показали себя готовыми достойно выступать на взрослом уровне. Четвертый результат Поповой — Мозгова на этом чемпионате России для меня стал просто каким-то откровением: Бетина и Сергей на ура прокатали свой произвольный танец в очень интересной постановке. Думаю, что именно эта плеяда бывших юниоров, которая сейчас выходит на серьезный уровень, будет очень конкурентоспособной, у них есть шанс не затеряться.

Мне также представляется, что резерв в танцах на льду у нас довольно неплохой. То, что Тиффани Загорски и Джонатан Гурейро ворвались в тройку призеров чемпионата, тоже интересный



Бетина Попова — Сергей Мозгов (4-е место, танцы на льду)



Все оттенки льда

«Ромео и Джульетта» Ильи Авербуха

Илья Авербух открыл свой ледовый сезон грандиозной театральной постановкой «Ромео и Джульетта», которая определенно стала сенсацией в мире ледовых шоу России. Казалось бы, бестселлер Шекспира известен всем и каждому настолько, что эта история уже больше не нуждается в переиздании, однако Авербуху удалось перед нашими глазами развернуть новую полномасштабную версию этого произведения. По воздействию на зрителей спектакль сопоставим с древнегреческой трагедией, по насыщенности оригинальными трюками соперничает с известным шоу «Цирк дю Солей», а по уровню мастерства исполнения этому шоу нет равных, ведь в нем выступают исключительно чемпионы мира и Олимпийских игр по фигурному катанию.

— **Илья, «Кармен», «Ромео и Джульетта» — это истории, которые в фигурном катании были рассказаны спортсменами под эту музыку не один раз. Почему вы также обратились к этим произведениям? На ваш взгляд, осталось что-то недосказанным?**

— Вы абсолютно правильно сказали, что музыка «Кармен», «Ромео и Джульетта» очень «ледовая». Эти образы не единоразово помогали спортсменам становиться чемпионами, с ними часто выигрывали соревнования. Это не случайно, потому что музыка Бизе, Прокофьева, Чайковского, Нино Рота имеет какую-то фантастическую магию воздействия на зрителей, а музыка в фигурном катании играет очень большую роль. Признаю, что я не был оригинален в выборе сюжета, но у меня была потребность рассказать свою версию этих историй с помощью полномасштабного спектакля, а не в течение четырех минут, которые отводятся фигуристам на программу. Что касается музыки, то для наших спектаклей мы используем не только классическую музыку, но и пишем свою оригинальную версию в том числе. Например, к этому спектаклю музыку сочинил и аранжировал российский композитор Роман Игнатьев, который создавал такие мюзиклы, как «Монте-Кристо», «Анна Каренина», и другие. Так что музыка в наших спектаклях — это очень важная тема, можно сказать, еще одно действующее лицо. Я взялся за постановку «Кармен» и «Ромео и Джульетты» в том числе потому, что там очень сильный музыкальный материал. Даже если у Романа не получилось бы написать какие-то вариации так, чтобы меня это устроило, всегда есть возможность обратиться непосредственно к классике.

Еще одна причина выбора именно этих сюжетов — это масштаб произведения. Ледовая постановка требует объема и насыщенности, и эти истории как никакие другие отвечают этим требованиям. В будущем, если честно, я мечтаю создать абсолютно оригинальный сценарий со своей идеей и поставить по нему спектакль. Для меня важно, чтобы это был действительно оригинальный

спектакль, а не какая-то компиляция различных культовых сюжетов.

— **Этот спектакль рождался легко или в муках творчества?**

— Спектакль рождался достаточно тяжело. Во-первых, над нами с первой ноты довлел предыдущий успех «Кармен», била дрожь, что мы не сможем повторить свое собственное достижение и зритель разочаруется. Изначально было страшно сделать то же самое, но под другую музыку.

Во-вторых, написание сценария у нас заняло больше четырех месяцев. Это только на первый взгляд так кажется, что фабула истории прозрачна, что все очень логично и надо просто следовать за Шекспиром. На самом деле нам надо было в сценарии гладко воплотить свою сюжетную линию — задача очень сложная, но с ней блестяще справился автор либретто Алексей Шнейдерман. Затем

Я мечтаю создать абсолютно оригинальный сценарий со своей идеей и поставить по нему спектакль

уже в постановочной работе я доводил каждую сцену до полного звучания, вычищая все лишнее. В этой работе мне очень помогала хореограф-постановщик Елена Масленникова, которая была соавтором либретто.

Параллельно с этим, как только какая-то сцена утверждалась окончательно, начинала писаться музыка, что составляло еще один момент сложности. На написание музыки уходит огромное количество времени и сил, потому что прежде чем композитор брался за перо, я рассказывал ему, как вижу эту сцену, какое место она будет занимать в спектакле. Для этого я сам сначала должен представлять себе каждую сцену хореографически, а также в декорациях и свете, чтобы потом мог рассказать ее композитору. Так что это длительный про-

цесс. В отличие от создания сценария и музыки постановка хореографии — самый быстрый этап из всех.

Чуть не забыл про декорации: их тоже надо было придумать и создать, как, например, эту идею с кинжалом, воткнутым лезвием вверх. Декорации к спектаклю нам делала Нина Кобиашвили, которая очень талантливо подошла к своей задаче, в результате артистам было легко обживать декорации и существовать в них. В общей сложности практически год потребовался на подготовку такого масштабного спектакля, как «Ромео и Джульетта».

Ну и конечно собрать все пазлы спектакля воедино, выкристаллизовать идею, придать всему спектаклю ажурность и интеллигентность и точно показать те вещи, которые я иногда упускаю, мне всегда помогает уже на протяжении 15 лет продюсер нашего проекта Екатерина Цанав.

— **От идеи до воплощения немалый путь. В какой момент вы поняли, что спектакль родится, появится на свет?**

— Уверенность появилась, когда я услышал целиком всю музыкальную композицию и понял, что все складывается правильно. Честно говоря, мы за несколько дней до премьерного спектакля сделали свой первый прогон: еще толком ничего не было готово — ни костюмов, ни света. Просто ребята пошли делать номер за номером, и я именно в эту секунду понял, что все будет хорошо. Конечно, я видел еще миллион неточностей и ошибок, но главное — есть зерно, которое я хотел. Сейчас спектакль дочищен и вкатан полностью: он уже почти не похож на премьерный показ — настолько я его подбил, уплотнил, добавил эффектов, что он стал гораздо ярче и динамичнее, чем был в премьерные дни.

— **У вас получился очень атмосферный спектакль, который бьет по всем органам чувств зрителей, вызывая мощный стереоэффект присутствия. Мне в какой-то момент казалось, что история любви Ромео и Джульетты в вашей постановке не самая главная сюжетная линия. Это так? →**



Финал спектакля «Ромео и Джульетта»

— Вы абсолютно правильно уловили суть: мы хотели показать не просто историю личной драмы молодых людей, а жизнь Вероны, где жители заняты своими делами, совершают те или иные поступки в согласии со своими нравами и желаниями, а эти влюбленные дети оказались их заложниками. Главной мыслью спектакля является «чума на оба ваши дома», а не фраза «нет повести печальнее на свете...»

Для меня самое главное, что я хотел этим спектаклем сказать, произносит персонаж Алексея Тихонова Отец Лоренцо: «Враждой не стоит жить, мы рождены любить». Это важные слова, потому что сейчас столько вражды, нелюбви, ненависти нас окружает — она, конечно, всегда существовала, но сейчас какой-то новый виток общего сумасшествия: все подменяется ложью, каждый пытается доказать свою правоту несмотря ни на что. Именно поэтому в конце спектакля мы выходим на лед босыми, безоружными. Никто в этот момент не сможет сказать, что мы обманываем, совершаем подлог, — нет, мы преодолеваем себя, ступая голыми ступнями на лед. Это момент обнажения нашей души.

— **Илья, вы уже много лет работаете со своей актерской группой, вместе сделали огромное количество разнообразных проектов. Однако, возможно, в этой работе кто-то удивил, порази вас своей актерской игрой?**

— Да, для меня были открытия, в частности совсем новый градус актерского мастерства показал дуэт Тотьмянина — Маринин, в первую очередь Татьяна. У нее был сложный образ Джульетты, кото-

рый она сыграла очень убедительно. Большое актерское испытание было для Алексея Тихонова: он блестяще справился с полноценной драматической ролью. Абсолютно фантастически раскрылась в этом спектакле Оксана Домнина, которую просто никто не может узнать в роли Чумы. Особым открытием для меня стало вращение в актерскую жизнь Татьяны Волосожа и Максима Транькова, которым сначала было определено сложно, но уже в московской версии спектакля они блестяще вошли в свои роли.

— **Если бы вы захотели принять участие в спектакле в качестве драматического актера, то какую бы роль выбрали? Какого персонажа вы хотели бы сыграть?**

— Я не думал об этом в таком ключе, потому что меня актерская работа не заводит, мой драйв не в этом. Но, вообще, в конце спектакля есть одна партия — «Дух Меркуцио», которую великолепно исполняет Алексей Ягудин. Там совершенно сумасшедшая музыка и выстраданные слова: «Смейся, смейся, паяц!» Почему-то эта партия сидит внутри меня, и я бы хотел ее прокатать, но только для себя и наедине с собой.

— **Что является предметом вашей гордости как постановщика?**

— На мой взгляд, самое главное — нам удалось шагнуть дальше и выше после спектакля «Кармен». Я не хочу сравнивать эти две постановки, не хочу говорить, какая лучше и чем лучше, но получилось сделать что-то другое, новое, так что с точки зрения режиссуры это шаг вперед, однозначно. Второе — то, как зрители принимают спектакль. Их реакция помо-

гает нам все больше и больше завоевывать публику. Это, конечно, победа. Затем, наверно, отчасти, но предметом гордости можно назвать появление конкуренции в этом виде театрализованных представлений. Видимо, в этом что-то есть, раз почти все стали пытаться делать свои шоу в виде спектаклей. Мне приятно думать, что я был первопроходцем в этом деле. Я считаю, что пусть частично, но есть и моя заслуга в том, что наш зритель получил такое количество разнообразных спектаклей.

— **Премьерный показ вашего спектакля проходил в Сочи и совпал с контрольными прокатами российской сборной. Какие отзывы вы получили от своих товарищей по цеху?**

— Мы пригласили всех посмотреть «Ромео и Джульетту», и было, поверьте, очень приятно видеть, как вся сборная, все действующие спортсмены пришли посмотреть премьеру. На следующий день мне тренеры и специалисты рассказывали, что после спектакля танцоры на прокатах наконец вспомнили, что они танцоры, и начали кататься ярко и эмоционально, а не просто крутить на льду крюки и выкрюки. Ирина Жук и Александр Свинин (тренеры в танцах на льду. — *Прим. ред.*) уже в Москве пришли к нам еще раз на спектакль и сказали, что готовы прийти еще раз, настолько их захватила постановка. Тренерами и другими специалистами в наш адрес было высказано много самых приятных слов, и это очень дорого, потому что мы получили комплименты от профессионалов.

Беседовала Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ

CAROLINA KOSTNER

БРОНЗОВЫЙ
ПРИЗЕР
ОЛИМПИЙСКИХ
ИГР 2014
В СОЧИ



GRAF

В СВОЕЙ СТИХИИ

Евгений Плющенко: «Ставлю перед собой задачу — подготовить спортсмена на Олимпиаду 2022 года»



— Евгений, почему вы вдруг решили заняться тренерской работой?

— Такое «вдруг» не бывает. Здесь нет ничего случайного или спонтанного: я всегда знал, что буду тренировать, всегда хотел открыть свою собственную школу фигурного катания, свою «Академию», поэтому, когда закончил спортивную карьеру, начал заниматься тем, чем всегда хотел. Создал свою школу, пригласил работать хорошую команду тренеров, сам постоянно нахожусь в «Академии», как только есть возможность. Я продолжаю еще кататься в своем шоу, часто бывая в разъездах, но когда я в Москве, то всегда здесь, на льду.

— Тренерская работа по своей сути достаточно рутинная, ассоциируется с серыми буднями. Согласитесь, слож-

Моя жизнь течет в стремительном темпе: очень много проектов, работы

но представить известную яркую личность за бортиком катка: это ломает все стереотипы об образе жизни звезды мирового уровня.

— Смотрите: я был четыре года депутатом Законодательного собрания Санкт-Петербурга и быстро понял, что эта история не для меня, так что разные госдумы — это точно не мое. Что касается творчества, то у меня есть полноценные шоу: «Щелкунчик»,

«Снежный король» и Kings on Ice, которые мы показываем у нас в стране и по всему миру. В коммерческом плане все эти проекты очень успешны. С коммерческой точки зрения открытая мною школа фигурного катания тоже успешный проект, потому что это частная школа. Она одновременно и для души, и для тела. Я рассматриваю ее как перспективу на будущее, потому что через три-четыре года я перестану принимать личное участие в шоу, останусь только в качестве продюсера, и у меня будет гораздо больше времени тренировать самому. Я ставлю перед собой задачу — уже через четыре года подготовить такого спортсмена, чтобы он смог поехать на Олимпиаду 2022 года.

— Когда вы сами начали тренировать, вы как-то по-другому взглянули на тренерскую работу? Что-то вам открылось такое, о чем вы не думали, когда катались сами?

— Не думал, что будет так тяжело смотреть на соревнованиях, как катаются мои спортсмены: у меня пульс учащается, дыхание, мышцы напрягаются. Самому кататься легче. В остальном ничего такого нового нет: здесь я в своей стихии. Я знаю очень многое про фигурное катание, конечно, не абсолютно все, но очень многое. Мне интересно учиться новой профессии, интересно общаться с детьми, особенно когда сразу находится общий язык и возникает взаимопонимание. Я себя очень комфортно здесь чувствую.

— Вы будете развивать все виды фигурного катания или будете специализироваться только на одиночном катании?

— Конечно, только одиночное.

На Первенстве Москвы



— У вас есть объяснение тому, что случилось с нашим мужским одиночным катанием? Почему последние 10 лет наши спортсмены не поднимаются на пьедестал почета на чемпионатах мира?

— Я бы не смотрел на сегодняшнюю ситуацию так трагически. У нас есть Михаил Коляда, Дмитрий Алиев, есть Саша Самарин, Володя Самойлов. Просто нужно время. Когда-то мы долго высоко держали планку в мужском катании: Илья Кулик, Алексей Урманов, Леша Ягудин, я; но если взять тот период, то рядом с Куликом у нас в стране никого не было, был Урманов, а рядом с ним никого не было. Только мы с Ягудиным были вместе и соперничали друг с другом. Еще Александр Абт и все. Не было такой скамейки запасных из мужчин, какая сегодня есть в женском одиночном катании. Возьмите любую из этих девочек — и каждая уникальна в своем роде, каждая может выиграть любой турнир. Когда-то у нас в женском фигурном катании на всю страну было две

фигуристки — Бутырская и Слуцкая. Они вдвоем представляли страну на чемпионатах Европы и мира — и все. Так что ничего ужасающего в нашем мужском виде нет: это нормально для спорта.

— Евгений, если бы вы собрались выигрывать сегодня в мужском одиночном катании, то за счет чего можно выиграть у Юдзуру Ханно?

— Сейчас у него ничем выиграть нельзя. Никому. Если он будет кататься со своим набором элементов — три четверных прыжка: сальхов, тулуп и риттбергер, — то он будет выигрывать в одни ворота как у Натана Чена, так и у остальных. На сегодняшний день он недостижимый, уникальный спортсмен. Но в будущем выигрывать можно, были бы мальчишки. Вот у нас есть один, и мы из него пытаемся вырастить атлета. (Улыбается.) На самом деле очень интересно заниматься с теми, кому сейчас по семь-восемь лет, потому что им можно и технику поставить, и воспитать правильно.

— Кому в вашей школе вы доверили тренировочный процесс? Кто у вас воспитывает чемпионов?

— У нас работает Алексей Василевский, с которым в свое время я еще соревновался, потом к Олимпиаде 2006 года он мне ставил в программах дорожки шагов, я его знаю как очень хорошего специалиста. Вместе мы катались с Еленой Пингачевой, которая тоже работает с нами. Спортсмен по танцам на льду Александр Золотарев работает со спортсменами над скольжением и принимает участие в моих шоу. Бронзовый призер чемпионата Европы Юлия Лавренчук — она выступала за Украину — тоже в команде. Чемпион мира и серебряный призер Олимпийских игр в танцах на льду Олег Овсянников — великий спортсмен, которого все хорошо знают, — работает с нами. Кроме ледовых тренеров, у нас приличный штат специалистов по ОФП и хореографии. Есть тренеры, которых мы приглашаем как консультантов, кого-то мы планируем еще пригласить в штат, потому что наша школа растет. Желающих очень много: на просмотр каждые два-три дня приходят новые дети. На сегодняшний день мы берем всех, но в дальнейшем, конечно, будет отбор, потому что «Академия» нагрузки не выдержит. Правда, в следующем году мы планируем запустить еще две ледовые площадки, и если все получится, то на следующий год школа будет располагать тремя площадками. Мы растем. Я люблю делать то, что я знаю.

— Вы осенью вступили в члены ФФКМ. Вы планируете свое участие в работе Федерации Москвы? Если да, то какое?

— Пока я не могу сказать что-то определенное, ведь мы только начали. Дайте мне возможность пока просто оглядеться, присмотреться, понять, чем Москва живет, чем дышит. Моя жизнь тоже идет в стремительном темпе: очень много проектов, работы. Поэтому пока четкого ответа по поводу моих планов у меня нет, скорее, это тоже вопрос. Поживем — увидим.

Беседовала Марина ЕВДОКИМОВА

Степ-аут

Олег Васильев:

«Комфорт не добавляет энергии в борьбе за результат»

— **Олег Кимович, если бы олимпийские чемпионы Турина 2006 года Тотьмянина — Маринин выступали бы со своей программой на Играх 2018 года и показали тот же самый прокат, у них был бы шанс выиграть?**

— Выиграть? Абсолютно нет. У них был бы шанс войти в десятку сильнейших, и все.

— **Почему?**

— Потому что парное катание за прошедшее время очень сильно двинулось вперед, особенно в последнее четырехлетие. Все спортсмены технически значительно выросли, поэтому то, что в 2006 году выглядело потрясающе, сегодня делает практически каждый уважающий себя парник.

— **За счет чего случился такой прогресс? Ведь человеческий организм не эволюционировал каким-то чудесным образом за это время. Изменились технологии разучивания элементов?**

— Я думаю, здесь двигателем прогресса сработала естественная конкуренция. Если раньше парное катание развивали страны, посчитать которые можно было буквально по пальцам одной руки, то сегодня география сильно расширилась и все больше стран участвует в борьбе за медали. Конкуренция лучше любого тренера заставляет спортсменов двигаться вперед. Буквально пару сезонов назад мы все были свидетелями того, как пары боролись за четверные выбросы и подкруты как за главный аргумент победы, но сейчас все немного успокоилось, пришли к выводу, что каждой паре удобнее будет двигаться к победе, совершенствуя то направление, какое им ближе. Таких направлений для прогресса вполне

достаточно: это не только техника, но и хореография, скольжение, эмоциональность. Если какая-то пара вдруг прорывается к чемпионству за счет одного из этих направлений, то проигравшие стараются сразу же начинать в этом направлении нарабатывать новое качество. Конкуренция не только выдвигает вперед талантливые пары, но и расширяет технические и презентационные горизонты парного катания, что в принципе и должно происходить. Так что общий уровень значительно вырос и, возвращаясь к первому вопросу, скажу: Тотьмянина и Маринин в 2006 году были лучшими, а сегодня это базовый уровень всех пар, которые претендуют на достойный результат. Если в Турине Татьяна и Максим делали в произвольной программе два разных тройных прыжка (что было уникально), то сегодня без этих элементов пара просто неконкурентоспособна. Сегодня базовой сложностью владеют практически все пары, а выигрывают те, кто на основе этой базы надстраивает что-то новое, оригинальное, свое, чего нет у других.

— **На ваш взгляд, какие пары в мире сегодня являются универсальными и сочетают в себе все качества?**

— Для меня, прежде всего, это Алена Савченко, которая доказала, что она в паре с любимым партнером может добиться

высокого результата. Она является безусловным лидером в мире парного катания, ее опыт уникален, и другого такого опыта выступлений с разными партнерами нет ни у кого. Такие люди, как она, наверное, и двигают наш вид вперед, не дают ему застояться, быть неинтересным. Так что если говорить о паре, то, безусловно, Алена Савченко и Бруно Массо.

Затем китайцы Суй — Хань, которые, несмотря на нестандартные для парного катания роста-весовые характеристики, так завораживают своим катанием, хореографией, виртуозным исполнением элементов, что забываешь обо всем, смотришь их программы как единое целое, не задумываясь о технике исполнения элементов.

Такой же универсальной парой я считаю наших Столбову — Климова, которые обладают всеми теми характеристиками, о которых мы говорим: техническая оснащенность, владение коньком, безупречная хореография — все это делает нашу пару уникальной. Они исполняют каждый элемент настолько хорошо, насколько это вообще возможно. Вопрос только в том, что они пока нестабильны по ряду позиций, но если все делают чисто, то становятся недостижимо конкурентоспособными.

Я не буду в этот список добавлять канадцев Дюамель — Редфорд, к которым у меня есть много вопросов по их катанию, и не буду называть Тарасову — Морозова, которые пока еще неопытные, не заматеревшие в хорошем смысле этого слова спортсмены, хотя потенциал их очень велик. Чем дальше вверх поднимаются спортсмены в своем мастерстве, тем более индивидуальная и персональная работа должна с

Конкуренция лучше любого тренера заставляет спортсмена двигаться вперед



Алена Савченко — Бруно Массо (Германия)

ними проводиться. Думаю, что следующее четырехлетие будет за Тарасовой и Морозовым, если они будут двигаться в правильном направлении.

Так что, на мой взгляд, у трех вышеперечисленных пар есть комбинация качеств, которые должны сегодня иметь парники: сложность, артистичность, харизматичность. Эти три пары — те звезды, к которым надо тянуться всем остальным.

— Действующие правила стимулируют появление харизматичных спортсменов? Они развивают фигурное катание или тормозят?

— Прежде всего они облегчают работу тренеру. Теперь мне гораздо легче донести до спортсмена, что и зачем надо делать. Если раньше я говорил спортсменам: «Вам надо разучить поддержку с таким-то положением партнерши в воздухе», то почти всегда слышал в ответ: «А для чего?» Объясняешь, что это ново и интересно, что это будет отличать вас от остальных, что это

добавит хороших впечатлений и прочее, но... Далеко не факт, что спортсмены услышат тебя. Сегодня перед спортсменом открываешь правила и называешь, сколько «стоит» поддержка 4-го уровня, зачитываешь, какие надо выполнить требования, чтобы технический специалист ее засчитал, и других аргументов уже не надо.

В плане общего влияния правил на фигурное катание, я считаю, здесь плю-

Сегодня базовой сложностью владеют все пары, а выигрывают те, кто надстраивает что-то оригинальное, чего нет у других

сов больше, чем минусов, потому что система постоянно подстраивается под меняющееся фигурное катание. Можно сказать, что мы с обеих сторон двигаем прогресс. Тренерам внутри этой системы, может быть, стало сложнее работать, потому что она заставляет нас сильнее напрягаться, но для общего развития спорта это хорошо, потому что нет этого однообразия, какого-то застывшего стандарта, вокруг которого все топтались. Каждое четырехлетие, после каждой Олимпиады, система объективно обновляется очень сильно. Для тренеров это означает, что в начале каждого цикла мы начинаем, по сути, работать с нуля: то, что было хорошо вчера, может быть никому не нужно сегодня. Правила заставляют всех нас двигаться вперед, и это хорошо.

— На прошедшем чемпионате России стало ясно, что сегодня мы имеем только четыре взрослые пары — они все московские — и остальные восемь юниорских пар, из которых →



Вэньцзин Суй — Цун Хань (Китай)

только одна из Москвы. На ваш взгляд, говорит ли это о том, что центр подготовки парников в следующем цикле будет смещен из Москвы в другие города, например в Петербург?

— Если мы посмотрим на парное катание в России глобально, то за последнее время география подготовки все-таки немножко изменилась, и не все теперь сконцентрировано в Москве. Более того, Петербург вновь начал серьезно заявлять о себе как о центре парного катания. У нас в Академии фигурного катания прекрасно работают Людмила и Николай Великовы, которые лучше всех знают, как поставить спортсменов

в пару, как наработать правильную технику в начале пути, как подобрать партнеров, чтобы создать уникальную пару, — они в этом деле боги, они настолько правильно работают, что каждый год

В Петербурге есть прекрасные базы для развития парного катания, что задает ритм работы и заставляет всех шевелиться

приносят результат. У нас есть школа «Звездный лед», где до недавнего времени работала Тамара Николаевна Москвина, а сейчас там базируется группа Константина Безматерных. Наконец, у нас полгода назад появилась еще одна площадка парного катания, где я начал тоже работать, — это спортивный клуб Тамары Москвиной при поддержке компании Антона Сихарулидзе, и базируемся мы на новом катке, построенном компанией Алексея Миллера по программе «Газпром» — детям». Наша площадка является негосударственной организацией, которая мало зависит от разных течений как внутри ФФКР, так и от государственного бюджета. Мы поставили перед собой задачи, у нас есть свой пятилетний план, по которому мы работаем к следующей Олимпиаде. Тамару Николаевну никому не надо представлять, ее знает весь мир фигурного катания, так что результаты ее работы можно предполагать заранее. Таким образом, в одном только Петербурге есть три прекрасные базы для развития парного катания, что создает хорошую конкуренцию и задает ритм работы, который заставляет всех шевелиться. Пока эти результаты не олимпийские, но движение вперед у нас есть, и есть смещение интереса к парному катанию из Москвы обратно в Питер.

Лично я за то, чтобы Москва продолжала создавать хорошую конкуренцию, чтобы была не искусственно созданная ситуация через привилегии одним и остатки другим, а здоровая борьба, которая приведет к росту мастерства. Я сторонник того, чтобы каждый центр искал свои пути к победам, а не копировал подобие какой-то одной, пусть даже успешной, пары. Когда-то, еще в советские времена, Ленинград и Москва прекрасно конкурировали между собой, благодаря чему мы выигрывали все, что можно было выиграть на международных турнирах.

В следующем олимпийском цикле провалов в нашем парном катании быть не должно; возможно, как говорит Алексей Николаевич Мишин, мы немножко оттянемся назад, чтобы потом далеко

выстрелить. Но кризиса не будет: я вижу, как все с большим удовольствием работают. Профессионалы у нас есть на каждой вышеобозначенной площадке, все знают свой предмет. Другое дело, если честно, туго обстоят дела с «материалом», потому что мы в парном катании не можем выбирать и работаем, что называется, по остаточному принципу. Что не пригодилось в одиночном катании — и то далеко не все, а процентов десять, — перепадает нам в пары, но те, кто попадает, приходят в основном осознанно и работают с хорошей мотивацией.

— **Сегодня мы наблюдаем неординарный бум в нашем женском одиночном катании, который сможет положительно сказаться на парном катании, если часть девочек перейдет в этот вид. Однако мы совсем не говорим о том, что мальчики в последнее время вообще не идут в фигурное катание. Не столкнемся ли мы в будущем с катастрофической ситуацией отсутствия партнеров в парных видах фигурного катания?**

— Это не столько российская, сколько общемировая проблема: очень мало стран, где мальчики идут в фигурное катание осознанно. Канада, США, Франция, Япония — везде одна и та же картина. Мальчиков от общего количества занимающихся может быть максимум 10%, а то и меньше. В Канаде ситуация чуть лучше, поскольку там на коньки встают все. Те мальчишки, кто по разным причинам не попали в хоккей, приходят в фигурное катание. В той же Америке, где я работал долгое время, честно скажу, мальчиков практически нет: приходишь на каток, а там на 30 детей в лучшем случае один или два мальчика. У нас складывается примерно такая же ситуация: хоккей в России очень популярен, и родители хотят, чтобы сын играл в хоккей, потому что этот вид спорта мужской и денежный. Если сам ребенок в пять лет, топнув ножкой, не скажет: «Я хочу в фигурное катание», его отведут в хоккей. Рецепта, как переломить эту сложную ситуацию, у меня нет. Наверное,

Досье

**Васильев Олег
Кимович**

Звание: Заслуженный мастер спорта СССР по фигурному катанию (1983), заслуженный тренер России (2006).

Дата, место

рождения: 22 ноября 1959 г., Ленинград (СССР).

Тренер: Тамара Москвина.

Спортивный результат:

(совместно с Еленой Валовой) чемпион Олимпийских игр (1984), вице-чемпион Олимпийских игр (1988), чемпион мира (1983, 1985, 1988), вице-чемпион мира (1984, 1986, 1987), чемпион Европы (1984, 1985, 1986), вице-чемпион Европы (1983, 1987), чемпион СССР (1986).

Образование: высшее.

Ученики: Татьяна Тотьмянина — Максим Маринин, Виктория Волчкова, Мария Мухортова — Максим Траньков, Катарина Гербольт — Александр Энберт, Николь Делла Моника — Маттео Гуаризе (Италия), Иван Ригини (Италия), Вера Базарова — Андрей Депутат.



Федерация должна как-то начать об этом думать.

У нас в Питере есть группы, где работают с замечательными мальчиками из разных городов и регионов России: мы их очень ценим, мы им создаем такую зону комфорта, что они вообще пере-

Спортсмены не понимают, что государство, когда создает для них условия, делает это авансом, ожидая в ответ результата

стают к чему-то стремиться. Посмотрите: Этери Тутберидзе заняла нишу женского одиночного катания, создав уникальную группу, в которой конкуренция просто зашкаливает. Тренеру не нужно никого заставлять и уговаривать: девочки работают на тренировках как при отборе на Олимпийские игры. Именно поэтому они просто рвут всех на мировом уровне. Этери каждые шесть месяцев показывает нам новую звездочку, которая может выиграть у любого на любом уровне. Мы с этого начали наш разговор: чем жестче внутренняя конкуренция и чем она естественнее, тем лучший результат она дает. С мальчиками такой системы не получается ни у Мишина, ни у Этери, ни у кого вообще, потому что мальчиков просто нет.

— **Что же делать с этим печальным фактом?**

— Продолжать работать с теми, кто есть. Возвращаясь к практике, приведу пример. Недавно к нам в группу пришел небезызвестный одиночник Влад Тарасенко. Он тренировался у Тутберидзе, потом у Мишина, потом опять у Тутберидзе, потом он катался в шоу, потом кого-то тренировал, а потом он захотел (!) кататься в паре, причем настолько, что уговорил меня взять его в группу. Он пришел не со словами о том, что «меня нигде не берут, давайте я у вас попробую», нет, он сказал: «Я хочу».

Ему 20 лет, он типичный одиночник с длинными конечностями, ему сложно, поскольку он давно систематически не занимался, но желание превозмогает все трудности. Мы работаем уже чуть больше полугода, и он работает так, что его можно ставить в пример. Таких единицы, но они есть. Я испытываю уважение к этому спортсмену, ежедневно делающему тяжелейшую работу, которую другие делают спустя рукава, хотя у них, может быть, больше талантов и больше опыта за спиной. Таких, как Влад, нужно оберегать от всего, что может помешать достичь результата; не облизывать, а дать шанс созреть в труде и конкуренции. Если у нас будут →



Олимпийские чемпионы
Сочи-2014 в командном
турнире Ксения Столбова —
Федор Климов (Россия)

такие ребята — я не говорю много, но хотя бы три-четыре, — тогда, вероятно, у нас начнет вариться та каша, которая у Этери в группе варится самостоятельно. — **Что можете посоветовать Москве, чтобы она не потеряла своих позиций в парном катании?**

— У Москвы есть все, чтобы развивать парное катание. Это не только школы и катки, но и тренеры, специалисты, которые прекрасно знают предмет. Вообще, все в Москве делают свое дело очень хорошо, но... Есть какой-то дисбаланс в распределении ресурсов. Где-то чрезмерная концентрация преподавателей на спортивную единицу, а где-то один тренер на целую группу. Спортсмены зачастую идут туда, где больше комфорта, а комфорт не добавляет энергии в борьбе за результат. Алексей Мишин в свое время говорил, что спортсмен должен быть (не в прямом смысле, конечно) голодным, он должен всегда чего-то хотеть. Посмотрите, как работают в Перми Валентина и Валерий Тюковы, которые, как бы

Чем жестче внутренняя конкуренция, тем лучший результат она дает

сложно им ни было, делают свою работу очень хорошо, причем постоянно. Каким-то тренерам из Москвы даже невозможно представить, что можно взять детей с открытых катков, практически с улицы, поставить их в пару и сделать из них чемпионов мира среди юниоров.

Я всегда считал, что, чем комфортнее условия для работы, тем хуже результат на старте. Помню, когда я еще был спортсменом, мы выходили на лед в 11 часов вечера после хоккейной команды СКА, причем заливычки не всегда были на работе в это время. Мы по два часа катались на этом перепаханном льду,

потому что другого времени и иной возможности у нас не было. Сегодня, когда я слышу, что кому-то не хватает ледового времени для отработки элементов, то не понимаю этого: идите на другой лед, катайтесь ночью или рано утром. Но никто не хочет, потому что жизнь стала очень комфортной. Спортсмены в своем большинстве не понимают, что государство, когда создает для них условия, то оно это делает авансом, справедливо ожидая в ответ результата.

Мне кажется, что в Москве избыток комфорта, достатка и сытости. Мы в Питере существуем скромнее в своих возможностях, поэтому, думаю, сегодня в парном катании мы опять начали тянуть одеяло на себя в плане результатов. Пока у нас только юниорские пары, но со временем они станут взрослыми. Но я бы хотел, чтобы в Москве парное катание не угасало, потому что если Москва и Питер будут между собой сражаться за лидерство, тогда наша страна будет непобедима на международном уровне.

Беседовала Ольга ВЕРЕЗЕМСКАЯ



ПРИТЯГИВАЮТ ЗОЛОТО



John Wilson
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE

Кто за что отвечает

Особенности спортивного регулирования в России Вера Ткалина

За время работы в Федерации фигурного катания Москвы я очень часто сталкивалась с тем, что не только родители и спортсмены, но и тренеры не имеют правильного представления о том, в чем разница между Федерацией и Москомспортом, какие вопросы решает общественная организация, а какие –

государственный орган, какой компетенцией обладают те или иные названные организации. Прежде всего надо четко понимать, что спорт в нашей стране находится в сфере деятельности как государственных органов, так и общественных организаций, полномочия которых не пересекаются, так что каждый отвечает за свой фронт работ.



В России основным государственным органом в сфере спорта является Министерство спорта РФ, также существует структура управления на местах в лице исполнительной власти субъектов РФ. В нашем случае это Департамент спорта и туризма города Москвы (Москомспорт), поскольку город Москва по своему статусу является субъектом РФ. Москомспорт имеет свои подразделения с определенными функциями: спортивные школы, училища, центры физической культуры и спорта, центр подготовки сборных команд и другие, которые позволяют ему осуществлять свою деятельность.

Наряду с государственными органами существуют общественные организации (федерации, союзы), которые, если брать мировую систему регулирования спорта, на самом деле являются главными действующими лицами еще со времен Пьера де Кубертена, возродившего олимпийское движение. Дело в

том, что занятие спортом является простым человеческим желанием и обусловлено его интересом к подобному роду деятельности, поэтому во всем мире спорт изначально регулируется общественными организациями.

Согласно Олимпийской хартии тремя главными составляющими мирового олимпийского движения являются Международный олимпийский комитет (МОК), международные федерации (МФ) по видам спорта и национальные олимпийские комитеты (НОК). Миссией МОК является распространение олимпизма в мире и руководство олимпийским движением. В обязанности МОК входит регулярное проведение ОИ и ЗОИ, их постоянное совершенствование, руководство развитием олимпийского спорта во всем мире. МОК принимает решения о признании НОК и МФ; определяет программу ОИ и ЗОИ, является высшей инстанцией при решении всех вопросов, связанных с их организацией и проведением (во время Игр право технического контроля за проведением соревнований передает международным федерациям по видам спорта); выбирает из городов, выдвинувших свои кандидатуры на проведение ОИ или ЗОИ, олимпийский город; учреждает и присуждает олимпийские награды. Также МОК является высшей организацией в решении проблем олимпийского движения.

Те виды спорта, которые не входят в список олимпийских видов, тем не менее в основном придерживаются принципов и правил олимпизма. Национальные олимпийские комитеты взаимодействуют как с МОК, так и с международными федерациями по видам спорта. Ни одно государство не может самостоятельно заявить спортсмена на Олимпиаду — это компетенция исключительно общественных организаций, национальных олимпийских комитетов.

Таким образом, во всем мире спорт регулируется через общественные организации с разной долей участия государства, и в действительности в каждой стране существует своя традиция их



взаимодействия: где-то роль государства минимальна, а где-то — в России, например, а также в Китае, Северной Корее — государство активно участвует в регулировании спортивной деятельности. У нас такое взаимодействие сложилось еще с советских времен, и мы привыкли, что все основные функции, а также финансирование спорта на себя берет государство, которое в итоге отвечает за все. В современном российском законодательстве содержится достаточно много норм, позволяющих переходить к мировому опыту, однако до сих пор не получается перешагнуть эту грань: общественные организации слабы, так как привыкли опираться на государство, а государство не стремится отдавать бразды правления в другие руки.

Доверие через аккредитацию

Государству для контроля деятельности, которую оно финансирует и регулирует, необходимы какие-то объективные критерии и структуры. Спортивные разряды, в частности, являются именно таким инструментом, с помощью которого можно примерно представлять, в каком состоянии находится каждый вид спорта, какое количество детей занимается, как они прогрессируют, какие школы и тренеры лучшие или худшие и пр. Этот контроль государство осуществляет с помощью делегирования многих функций и полномочий →



органам управления субъектов, его исполнительной власти. Существует федеральный закон о физической культуре и спорте, в котором прописано, какие полномочия имеют субъекты РФ, насколько самостоятельно они могут в этой сфере действовать, чтобы не согласовывать каждый шаг.

Регулирующая функция государства также проявляется в том, что все всероссийские правила по видам спорта, а также порядок присвоения спортивных разрядов и т.п. должны быть утверждены Министерством спорта. Однако проект правил по виду спорта готовит и подает на утверждение аккредитованная спортивная федерация.

Федерация как общественное объединение имеет явное преимущество перед государственными органами в том, что она объединяет людей различных профессий, имеющих общий интерес по развитию конкретного вида спорта, а главное — она объединяет специалистов, которые детально знают свой вид спорта изнутри. Государство признает, что на этот потенциал можно и нужно опираться, поскольку федерации действительно являются экспертами в своих видах спорта. С этой целью часть полномочий делегируется федерациям путем государственной аккредитации.

Региональная спортивная федерация в каждом субъекте РФ, для того чтобы расширить свои полномочия в регионе по сравнению с другими организациями, должна раз в четыре года пройти процедуру государственной аккредитации в региональном государственном исполнительном органе. Помимо учредительных документов, федерация должна представить и защитить свою программу развития вида спорта в регионе, получить согласие на аккредитацию от общероссийской федерации и т.п. Обычно это достаточно объемный документ (более 60 листов машинописного текста), который охватывает все стороны деятельности: спорт высших достижений, подготовка резерва, массовый спорт, популяризация спорта, работа с ветеранами, с людьми с огра-

ниченными возможностями, с любителями и пр. На сайте Москомспорта есть список всех аккредитованных федераций по видам спорта Москвы, в том числе и ФФКМ.

Идея с аккредитацией, безусловно, правильная, но по факту она работает вполсилы: федерации не в состоянии исполнять все основные функции, потому что у них банально не хватает средств.

Как общественные организации федерации фактически могут существовать только за счет добровольных взносов или пожертвований от людей, неравнодушных к виду спорта, вступительных и ежегодных взносов от своих членов, а также за счет спонсоров, кото-

Во всем мире спорт регулируется через общественные организации с разной долей участия государства

рые не спешат помогать, поскольку это невыгодно и в условиях нестабильной экономической ситуации нецелесообразно. Особенно остро стоит вопрос со спонсорской поддержкой детского спорта, поскольку он не может ответить ни рекламой в СМИ, ни скорыми крупными достижениями. Наша Федерация всегда искренне признательна тем людям и компаниям, которые вкладывают свои средства в некоторые постоянные проекты. В данный момент ФФКМ существует и проводит свои мероприятия исключительно за счет добровольных пожертвований. Согласно законодательству федерации как некоммерческие организации имеют право заниматься предпринимательской деятельностью в рамках реализации своих уставных целей и задач, однако наличие права не означает наличие возможностей: предпринимательская деятельность потребует слишком много сил и

времени, что будет отвлекать от основной деятельности.

По российским правилам в каждом субъекте России может быть только одна аккредитованная федерация по виду спорта. У нас есть такие регионы, где несколько общественных организаций борются за право получить аккредитацию. Есть регионы, где нет федераций по какому-то виду спорта, следовательно, этот вид там развит слабо или не развит вообще, ведь по правилам фигурного катания, например, заявку на участие спортсменов на все-российские соревнования может подать только региональная федерация, являющаяся членом ФФККР. Одной из основных задач каждой национальной спортивной федерации является развитие своего вида во всех возможных субъектах РФ.

Полная автономия

Действующее в России законодательство однозначно определяет, что вмешательство государственных органов в работу общественных организаций запрещено. Это, например, означает, что взаимоотношения ФФКМ с Москомспортом строятся исключительно на добровольном сотрудничестве: мы можем только рекомендовать друг другу какие-то решения. Более того, Федерация Москвы (как и любая другая региональная федерация) является самостоятельной юридической единицей, которая на добровольной основе является членом ФФККР, но не ее структурным подразделением. В этой связи в некоторых вопросах мы имеем полное право принимать свои собственные программы по развитию фигурного катания в Москве без получения на это разрешения ФФККР, Москомспорта или Минспорта, как это было, например, с введением тестирования по скольжению. Специалисты СТК ФФКМ считали это необходимым шагом, и Федерация сама несет ответственность за данное решение. Иногда, таким образом, получается, что интересные и продуктивные решения региональных федераций даже могут оказывать влияние →

ROYAL ELITE

ваш совершенный ботинок уже существует



RISPORT
facebook.com/risportskates **SKATES**

на развитие их вида спорта в стране в целом, так как федерации других субъектов РФ с удовольствием перенимают опыт работы друг у друга.

Благодаря тому, что Федерация объединяет различных специалистов — судей, тренеров, спортсменов, ветеранов, врачей, иных специалистов, она хорошо представляет себе, как надо развивать фигурное катание. Сегодня ФФКМ насчитывает более 220 членов, при этом занимающихся и любящих фигурное катание людей в городе значительно больше. Чтобы организация могла работать, раз в четыре года на общем собрании избирают президента и президиум Федерации (в настоящее время 19 человек) из числа компетентных, уважаемых людей — заслуженных тренеров, судей, специалистов, которые знают фигурное катание как свои пять пальцев. Если члены ФФКМ хотят, чтобы их вид спорта двигался в нужном направлении, они должны выбрать команду, которая будет это делать, людей, которым они доверяют решение

самых важных вопросов. Для исполнения решений руководящих органов ФФКМ имеет свой исполнительный орган — дирекцию, которая выполняет решения президента и президиума и отчитывается перед ними об их исполнении. Раз в два года президент отчитывается перед собранием о работе Федерации, а раз в четыре года происходит ротация всего руководящего состава.

Решение о введении тестирования, например, принималось именно таким

Работу Федерации можно сравнить с трудом домохозяйки

образом: инициатива исходила от избранных общим собранием членов президиума: Марины Саная, Елены Чайковской, Виктора Кудрявцева, чье предложение было вынесено на обсуждение Спортивно-технического комитета

(СТК), который его одобрил и создал рабочую группу, занявшуюся детализацией. Разработка тестов заняла около двух лет кропотливой работы: были составлены подробные описания каждого теста для каждого разряда, записаны видеоуроки на дисках, которые бесплатно распространялись по школам Москвы. Специалисты ФФКМ проводили совещания с тренерами и другими специалистами, спрашивали их мнение, просили дать поправки, проводили пробное тестирование, а в нашем журнале публиковалась дискуссия на эту тему. В результате президиум принял решение с сезона 2010 года ввести тестирование, которое стало обязательным для всех московских фигуристов. Сегодня уже ни у кого не возникает вопрос, для чего это надо, а московские спортивные школы присваивают разряды, только если в зачетках стоит отметка о сданных тестах. В итоге мы смогли в вопросах скольжения сдвинуться с мертвой точки, и если раньше многие задавались вопросом, зачем это нужно,

Реклама в журнале «МОСКОВСКИЙ ФИГУРИСТ»

По вопросам размещения рекламы в журнале «Московский фигурист» обращайтесь по телефону 8-916-187-2746, figurist.ru@mail.ru

то сейчас тестирование по скольжению является обязательным для всех фигуристов, поскольку ФФКР также разработала программу и внесла сдачу тестов в ЕВСК. Невозможно получить спортивный юношеский разряд, не сдав тестирование. Возможно, нам удалось немного опередить время, и мы нисколько не жалеем о принятом когда-то решении.

Как все это работает

Я бы сравнила работу Федерации с повседневным трудом домохозяйки — то, что она делает, становится заметно только после того, как она перестает это делать. Если завтра Федерация Москвы распустится, школы и клубы, конечно, будут продолжать работать, но с рядом принципиальных организационных решений у фигуристов в городе возникнут определенные проблемы: заявить спортсмена на соревнования российского календаря по правилам может только Федерация, представление на присвоение спортивных разрядов должно быть подписано аккредитованной региональной спортивной федерацией, состав сборной команды Москвы должен быть согласован с Федерацией, положения о соревнованиях согласовываются с Федерацией и т.д., и т.п.

Несколько лет назад Министерство спорта усилило позиции спортивных федераций, приняв новую редакцию положения о ЕВСК, где изменило порядок присвоения разрядов таким образом, что теперь без подписи официальных лиц аккредитованной федерации полномочные государственные структуры не могут этого сделать. По нашему мнению, такое решение обусловлено тем, что именно специалисты федераций досконально разбираются в своем виде спорта. Таким образом, представление к присвоению разрядов находится в компетенции именно региональных аккредитованных федераций, которые отвечают за оформление документов и соблюдение требований. Однако в вопросе изменений самой ЕВСК, в которой даны правила по присвоению разрядов, у общественных

организаций и государственных органов случаются разногласия. Раз в четыре года, когда идет работа по составлению новой ЕВСК, Федерация фигурного катания на коньках России направляет в Минспорт согласованные с региональными федерациями предложения по изменению этих правил с точки зрения развития нашего спорта. Однако итоговый документ не всегда содержит внесенные нами поправки. К сожалению, государство — менее гибкая структура, чем общественная организация. В нашем случае это выражается в том, что государство регулирует спорт, но детально не вникает во все тонкости дела. Федерация же поддерживает свой вид спорта в любом его проявлении. Мы проводим для тренеров семинары и мастер-классы, на которых специалисты делятся опытом и знаниями. Мы по мере возможностей поддерживаем пенсионеров — ветеранов фигурного ката-

Новые правила позволили коллективам соревноваться на домашних турнирах по тем же правилам, что и за рубежом

ния, которые когда-то принесли славу нашему виду спорта, не только раз в год собирая их на рождественские встречи, но всегда, когда они в чем-то нуждаются. Мы занимаемся подготовкой судей, поскольку государство хотя и имеет свою систему аттестации спортивных судей, знает, в какую систему координат их вписать, но не обучает их тонкостям судейства. Без судей нет спорта, а поскольку не существует вузов, которые бы их готовили, то этим вопросом занимаются федерации. В частности, московская Федерация ежегодно проводит стажировку молодых судей (волонте-

ров), семинары, экзамены, мероприятия по обмену опытом. В результате этой постоянной работы контингент московских судей очень внушителен, наши судьи работают на российских и международных турнирах, что говорит об их высоком профессионализме. Мы не выпускаем из поля зрения детский спорт, который по большому счету никому не интересен: им не интересуются СМИ, на соревнованиях, кроме родителей, никого не увидишь, имена лучших детей никто не запоминает, но ведь именно детский спорт является той рекой, из которой черпают потом большой спорт и пресса. Этой скрытой до поры работой каждый день занимается Федерация: проводит тестирования, мастер-классы, календарные соревнования, заявляет спортсменов на всероссийские соревнования, пишет о лучших в своем журнале, разъясняет всем заинтересованным суть действующих норм и правил и т.д.

Массовый спорт

Для Федерации важны не только спортивные успехи и медали высшей пробы, но и тот сектор, который хоть не показывают по телевизору, но благодаря ему у фигурного катания в Москве есть будущее. Задача каждой региональной федерации состоит в популяризации вида спорта и создании широкой любительской базы, которая позволяет нам каждый год осуществлять массовые наборы в школы фигурного катания.

ФФКМ занимается поддержкой массового сектора: поощряет работу любительских клубов, стимулирует развитие танцевальных коллективов, в частности мы боремся за появление в Москве интереса к синхронному катанию и созданию новых команд. Этот вид фигурного катания, не являясь олимпийским, тем не менее официально зарегистрирован в ЕВСК, занесен в реестр видов спорта, то есть государство узнает этот вид в лицо, хотя особого интереса к нему не испытывает. В настоящее время ИСУ предпринимает все усилия, чтобы вид стал олимпийским, но даже если этого не случится →

в ближайшее время, уже проводятся чемпионаты мира среди взрослых и юниоров, уже синхронное катание включено в программы зимних Универсиад, уже лучшие команды мира принимали участие в финале серии Гран-при ИСУ, так что синхронистам есть где себя показать.

Наша Федерация поддерживает этот вид и начиная с 2006 года проводит семинары для тренеров, готовит судей, включает соревнования команд в свой календарь, популяризирует и пропагандирует этот вид спорта на страницах своего журнала, в социальных сетях Федерации. Благодаря в том числе и этим усилиям в Москве сегодня насчитывается семь команд по синхронному катанию, а юниорская команда УОР №4 является чемпионом Первенства России и входит в топ мировых команд в этом разряде — таков итог работы примерно за 10 лет внимания к синхронному катанию. Однако нам в Москве надо продолжать прикладывать огромные усилия для преодоления стереотипов о перспективности синхронного катания, продолжать накапливать традиции, поощрять преемственность, создавать школу — для этого потребуются десятилетия работы. Сегодня мы ставим задачу расширить круг команд, усилить конкуренцию между ними, выйти на такой уровень, чтобы мы могли проводить свой чемпионат Москвы по синхронному катанию. С этой целью в конце прошлого сезона мы провели совещание с руководителями спортивных клубов, где предложили начать развивать эту дисциплину у себя. Клубы, которые повернутся в сторону развития синхронного катания, получают реальную возможность стать спортивными организациями, а их фигуристы смогут выполнять разряды, участвовать в московских и всероссийских календарных соревнованиях.

Если говорить о танцевальных коллективах и балетах на льду, то они находятся в более слабой позиции, поскольку государство не признает их как вид спорта и не включает в реестр.

Учитывая, что танцевальные коллективы как массовый вид деятельности существуют и набирают популярность, ФФКМ с 2006 года включила эти соревнования в свой календарь мероприятий. Всего в московском календаре семь стартов для любителей в лице детских и ветеранских танцевальных коллективов, а также для взрослых фигуристов.

В настоящее время танцевальные коллективы в Москве существуют только благодаря вниманию к ним со стороны Федерации, подхватившей в 2006 году инициативы Людмилы Кубашевской, Владимира Петрова, Ольги и Виктора Шульгайс, которые стояли у истоков этого направления. ФФКМ, в частности в лице Леонида Корниенко, вложила много сил, чтобы этот вид не пропал, а начал развиваться. Надо сказать, что отдел массового спорта Москомспорта ежегодно выделяет нам субсидию в

Нам в Москве надо прикладывать огромные усилия для преодоления стереотипов о перспективности синхронного катания

размере 130 тыс. рублей на проведение соревнований среди танцевальных коллективов, благодаря чему мы, в частности, проводим открытый фестиваль танцевальных коллективов памяти Л.Н.Корниенко.

Два года назад специалисты Федерации вышли с инициативой адаптировать правила международных соревнований под наши возможности, упорядочить их, чтобы работать в общей парадигме. Рабочая группа ФФКМ провела работу по переводу и адаптации правил, а затем ввела с общего одобрения руководителей



коллективов в практику. Новые правила позволили коллективам соревноваться на домашних турнирах по тем же правилам, что и за рубежом, а также повысили требования к уровню катания к тем коллективам, которые пока выступают на уровне фестивалей. ФФКМ провела семинар для судей, которых готовит именно как судей танцевальных коллективов. Нашим опытом уже заинтересовались коллеги в других регионах (Санкт-Петербург, Казань и др.).

В результате, начавшись с уровня детского утренника с элементами фигурного катания, сегодня мы имеем большие серьезные коллективы, которые побеждают на международных соревнованиях, принимают участие в различных праздничных церемониях, включая открытие Олимпийских игр в Сочи, имеют свою театральную афишу. В настоящее время есть шанс, что после Игр в Корею ИСУ на своем конгрессе обсудит это направление фигурного катания, потому что во многих странах мира (США, Канада, Франция и др.) жанр танцевальных коллективов очень популярен, отличается большим разнообразием. Если ИСУ признает этот вид фигурного катания, то национальные федерации тоже обратят на него свое внимание. ■

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

EDEA
edeaskates.com

Hit the right notes

PIANO имеет:

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

PIANO даёт:

- меньше усилий
- меньше вибрации
- больше контроль

Это означает:

- меньше травм
- лучше катание
- больше побед

Взгляд через объектив

Фигурное катание в цифровую эпоху

Иван Михайлик, генеральный директор ООО «Студия-38»

Сегодня наступила цифровая эпоха, которая, казалось бы, всех уравнила в искусстве фотографии, предоставив на выбор широчайший спектр объективов, фотокамер, фильтров, штативов — вопрос только в цене. Теперь любой обладатель крутой современной камеры может почувствовать себя настоящим фотографом без особого труда: достаточно внимательно прочитать инструкцию, задать параметры съемки (еще проще: поставить на автоматическую съемку) — и можно начинать. Парадокс, но теперь, когда буквально на телефон можно снять кино, искусство останавливать мгновение стало как никогда редким, потому что не каждый, у кого в руках камера и объектив, — художник, то есть фотограф. Мы привыкли видеть мир в движении, в его непрерывном изменении — время все беспощадно переносит в прошлое. Фотограф смотрит на этот мир через объектив и видит его несколько иначе: в череде стремительно меняющихся событий он успевает остановить в кадре фотосъемки то, что мы даже не успеваем заметить. Он как будто проявляет повседневность, заставляет задуматься о том, что, собственно, ее наполняет. Пойманное мгновение создает нужный акцент, добавляет краски, детализирует нашу жизнь, показывает то, мимо чего мы проходим не вглядываясь.

Какой бы крутизны ни была камера, какие бы параметры настройки ни выставлял пользователь, в искусстве фотографии это мало что решает. Основной же «ингредиент» — это личность фотографа, его художественное видение и опыт. Можно провести эксперимент: поставить несколько фотографов в ряд снимать одну и ту же реальность, и, уверяю, фотографии получатся разные. Все потому, что каждый будет запечатлеть свою действительность, свою вселенную, а не ту объективную реальность, которая видна через фотокамеру. Снимая движущий-

ся объект, например спортсмена, каждый примет решение, на чем ему сфокусировать свое внимание: на красивой позе, на взгляде, на силовом исполнении элемента и т.п. Каждый найдет аспект, который будет именно для него представлять художественную ценность. Фотограф, глядя на происходящее, по сути, должен одновременно занять позицию режиссера и оператора, ведь слияние этих качеств делает фотографа профессиональным и востребованным специалистом. Опытность также является неоспоримым плюсом, защищающим от глупых оши-

бок, ведь опытный фотограф их уже когда-то сделал.

Понятие «фотограф» — универсально-обобщающее, а на деле эта профессия внутри делится на специализации, которую люди выбирают сердцем или за них выбрали обстоятельства. Есть портретисты, гениально снимающие людей; есть натуралисты, которые могут лежать подолгу в засаде на сырой земле, выжидая амурского тигра или появления на свет птенцов черного аиста; есть пейзажисты, путешествующие в поиске удивительных ландшафтов на фоне рассвета или заката. Есть жанр репортажной съемки, когда фотограф находится в местах каких-то событий и его задача — дать полное представление о происходящем, не пропустить самое важное и интересное.

В череде событий

Спортивная фотография как никакая другая по своему жанру близка к репортажной съемке. Все признаки налицо — скорость и внезапность меняющихся событий без возможности их предугадать или повторить, без возможности их выстроить, как-то вмешаться в процесс, сделать постановочную композицию. Я несколько не принижая достоинств других жанров, там есть своя специфика, сложности, своя горечь, если упущен момент. Репортаж отличается от них большей возможностью собственного выбора объектов съемки в ско-



ростной череде меняющихся событий. Например, если надо снять, как птенец вылупляется из яйца, то здесь может быть только один кадр, попадающий в событийную точку. В спортивной съемке событие имеет длительный временной промежуток, во время которого можно, упустив один момент, успеть поймать два других. Это делает репортажную съемку по-своему выигрышной, но в то же время сложной, поскольку если в сюжете с птенцом в ракурсе внимания одно событие, то здесь налицо цепь сменяющихся событий, требующих внимания и бдительности на протяжении всего промежутка времени. Спортивный репортаж — один из самых сложных видов съемки, ведь здесь нужно почувствовать и даже предугадать движение спортсмена, уловить его мимолетную эмоцию, выстроить композицию за считанные доли секунды. Скорость, терпение, реакция, внимательность и художественное видение — вот качества спортивного фотографа. В условиях репортажа фотограф может предполагать, как будут развиваться события, но до конца не может быть уверен, что они пой-

дут именно так, поэтому в живом процессе он отталкивается от реальности, которая перед нами разворачивается.

Когда фотограф снимает в условиях репортажа, у него задача — запечатлеть моменты, которые как можно полнее передадут атмосферу происходящего. Если же он работает под конкретное задание, то выполняет его. Правда, если у спортсмена на лице нет ни капли напряжения, то невозможно сделать снимки о том, как он тяжело и надсадно катается. Скажем, в плане сделать серию снимков о том, что какой-то известный фигурист, достаточно сдержанный в проявлении эмоций, на самом деле испытывает глубочайшие переживания и подвержен стрессу так же, как и про-

стые смертные. Фотограф будет искать именно эти моменты во время выступления, а также за бортиком, причем скорее там, потому что, выйдя со льда, спортсмен снимает маску, дает волю чувствам, и самые бесценные кадры делаются там. Иногда бывает, что один взгляд тренера или спортсмена, брошенный перед прокатом или после него, может рассказать, как обстоят дела на самом деле: портретно-репортажная съемка порой дает уникальные кадры. Иногда случаются непредвиденные и неприятные ситуации, когда спортсмен получил травму или ему стало плохо, — в этом случае я перестаю снимать из этических соображений, считая, что личная жизнь должна остаться личной.

Когда фотограф снимает репортаж, у него задача: как можно полнее передать атмосферу происходящего

По обе стороны от борта

Профессионал никогда не будет пользоваться автоматическим режимом камеры (даже смешно предполагать), а только ручным, потому что условия съемки всегда требуют смены параметров. Начинающему фотографу даже не надо пытаться начинать снимать →



в автоматическом режиме: так опыт не наработаешь.

Работа фотографа трудная и физически достаточно тяжелая, и даже не столько потому, что вес фотокамеры десять, а иногда и более килограммов, сколько потому, что он работает в постоянном напряжении из-за погони за лучшим кадром, когда исключается возможность отвлекаться, «пристреляться» или переиграть ситуацию, сказать: «Верните момент, у меня кадр не получился...» Невозможно простить себе ситуации, когда вроде бы все отснял, выключил камеру или даже зачехлил ее, а тут начинают происходить какие-то события, которые ты не успеваешь заснять. Потом мысль об этих пропущенных кадрах гложет и мучает тебя не один месяц.

Есть технические моменты, которые ограничивают потенциал фотографа, например четко определенная организаторами соревнований фотопозиция за бортом, с которой приходится снимать все и нет возможности переместиться на другое место, сменив ракурс. Эти ограничения по перемещению налагают свои требования на технические характеристики камеры и объектива: чтобы объем происходящего не проходил мимо, каждый фотограф меч-

тает иметь технику, позволяющую «стрелять» через весь лед или через ограждающие площадку стекла, чтобы не упустить какие-то интересные моменты. Если такой техники нет, то какой-то объем происходящего проходит мимо.

Когда зритель смотрит спортивные состязания, то для него важны процесс и конечный результат, для фотографа же важно каждое мгновение. Фоторе-

Фигуристы выучены держать лицо и катать программу до конца, даже если сил осталось меньше, чем у марафонца

портер во время съемки должен набрать так называемый объем снимков, чтобы у него на пленке реальность была запечатлена как можно полнее. Профессионал это делает практически на автомате, для него это привычка, которая формируется в процессе практики. На соревнованиях фотограф работает с тем, что происходит по обе стороны борта: сни-

мает фигуриста на льду, потом его вместе с тренером или родителями за бортиком, судей, думающих об оценке, — в любом случае ты из процесса не выпадаешь вообще, и за счет этого формируется нужный объем. Когда я выхожу снимать, то погружаюсь в этот процесс так, что не замечаю времени, — разминка за разминкой, спортсмен за спортсменом ты находишься в процессе от начала до конца. На каждом выступлении спортсмена ждешь от себя скорости реакции, внимательности; погружение настолько полное, что связь между спортсменом и фотоаппаратом не разрывается, пока соревнования не закончатся. Собственно, профессионал отличается от любителя не наличием навороченной камеры в руках, а видением этого объема в окружающей действительности, который как раз и заставляет его фотографировать. Любитель, как правило, этого не видит, он думает, что какие-то события не заслуживают внимания и опускает объектив.

Профессиональный фотограф, работающий на стадионе, эмоционально не должен быть втянут в происходящее на соревнованиях. Если обычный зритель может замереть и перестать дышать в какой-то острый момент, то фотограф должен не дрогнуть и продолжать снимать, несмотря ни на что. Он не должен выделять для себя победителей, делить спортсменов на сильных и слабых: для него все в равной степени представляет творческий интерес. Каждый спортсмен имеет свои особенности, свою манеру выступления, и это очень отчетливо можно проследить по фотографиям. Когда фигуристы работают с полной отдачей, раскрывают себя как сильную творческую личность, то для фотографа истинное удовольствие — поймать в кадр эти моменты полета.

Вершина айсберга

Фигурное катание — красивый вид спорта, и заложенная в нем эстетическая сторона делает его привлекательным для фотографов. Когда фигурист, опровергая законы физики, будто парит надо льдом, когда его скольжение

непринужденно, скорость немалыма, движения свободны, а эмоции открыты, то практически каждый кадр становится шедевром. Однако фигурное катание — это прежде всего спорт, а легкость движения, широкая улыбка, красивый костюм — всего-навсего атрибуты этого серьезного и сложного вида. Фигуристы выучены держать лицо и катать программу до конца, даже если сил осталось меньше, чем у марафонца.

Несколько десятилетий назад была мода на постановочные кадры, когда фигуристы стояли в красивой позе не двигаясь. Однако красота — это лишь вершина айсберга, поэтому мне кажется несправедливым, что большинство снимков сделаны с этим акцентом, да и редакторы журналов и газет предпочитают не публиковать фотографии фигуристов с перекошенными от центростремительной силы лицами во время прыжка или вращения. Благодаря такой плоской подаче фигурное катание для многих людей как будто не спорт вовсе, а лишь красивая картинка, хотя спортсмены также потеют, выкладываются, страдают. Профессиональный спортивный фотограф будет стараться показать этот вид спорта объемно, и именно такой под-



Досье

Иван Юрьевич Михайлик

Дата рождения:
21.02.1983.

Образование:
высшее — Иркутский государственный университет, журналистика;
второе высшее — Школа кино и телевидения (Москва), режиссер телепередач.

Карьера: корреспондент печатных изданий («Аргументы и факты», «Номер один», «Пятница», «Московский комсомолец»), фото- и видеосъемка, фриланс и прочее.

С 2007 по 2011 г. — директор общеобразовательной школы в Иркутске.

С 2011 г. по настоящее время — создатель и руководитель фотовидеокомпании «Студия-38».



ход будет интересным и правильным.

На мой взгляд, подобные кадры должны присутствовать в поле зрения, поскольку в любом спорте есть место напряжению сил, а все выглаживать и цензурировать под гляцевую эстетику просто некорректно. Во всем должна быть мера: если фигурное катание по своей специфике — визуальный вид спорта, это не значит, что фотографам запрещено показывать за всей этой красотой тяжелый труд, а за улыбками — умение держать под контролем эмоции. Если фотограф понимает, что за прекраснейшей эстетикой каждого жеста стоят труд, пот, в кровь стертые ноги, волнение, преодоление, это позволит ему сделать глубокие разноплановые фотографии.

Не только чемпионы

Кто-то может сказать, что возможно передать глубину образов в фотографии только в спорте высших достижений, но никак не на детских соревнова-

ниях. Это заблуждение. Пусть юный спортсмен еще не полностью раскрылся, не все делает идеально, где-то ошибается или забывает об эмоциях, но сколько искренности в его детской непосредственности: в удивлении на выезде, что не упал с прыжка, в сосредоточенности при заходе на вращение, в радости, что программа откатана. Эти кадры по-своему интересны и трогательны, их художественная составляющая нисколько не меньше тех, где запечатлены чемпионы.

Думаю, что многие родители покупают фотокамеру с мечтой сделать фотографии собственного ребенка-спортсмена на уровне лучших образцов

Профессиональный фотограф эмоционально не должен быть втянут в происходящее на соревнованиях

фотоискусства. Многих вдохновляет известный афоризм, что в кадре на фото- и кинолентке лучше всего полукачают дети. Спорить не буду, однако афоризм ничего не говорит о том, что эти фотографии делал родитель. Лично я во время соревнований не стал бы этого делать, а попросил кого-нибудь другого, потому что лучше пережить этот момент вместе с ребенком, оказать ему полную эмоциональную поддержку, чем разрываться в попытке сделать «лучшие кадры жизни». Если же родители непременно хотят фотографировать своих детей самостоятельно, то им следует просто внимательно читать инструкцию к камере и дальше опытным путем наращивать мастерство. Я знаю фотографов, которые сами родители, но они своих детей не фотографируют, понимая, что не смогут остаться объективными. В отношениях между родителями и детьми всегда присутствует тонкая психология →

сложившихся отношений, которые обязательно будут влиять на процесс фотографирования.

Я много лет профессионально занимаюсь съемкой детских соревнований и имею опыт наблюдений, которые позволяют мне утверждать следующее. Дело в том, что взрослые и дети по-разному относятся к своим изображениям. Когда взрослые на себя смотрят, у них есть определенное представление о том, как они должны выглядеть, поэтому каждое свое изображение они оценивают исходя из своих стереотипов, им не хочется на фотографиях видеть естественное проявление себя в жизни. У ребенка же эти рамки в принципе отсутствуют: дети в подавляющем большинстве воспринимают себя адекватно, и самая обыденная фотография у них вызывает восхищение и радость, потому что у них пока нет критериев, плохой это снимок или хороший. Родители (они же взрослые) когда смотрят на

снимки ребенка, то чаще всего хотят подогнать их под тот образ, который сложился в их голове, они подчас пытаются увидеть на фотографии не ребенка, а какое-то подобие того, что они привыкли видеть в глянцевых журналах, на телевидении, в Интернете и так далее. Однако простая логика говорит, что так не должно быть: ребенок в данный непосредственный момент проявляет

Взрослые и дети по-разному относятся к своим изображениям на фотографиях

себя как личность, а не как фотомодел. Приведу один пример из своей практики. Я работал на соревнованиях и сделал снимок: девочка стоит в краси-



вой стартовой позе, широко улыбается и видно, что у нее нет одного зуба. На мой взгляд, это была очень хорошая фотография, она приковывала взгляд, но родители отнеслись критично: «Вот она улыбается, а зуба нет... Нет, не хочу». Я объясняю: «Вы поймите, это сейчас нет зуба, а пройдет 5-10 лет, и вы на эту фотографию будете смотреть с удовольствием». Нет, не переубедил. Потом прошло какое-то время, эти люди вернулись и сказали: «Да, действительно, эта фотография очень ценна для нас, мы поняли, что в ней заложена история и у нас должна быть память об этом моменте».

В заключение хочу сказать, что через объектив иногда многое видится не так, как в жизни. Например, фигуристы на фотографиях почему-то всегда выглядят чуть взрослее и красивее. Возможно, потому, что фигурное катание как спорт дает силу и уверенность, а как искусство делает людей прекраснее. ■

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



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

Воспитаешь личность — вырастишь чемпиона

Дайте своему ребенку шанс стать успешным

Наталья Белова



Как часто можно услышать: «Мы должны воспитать чемпиона». При этом не говорят ни слова о том, что прежде всего мы должны воспитать личность, потому что именно личность и только личность будет способна стать чемпионом.

Что же такое личность? Если давать определение понятным, человеческим языком, а не словами из учебника по психологии, то личностью можно назвать любого человека, у которого есть контакт с самим собой и с окружающим его миром, у которого ум и сердце в ладу, который по-настоящему

осознает свои действия и эмоции. Такой человек понимает, почему он именно так отреагировал на какое-то событие, почему у него возникли именно эти эмоции, следовательно, он способен управлять своими мыслями, чувствами, поступками, проявлять свои чувства. Личность — это человек, который очень хорошо знает и принимает себя. Он принимает решения, исходя из понимания своих желаний, делает выбор не методом проб и ошибок, а опираясь на понимание, какой он сейчас и каким хочет быть, поэтому его выбор и приближает его к цели.

Пока взрослые (родители, тренеры, учителя) стремятся вырастить из ребенка чемпиона и каждый день думают о том, как избежать проблем и достичь успеха, сам ребенок выключен из процесса. Он в их руках объект действий, деталь на токарном станке, которую надо обточить по определенным чертежам, при этом не спрашивая у него согласия. Фигурное катание — вот самое главное, как будто ребенок родился только для того, чтобы стать чемпионом. Однако люди, которые больше всех стараются в этом деле, как будто не понимают, что успеха добиваются только яркие и сильные личности, что в этой мясорубке под названием «фигурное катание» можно легко превратиться в фарш, если ты не личность.

Как профессиональный психолог я предлагаю не тратить время и энергию на борьбу с отдельными проблемами (слабая мотивация, старт-минус, звездная болезнь и прочее), а взаимодействовать с ребенком как с личностью, тогда все процессы будут выстраиваться сами собой и его включенность во все процессы вырастет в несколько раз. В этой статье хочу предложить читателям рассмотреть некоторые типичные проблемы и предложить иные варианты их решения, объясняя, каким образом работает тот или иной способ.

Самостоятельность

Одной из самых сложных задач является проблема пробуждения в ребенке личной мотивации к занятиям фигурным катанием, причем в течение ближайших 10-12 лет.

Дело в том, что с самого начала ситуация с мотивацией сильно перекошена: когда ребенка приводят на каток, то мотивированы именно родители, поскольку в три-четыре года маленький человек не может ни представить, ни вообразить такую далекую перспективу. В этом возрасте — три-четыре года — дети переживают так называемый первый переходный возраст, который характеризуется активной

потребностью расширять свои границы, требованием права на свою эмоциональную автономию, желанием исследовать мир, задавать вопросы «почему» и, главное, утверждать «я сам». Все капризы этого возраста есть не что иное, как ощущение себя отдельным субъектом, ребенок впервые предпринимает осознанные попытки своего влияния на других людей, пробует различные варианты этого влияния, ищет наиболее действенные способы добиваться своего. Задача этого периода состоит в начале формирования его самостоятельности, его веры в себя, что «я могу сам». Другими словами, для занятий фигурным катанием этот возраст с точки зрения психологии очень подходит, если только не делать типовых ошибок. Родители, желающие дать своим детям в этой жизни все лучшее, причем с самого детства, хотят максимально загрузить своего ребенка полезными занятиями. Наши дети сегодня заняты с утра и до вечера, но

Личность — это человек, который очень хорошо знает и принимает себя

почему-то сами они не стремятся везде успеть, а лишь позволяют родителям возить себя с места на место, как кукол. Вот мама торопится на каток, начинает сама одевать ребенка, застегивать курточку, шнуровать ботинки — ребенок требует «я сам!», но мама понимает, что сам он будет делать это слишком долго, и пренебрегает его просьбами и требованиями. Это простая жизненная ситуация, тем более повторяющаяся каждый день, с точки зрения возрастной психологии разрушающе действует на сознание и психику ребенка. Помогая ему, родители должны отдавать себе отчет в том, что в этот момент мы делаем его беспомощным, несостоятельным, его пси-

хика считаетывает наши действия как послание «мне не доверяют, я пока не могу, я недостаточно умелый». Через какое-то время уже в раздевалке ему также шнуруют коньки, надевают шапку, перчатки, куртку и отправляют на тренировку, где он — вот теперь внимание! — должен начать проявлять себя и стремиться быть лучше всех. С чего, собственно, должна произойти такая метаморфоза? Для того чтобы ребенок каждый день с интересом делал что-то самостоятельно, мудрый взрослый будет поддерживать его в этом желании, давая понять ребенку, что «ты уже взрослый, ты это умеешь, я тебе в этом абсолютно доверяю». Такие действия взрослого помогают ребенку принимать решения и не бояться действовать самостоятельно. Если же мы будем продолжать постоянно ограничивать его самость, не позволяя ему ступить лишнего шагу, — это идет во вред. Такие дети вряд ли достигнут каких-то успехов, станут чемпионами хоть в каком-нибудь виде деятельности, потому что в глубинах сознания живет мысль, что «как я могу делать прыжки, если я до катка дойти не могу, шнурки сам завязать не способен». Понятно, что дети растут и каждый в результате научится надевать шапку и завязывать шнурки, но переходный к первой самостоятельности возраст будет пройден неверно, что отзовется в будущем.

Мотивация

Через два года занятий — в шесть лет — каждая семья впервые определяется, идти за знаниями в школу или за медалями на каток. Если приоритетом станут медали, то начинается длительный марафон изнурительной работы, а ведь только через шесть-восемь лет станет понятно, была в этом перспектива или нет. Другими словами, семья рискует 10 лет заниматься деятельностью, результат которой не гарантирован, и чем выше мотивация у родителей, тем сложнее ребенку соответствовать их ожиданиям. Рано или поздно начинаются →

разговоры на тему «мы в тебя вкладываем всей семьей, а ты...», которые переходят в требования «давай, давай уже!». Если такие слова начинают звучать, скорее всего, родители чувствуют, что их ребенок недостаточно мотивирован для работы на результат, и пытаются запустить этот механизм путем взывания к совести. Но обладает ли ребенок талантом, может ли дотянуться до звезд, развил ли в себе способности — это не так уж важно, ведь главное в том, чтобы эти 10 лет прожить счастливо, гармонично, любить дело, которое делаешь, радоваться каждому дню. Если обращаться к личности человека, то мотивацию к ежедневной работе запускает желаемое будущее, понимание того, что «вот сейчас я здесь и я такой, а я хочу быть там или быть таким, поэтому я буду делать все, чтобы этого достичь». Психологи говорят, что надо очень четко представлять себе это другое будущее, чтобы видеть разницу между тем, «где я нахожусь сейчас» и «где хочу оказаться». Это буквально путешествие из пункта А в пункт Б, а чтобы дорога была легкой, надо очень хорошо представлять цель своего путешествия, видеть ее, ведь на вершину горы подниматься проще и легче, если она видна. Путь к успеху в спорте — к олимпийской медали — у ребенка должен состоять из череды покоренных им вершин, и каждая вершина (желаемое будущее) должна соответствовать трем критериям: ясная, достижимая, измеряемая. Умение представлять в деталях желаемый результат позволит ребенку осознать, чем он для него привлекателен (что будет, когда ребенок его достигнет) и какие у ребенка есть средства для его достижения. В этом процессе формируется умение проявлять волю, совершать выбор, принимать последствия своего выбора. Тогда рождаются энергия достижения и опыт самостоятельного достижения. Можно, например, сделать коллаж из фотографий и рисунков для визуализации цели, который можно расположить на видном месте — стена

над столом, дверь в комнате. Чтобы это движение было явным, на каждом этапе надо фиксировать в виде фотографии, грамоты, детализированного протокола путь к этой цели. Тогда будет видно, как ребенок приближается к своей цели.

Задача родителей и тренера, сколько бы ребенку ни было лет, помочь ему максимально представлять результат его труда и усилий. Особенно это важно в период от пяти до восьми лет, ког-

Если за последствия решений ребенка несут ответственность взрослые, он становится просто объектом их действий

да формируется структура воли, когда ребенок учится действовать по-своему, влиять и быть устойчивым к чужому влиянию, отказываться от чего-то ради собственного выбора. Взрослые должны не подчинять его своей воле, а давать ему возможность действовать самому, причем с учетом последствий этих действий. Это сделает ребенка устойчивым, способным относиться к неудачам и ошибкам как к опыту. Если за последствия решений ребенка несут ответственность взрослые, он становится просто объектом их действий и нам остается только вздыхать об удивительно инфантильном поколении, которое не рассчитывает на себя, а ищет тех, кто сделает все за них. В этом возрасте ребенок уже понимает, что такое воля и как ее надо использовать, чтобы добиться результата. Для формирования здоровой воли нет ничего лучше, чем занятия спортом, потому что через дисциплину и желанные достижения достигается результат.

Фигурное катание основано на

сложной биомеханике движений, поэтому спортсмен привыкает быть внимательным к каждому замечанию наставника, учится детально ощущать свое тело, уметь настраивать его на выполнение элементов, запоминать правильные векторы движения. Суть тренировочного процесса заключается в овладении правильным движением и в закреплении этого движения в двигательной памяти надолго, лучше навсегда. Все остальное — скорость, выносливость, сила, гибкость — лишь сопутствующие факторы, позволяющие качественно выполнить нужные движения. У фигуристов тело должно стать точным инструментом для исполнения элементов, и на занятиях тренер обучает их именно этому. Как правило, в данном процессе правильность исполнения элементов является ценностью только для тренера, а спортсмен в этой деятельности несколько пассивен: он просто должен повторить то, что ему сказали. Чтобы ситуацию выправить, в тренировочный процесс следует добавить короткой рефлексии в виде простых вопросов: «Чему ты сегодня научился? Что узнал? Что понял?», тогда качество проработки элементов будет более высоким, потому что ребенок начнет воспринимать работу с тренером как науку по настройке себя, как тесное сотрудничество в работе над техникой. Здесь хорошо может помочь дневник тренировок, куда спортсмен будет записывать, что он узнал, что понял, что у него получилось, что не получилось и почему. Это будет его работа и его ответственность, он начнет понимать, что он умеет и может, а что нет, над чем надо работать.

Именно в период от трех до шести лет формируется структура взаимоотношений, поэтому, на мой взгляд, главное внимание родителей и тренеров должно быть направлено на формирование у ребенка критического отношения к своей деятельности, рефлексии, умения из каждой ситуации извлекать полезный для себя опыт. Такие действия поддерживают субъектность ребенка,

«авторскую» позицию по отношению к своей деятельности, когда он включен в процесс всей своей сущностью и увеличивает это включение сам, постепенно принимая на себя всю ответственность за происходящее. И наоборот: если ребенок в этот период не получает признания и разделения своих переживаний, если все решения принимают за него, он становится только выразителем чужой воли. Когда человек не принадлежит себе, он не может творчески реализоваться, любая ситуация, требующая немедленного решения, вводит его в ступор. Именно те, кто включен в свою жизнь как автор, становятся успешными в жизни, чемпионами.



Досье

Белова Наталья Георгиевна

Дата рождения: 1 марта 1969 года.

Педагог с 30-летним стажем, психолог, гештальт-терапевт, работающий

с подростками, с родителями и с семейными системами.

Руководитель мастерской для подростков и родителей «Авторы своей жизни»

в Московской психологической лаборатории 12, член команды экстремального образования «НооГен». Школа антропоники.

Психолог средней школы «Золотое сечение».

Профессиональное образование:

Московское педагогическое училище №1 им. К.Д.Ушинского, 1988 год.

Психолог, преподаватель психологии. МПСУ, 2013 год.

Повышение квалификации:

Организационная гештальт-терапия и коучинг, МИГ.

Системная семейная терапия, МИГ, 2013-2014 годы.

Гештальт-терапевт, МИГ, 2011-2015 годы.

Психологическое консультирование, МПЛ 12, 2014 год.

Процессуальная терапия, МПЛ 12, 2014 год.

Работа с шоковой травмой и травмой развития, МПЛ 12, 2015 год.

Групповые трансформационные процессы, МПЛ 12, 2016 год.

Социально-эмоциональное развитие младших школьников, EACEIP.

Сертифицированный тренер по развитию эмоционального интеллекта, 2017 год.

Сфера профессиональных интересов:

Свою профессиональную задачу я вижу в том, чтобы помочь человеку выяснить, что является препятствием для его свободной, радостной жизни, и устранить это препятствие, принимая новые решения. В индивидуальном консультировании успешно работаю с психологическими проблемными межличностными отношениями, эмоциональными зависимостями, с проблемами семьи. Эффективно работаю с подростками, с родителями.

Мнение

С 8 до 12 лет у ребенка начинает формироваться собственное мнение, он учится реагировать на мнения других людей и наблюдать. Он должен научиться формулировать и выражать собственное мнение, отстаивать его в споре, сохраняя свое мнение при себе, исследовать мнение других людей. Здесь важно, чтобы младший подросток мог выражать свое мнение неконфликтно, поэтому он должен ощущать, что имеет право на свое мнение и суждение. В этом возрасте как раз время научиться исследовать возникающие противоречия: я считаю вот так, а остальные считают по-другому, интересно, почему? Здоровая структура мнения — это готовность выражать свое и воспринимать чужое мнение, с интересом разбираться, почему у кого-то мнение другое.

На катке это будет проявляться в том, что у спортсмена появятся идеи, какую программу ему нужно поставить, в каком костюме он готов выйти на публику, в какой последовательности должны стоять элементы в программе и пр. В этом случае тренер или родители должны начать диалог с подростком взрослому, выслушать его аргументы, обсудить, привести свои. Если у спортсмена аргументов нет, значит, это про-

Путь к успеху в спорте у ребенка должен состоять из череды покоренных им вершин

сто декларация, но в любом случае тренеру надо привести свои аргументы, чтобы подросток увидел в этих действиях смысл. Обсуждение каких-то спорных вопросов дает опыт свободно

высказывать свое мнение, не прятать его, считая, что все бесполезно. Опция «Мнение» закладывается накануне переходного возраста, и многих проблем пубертатного периода можно избежать, если обсуждать с ребенком различные темы, вместе решать вопросы, что подвигнет его на осознание действительности, на глубокий поворот к себе. Все проявления конфликтности на уровне сдвигания правил поведения будут исключены, если сформируется умение высказывать свое мнение и слышать мнение другого. Тогда можно будет избежать таких перекосов, как «есть только мое мнение, и оно →

правильное», или «мое мнение никому не важно, поэтому я промолчу, но сделаю по-своему», или «меня никто не понимает, потому что все тупые».

Как практикующий психолог я могу, к сожалению, констатировать, что контакт родителей и детей в наше время сильно нарушен. Родители либо превратились в контролеров плотного распорядка дня своего ребенка, либо, наоборот, перепоручили его воспитание няням, детским садам и школам. Как в одном, так и в другом случае дети лишены общения с близкими людьми, не имеют возможности почувствовать душевную близость с родными, поговорить о своих чувствах, о том, что их волнует, радует, тревожит, а ведь общение — это то, в чем нуждается человек в любом возрасте.

Плановые потрясения

Примерно с 12 лет начинается переходный возраст, который ни у кого не проходит без потрясений. Гормональная перестройка организма вызывает изменение и внешности, и психики подростка. Изменение массы тела и его пропорций у девочек в фигурном катании бывает смертельным для результата, попытки сохранить прежние параметры тела толкают девочек к голодным диетам, что в сочетании со стрессом, который может смениться депрессией, может привести к анорексии. Чтобы этот возраст не стал для ребенка линией фронта, к этому состоянию надо готовиться заранее, ведь понятно, что рано или поздно, но это случится. Детям следует подробно рассказать о перестройке организма, зачем и как он будет перестраиваться.

Чтобы переходный возраст не стал линией фронта для ребенка, к этому состоянию надо готовиться заранее



Готовиться к этому этапу нужно не только теоретически, но и практически: сходить на консультацию к эндокринологу и диетологу, чтобы узнать свои биологические параметры и скорректировать режим питания. Поскольку есть спортивные цели и амбиции, то нужно осознанно подходить к неотвратимым изменениям, помогая организму с

минимальными потерями прожить этот период. Все мы помним, что сказка о гадком утенке заканчивается тем, что он становится прекрасным лебедем. Подросток должен понимать, что хотя сейчас ему трудно, но этот период необходим и потом все придет в гармонию.

Внутренние переживания девочки из-за полноты постоянно довлеют

над ней, но, если к этому добавляются укоры со стороны тренеров и родителей, все это только усугубляет ситуацию. В таких случаях разумнее не упрекать, а помогать. Сказать вечером дочери: «Вижу, что тебе голодно, что ты хочешь есть, и очень уважаю тебя за то, что ты держишься. Давай посмотрим, что можно сделать». Помогите ребенку утолить потребность в еде и не навредить системе: легкий салат, нежирный кефир и пр. Нужно просто понимать, что во время гормональной перестройки любое оскорбление, любой укор или ограничение всегда встречают сопротивление, а чтобы человек мог эффективно сопротивляться, ему, как осажденной крепости, нужно накопить все ресурсы. В этом случае организм вообще перестает что-либо сбрасывать: вода, вес, напряжение, обида — все это накапливается и удерживается. Надо помочь подростку психологически правильно настроиться, обсудить, какие личные качества могут помочь пережить это время. Например, подсознательный настрой на терпение может помочь справиться с ситуацией, мысль «я перетерплю сейчас ради своей цели, а потом мне будет легче» программирует правильное восприятие действительности и соответствующее поведение.

Этот период сложен также тем, что именно в этом возрасте формируются отношение к себе, принятие себя, умение любить и проявлять эту любовь, нежность, заботу, сочувствие, сострадание к близким людям. Любовь к себе можно расшифровать как принятие себя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Если человек способен принять себя целиком, это значит, что также целиком он может принять и других людей, может жить в гармонии с миром.

В этом возрасте подросток начинает задавать многочисленные вопросы: какой я, какой у меня характер, как люди воспринимают меня? Он начинает внимательно относиться к себе, анализировать свои сильные и слабые

стороны. К сожалению, именно в этом возрасте многие уходят из фигурного катания, что на самооценке подростка сказывается не лучшим образом. Спортсмен сталкивается с пониманием, что перспектив у него нет и дальше кататься бессмысленно. Кто-то будет пытаться поменяться, а кто-то, наоборот, повесит коньки на гвоздь, однако в любом случае этот период очень сложен для подростка.

Солидарность

Как помочь подростку в этот сложный период завершить основной этап закладки личности? Психологи считают, что примерно до 16 лет каждый должен прийти к пониманию и принятию себя, развить свою индивидуальность, научиться жить в согласии с

Если заключительный этап формирования личности сложился правильно, то у спортсмена появляется шанс стать чемпионом

этим миром. Подросток должен осознать свою уникальность, как и уникальность других людей, тогда он сможет принимать себя, реальность, не будет стремиться менять мир под себя, а сумеет жить в нем, используя выпавшие шансы, по сути, давая возможность всему просто быть. Перекосы этой задачи выглядят как «я очень влияю на мир и я сейчас решу, как вам измениться» или «я песчинка в этом мире, от меня ничего не зависит». Чтобы этого не произошло, с подростком прежде всего надо говорить о нем самом: о его чувствах, мыслях, нужно спрашивать его мнение — все это поможет ему осознать себя, понять свою уникальность, что его отличает от других. Благодаря такому отношению ребенок сможет понять, каким его видят другие, осознать, каким он

видит себя сам, соединить обе эти части, чтобы получить объемную картину себя.

Это знание себя непременно проявится в спорте в выборе образов, даст понимание, какие образы он может создать легко, а над какими придется много работать. Задача тренера заключается в том, чтобы подросток стал соавтором собственной программы, чтобы у него была возможность сказать, каким он видит свое катание.

В действительности каждый спортсмен, обладая своим индивидуальным психотипом, будет убедителен в каких-то образах, которые с ним совпадают. В фигурном катании субъектность личности выражается именно в выборе образов, в понимании, какие образы для спортсмена открыты, а какие закрыты, какие совпадают с его характером, а о каких он мечтает потому, что они его интригуют, хотя он понимает, что совсем другой. Людям, которые с четырех лет в спорте, достаточно легко понять, что любые качества можно натренировать, ведь спортсмен формируется в парадигме: «если я чего-то не умею, то я могу этому научиться». Зачастую интересные, яркие образы являются полярными жизненному имиджу спортсмена, который, чтобы с ними соединиться, продельывает огромную работу, тратит много сил, чтобы их прочувствовать.

Если заключительный этап формирования личности сложился правильно, то у спортсмена появляется шанс стать успешным, стать чемпионом, ведь у такой личности нет комплексов, а уровень осознания себя и действительности высокий. Такой спортсмен умеет самостоятельно настраивать себя на тренировку, как автономная система, которая не нуждается во внешнем обслуживании, он понимает, чего от него хочет тренер, может обсуждать с ним свои задачи, ошибки, проблемы, успехи, не подвержен стрессу на старте, потому что умеет правильно себя настроить, не заболит звездной болезнью, потому что смотрит на себя и на мир реально. ■

Больше не всегда лучше

Квалификация имеет значение

Михаил Войнов, тренер-специалист по ОФП и СФП
Центра спортивной подготовки сборных команд Москомспорта

Темы, которые я хочу поднять, отнюдь не новы, но в последние годы они очень часто перерастают в серьезные проблемы. Сегодня в Интернете можно найти много советов и рекомендаций, связанных с подготовкой спортсменов в фигурном катании. Создается впечатление, что каждый второй знает, как добиться успеха, но зачастую авторы так называемых статей либо скрываются под псевдонимами и, следовательно, не несут ответственности за публикации, либо подают свой личный опыт как пример для подражания. Чаще всего никакими подтвержденными цифрами и фактами эти обобщения и выводы авторы не подкрепляют, поэтому попробуем разобраться и понять, что же является самым важным в подготовке фигуристов. В наш век информационных возможностей важно не заблудиться в потоке информации и принимать правильные решения, особенно на этапах как начальной подготовки, так и спортивной специализации фигуриста.

Все начинается с того, что родители сами выбирают для своего ребенка популярное в нашей стране фигурное катание и в четыре года приводят его на каток в группу для начинающих, в большинстве случаев не ставя цели вырастить из него выдающегося спортсмена. Затем наступают тренировочные будни, а вся семья юного фигуриста начинает постепенно втягиваться в процесс подготовки своего спортсмена. По мере погружения в пучину фигурного катания начинает возникать устойчивое желание не только научить ребенка кататься, но и сделать его звездой. В связи с этим возникает первый и очень важный вопрос: кто должен стать тренером, который правильно обучит базовым элементам фигурного катания: новичок-инструктор или опытный тренер? Очевидно, что от этого выбора во многом зависит

дальнейшая карьера спортсмена.

Именно на начальном этапе подготовки идет закладка технической базы и осуществляется развитие двигательных качеств согласно особенностям их формирования в этом возрастном периоде, следовательно, это и есть тот фундамент, на котором в дальнейшем будет возводиться здание. Напомню,

Волна популярности фигурного катания в Москве создала необычайно высокий спрос на дополнительные занятия

что подготовка фигуриста проводится в несколько этапов. Общая система на каждом новом витке должна решать свои специфические задачи. На начальном уровне — всесторонняя физическая подготовка, овладение основами техники и выполнение контрольных нормативов. На этапе спортивной специализации — углубленная техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательный опыт. Спортивное совершенствование — повышение спортивного мастерства на основе дальнейшего развития общей и специальной физической подготовки, прочное владение техникой, совершенствование соревновательной подготовки. Высшее спортивное мастерство — достижение стабильных высоких результатов на основе индивидуальной подготовки, совершенствование техники соревновательных упражнений высшего уровня сложности, повышение функциональных возможностей.

Волна популярности фигурного катания в Москве создала необычайно высокий спрос на дополнительные занятия, что породило всякого рода предложения тренерских услуг со стороны всех, кто хоть как-то может стоять на коньках. Некоторые «тренеры», данными о коих пестрит Интернет, вообще не стояли на коньках, что не мешает им тренировать чужих детей, благо родители не скупились.

Более половины абитуриентов, только собирающихся поступать в спортивные вузы страны, уже частным образом работают тренерами по фигурному катанию, хотя, кроме личного опыта, такие «спецы» не владеют ни педагогическими навыками, ни глубокими теоретическими знаниями в области анатомии, возрастной физиологии, не знакомы с основами системы подготовки юных спортсменов. Можно только уповать на то, что занятия с тренером такого пошиба не повлекут за собой травмы. Они «всего лишь» сформируют неправильную технику, что приведет к профнепригодности.

Любой ценой?

Возможно, родители не знают, что вся тренировочная деятельность четко регламентирована федеральным стандартом спортивной подготовки, где уже давно все научно определено и популярно описано. В основе программы подготовки спортсменов лежат многолетние педагогические наблюдения и исследования, в первую очередь направленные на определение уровня перспективности юного фигуриста на различных этапах его спортивного восхождения. К сожалению, в последние годы в стремлении добиться быстрого результата любой ценой родители зачастую сами решают, что им нужно делать и как готовить юного спортсмена. И кочуют маленькие фигуристы с катка на каток от одного «спеца» к другому, спят в машине, там же делают уроки, едят что попало в промежутках между тренировками — и конца этой гонке нет. Часто родители даже не хотят понимать, что тренировочный процесс состоит не только из нагрузки, но и из отдыха. Если отдыху уделяется мало времени, то организм перестает справляться с нагрузкой, что ведет к травмам по причине постоянного неполного восстановления спортсмена. Рекомендации по правильному восстановлению учеников должны давать родителям специалисты: основной тренер, спортивный психолог и спортивный врач. Не родители, действующие по наитию, а про-

Досье

Михаил Евгеньевич ВОЙНОВ родился

в Ленинграде. Занимался легкой атлетикой — многоборьем и бегом на спринтерские дистанции:

100, 200 и 400 метров.

Мастер спорта СССР.

Многочратный победитель и призер всесоюзных, республиканских соревнований, призер международных турниров.

Окончил Институт авиационного приборостроения

и Университет физкультуры им. Лесгафта. Имеет два высших образования:

техническое и педагогическое.

Автор ряда изобретений в области АСУ летательных аппаратов. Автор более чем 30 печатных работ. Лауреат премии Ленинского комсомола в области науки и техники (1989). Стаж научно-

преподавательской

деятельности составляет более 30 лет. Последнюю четверть века тесно сотрудничает с фигуристами и тренерами.

Среди учеников, с которыми работал в разные годы:

Евгения Шишкова — Вадим Наумов, Евгений Плющенко, Андрей Лутай, Артур Дмитриев, Катарина Гербольдт — Александр Энберт, Александра Степанова — Иван Букин, Анастасия Шпилева — Григорий Смирнов, Софья Шевченко — Игорь Еременко, Максим Ковтун, Миша Ге (Узбекистан), а также другие российские и зарубежные спортсмены.



фессионалы должны подсказать, сколько часов ребенку надо спать, какие продукты лучше использовать для восполнения энергетических затрат, как снизить психологическую нагрузку.

Многолетние наблюдения на тренировочных сборах в Финляндии и Италии показывают: начинается сбор, и родители фигуристов сразу берут быка за рога. Вот он, счастливый случай, когда можно потренироваться на всю катушку! Хотя расписание тренировочного сбора спланировано с учетом возрастных категорий спортсменов, их подготовленности, оптимального восстановления, однако в ответ на эти аргументы раздается: дайте больше льда, потому что для нас чем больше, тем лучше. Начинается гонка за количеством без осознания того, что количество далеко не всегда перерастает в качество. От такой неконтролируемой нагрузки прежде всего устает нервная система ребенка, следовательно, снижается кон-

От неконтролируемой нагрузки устает нервная система ребенка, следовательно, снижается концентрация внимания на тренировке

центрация внимания на тренировке, поэтому качество такой тренировки понижается, а риск травматизма повышается. Результат самостоятельности родителей часто печально предсказуем: ребенок устал, получил серьезную травму — и все закончилось.

Родители должны понять, что диплом специалиста получил тренер, поэтому вся подготовка спортсмена должна выстраиваться им. Диплом гарантирует, что тренер владеет методиками тренировки, знает →

анатомию, возрастную физиологию, биомеханику, биохимию, педагогику, психологию. Другое дело, что не всегда в реальности все обстоит действительно так, но это — тема для последующего разговора.

Не будем отрицать, что ситуация, когда льда фигуристам действительно не хватает, может быть реальностью, тогда тренер вынужден везти своих учеников на другой каток, чтобы восполнить дефицит ледового времени. Такие действия достойны только похвалы, поскольку тренер контролирует процесс, амбициозен, болеет за дело. Случается, что тренер решает, что ученику необходимы дополнительные занятия, скажем, по скольжению, заранее обговаривает все детали со специалистом и владеет полной информацией на этот счет.

Но чаще инициатива по проведению дополнительных занятий исходит от родителей, которые, если говорить прямо, просто загоняют своих детей. Спортивные психологи, работающие с фигуристами, в один голос констатируют, что в психологической поддержке нуждаются не спортсмены, а их родители, которые не в состоянии справиться с собственным волнением, перекладывают его на своих детей, прессингуют их, вместо того чтобы поддержать, правильно настроить, создать спокойную обстановку дома, способствующую хорошему восстановлению.

Современное фигурное катание выдвигает перед спортсменом и тренером повышенные требования, с которыми тренер в одиночку зачастую не в состоянии справиться. На уровне спортивного совершенствования тренеры привлекают в группу специалистов разного профиля, каждый из которых на своем профессиональном уровне обеспечивает качественный тренировочный процесс. Как правило, со спортсменами работают основной тренер, хореограф, тренер по общей и специальной физической подготовке, спортивный врач и так далее. Комплексный подход оправдан тем, что каждый со своей стороны помогает как спортсмену, так и основному тренеру в проведении тренировоч-



Родителям необходимо понимать, что они должны действовать с тренером в унисон

ной подготовки и участия в соревнованиях, оперативно решает возникающие проблемы и устраняет сложности.

Подытоживая, нужно еще раз сказать, что процесс подготовки спортсмена с самого начала должен проходить под руководством основного тренера — дипломированного специалиста. Так называемые подкатчики без опыта и диплома могут легко зарыть любой

талант в землю, поскольку они не владеют знаниями методик технической и физической подготовки, не имеют опыта тренерской работы, а главное — ни за что не отвечают.

В современных реалиях родители должны взять на себя задачу по обеспечению полноценного восстановления детей, задачу психологической и моральной поддержки, чтобы детям было интересно заниматься спортом, чтобы фигурное катание стало для них любимым делом, поскольку именно это основа мотивации. Вовлекаясь в сложный тренировочный процесс, родителям необходимо понимать, что с тренером они должны действовать в унисон, а не тянуть каждый в свою сторону, напоминая известную басню про Лебедя, Рака и Щуку. Итог ее — а воз и ныне там — всем хорошо известен. ■

Зачем нужны колготки?

Вовсе не только для красоты!

Каждый фигурист понимает важность разогрева мышц перед тренировкой или соревнованиями.

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

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



robe
#12926

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



Изабель Брассёр

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

www.mondor.com



MONDOR

реклама

Праздник шагает по стране

В Казани соревновались за призы сети магазинов «Фигурист»

В начале декабря в столице Республики Татарстан городе Казани прошел крупный турнир для юных фигуристов «Кубок Winner на призы сети магазинов «Фигурист». Для нашей сети это первый опыт партнерства в данном регионе и, забегая вперед, скажем, что не последний, ведь прошедший турнир показал, насколько массово в Республике Татарстан развито фигурное катание. Первое, на что обращаешь внимание в Казани, — это количество спортивных сооружений: практически в каждом районе возведены спортивные комплексы полного цикла, в которых есть все для достижения самых высоких целей. Казань, безусловно, одна из хоккейных столиц России, в связи с этим в городе возводятся ледовые дворцы (их насчитывается уже более 10), что благоприятно сказывается и на развитии фигурного катания в республике. А теперь о самом турнире.

Кубок Winner на призы сети магазинов «Фигурист» собрал более 200 заявок на участие, организатором турнира выступил клуб фигурного катания Winner в лице его руководителя Ксении Игоревны Медведевой. Несмотря на то что клуб фигурного катания Winner очень молодой (официальное откры-



тие состоялось в ноябре 2016 года), у него на счету несколько крупных стартов. География участников турнира не ограничивалась Республикой Татарстан — в турнире приняли участие представители таких городов, как Уфа, Самара, Йошкар-Ола, Екатеринбург, был один представитель из Москвы.

По традиции в каждом турнире, проходящем под эгидой сети магазинов «Фигурист», мы спрашиваем у родителей юных спортсменов, как их дети начинали путь в спорте, в каких школе или клубе занимаются, просим сказать несколько слов о турнире.

Елена Ефремова: «Как и многие, мы пришли в фигурное катание изначально потому, что это красиво. Нашему ребенку очень нравились удивительные костюмы, поэтому вопрос выбора вида спорта у нас не стоял: единогласно — фигурное катание. Мы следим за выступлением сборной России и всегда очень радуемся успехам наших фигуристов. Мы занимаемся в клубе фигурного катания Winner у тренера Ксении Игоревны Медведевой. Как и в любом деле, в спорте очень многое зависит от наставника. Мы с уверенностью можем сказать, что попали к профессионалу, чуткому и отзывчивому человеку, который может найти подход к любому ребенку. Бывают ситуации, когда не все получается, и здесь очень важно, чтобы у ребенка не пропал интерес. Ксения Игоревна в любой ситуации сможет найти нужные слова как поощрения, так и наказания».

Во время турнира нам удалось поговорить с руководителем клуба Ксенией Медведевой и задать несколько вопросов.

Очень приятной новостью стало открытие магазина «Фигурист» в Екатеринбурге, теперь мы там часто бываем

— Невооруженным глазом мы видим, как фигурное катание развивается в стране, открываются новые ледовые комплексы, специализированные школы, клубы и секции. Какие цели преследует ваш клуб и какие перспективы вы для себя видите?

— Целью клуба являются развитие и популяризация фигурного катания, привлечение общественности к регулярным занятиям спортом, формирование у занимающихся в клубе навыков здорового образа жизни, раскрытие творческого потенциала, преодоление страха публичных выступлений и раз-



витие здоровой конкуренции среди юных спортсменов. Наша задача — создать позитивную атмосферу, чтобы дети с удовольствием посещали наши занятия. Мы учим их самостоятельно принимать решения, нести ответственность за свои поступки как на тренировках, так и на соревнованиях. Мы считаем, что наш город и республика в целом обладают большим потенциалом и материально-технической базой для подготовки сильных фигуристов.

— Ксения, скажи, пожалуйста, с какого возраста можно попасть в ваш клуб?

— Возрастных ограничений нет, клуб принимает всех желающих, любого уровня подготовки, даже тех, кто никогда не стоял на коньках. Занятия для самых маленьких фигуристов проходят в игровой форме, тренер организует эстафеты и различного рода игры. В средней и старшей группах царит рабочая атмосфера, дети вместе с тренером готовятся к очередным соревнованиям, регулярно прокатывают свои программы, работают над хореографией и актерским мастерством; мы даем хорошую нагрузку, которая вызывает только приятную усталость.

— Тренировки проходят только на льду?

— Помимо ледовой подготовки, наши фигуристы занимаются в зале хореографией и ОФП. У маленьких спортсменов есть дневник, в который после каждого занятия ставится оценка, чтобы родителям проще было контролировать их успехи и проводить домашнюю работу.

— Как часто ваши фигуристы выступают на соревнованиях?

— Наши детки с достоинством представляют клуб на многочисленных стартах, становясь не только призерами, но и победителями — для нас это самая лучшая награда. Вот и сегодня наша воспитанница Анастасия Ефремова заняла 1-е место, с чем мы ее поздравляем!

— Как давно вы знакомы с сетью магазинов «Фигурист»?

— Я недавно завершила свою спортивную карьеру по причине давней травмы, которая долгое время не давала покоя. Но когда еще была в строю, по приезду в Москву всегда с радостью посещала магазин «Фигурист» на Ленинском проспекте, 32. В магазине очень душевная и домашняя обстановка, располагающая к правильному выбору. Про ассортимент вообще можно рассказывать часами, а учитывая, что у нас в Республике Татарстан нет таких магазинов, многие просили →

привезти что-то из «Фигуриста», и я никогда не отказывала. Знаю, что многие родители заказывают товары именно в «Фигуристе», так что очень приятной новостью для всех стало открытие магазина в Екатеринбурге, теперь мы там довольно часто бываем.

Когда узнала, что моим турниром заинтересовался «Фигурист», то прыгала до потолка от счастья, не могла поверить, что команда «Фигуриста» заинтересована в поддержке регионов. Надеюсь, это долгосрочное партнерство. Пользуясь случаем, хотела бы выразить свою благодарность сети магазинов «Фигурист» за высокий профессиональный уровень и за строгое соблюдение взятых на себя обязательств при проведении соревнований. Мы выражаем глубокое удовлетворение от совместной деятельности и надеемся, что кубок Winner на призы сети магазинов «Фигурист» станет ежегодным.

— **Ксения, спасибо за доверие, мы желаем вашему клубу успехов и стремительного развития.**

Наверное, чтобы понять истинный вкус спорта, необходимы не только выступления, но и соревнования, кото-

рые смогут принести как радость победы, так и разочарования, но в любом случае они организуют ребенка, мобилизуют его волю, воспитывают лучшие спортивные качества. Хочется сказать большое спасибо организаторам, клубу фигурного катания Winner, партнерам сети магазинов «Фигурист», которые организовали настоящий праздник, на котором каждый получил бесценный опыт выступления и памятный подарок.

Для нашей сети участие в кубке Winner также в своем роде бесценный опыт, ведь нам всегда приятно радовать юных фигуристов своим участием, а



Досье

Ксения Игоревна Медведева

Мастер спорта по фигурному катанию на коньках (одиночное катание).

Дата рождения: 13.01.1997 г. (Казань).

Клуб: РСДЮСШОР, ДЮСШ «Зилант».

Тренер: Резеда Ильдаровна Кадырова.

Образование: Казанский федеральный университет (биологический факультет, кафедра генной инженерии).

Карьера: Руководитель клуба фигурного катания Winner.



когда турнир проходит на высочайшем уровне, приятно вдвойне. Хотим выразить благодарность руководителю и тренеру клуба Winner Ксении Игоревне Медведевой, тренеру Рамилю Валееву и Рамису Камартидинову за помощь в организации турнира. Следите за нашими анонсами на сайте figurist.ru и в наших соцсетях. ■





Фигурист

сеть магазинов

ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ МАГАЗИН «ФИГУРИСТ»

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

Всё для фигурного катания!



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

WWW.FIGURIST.RU

Московский
Фигурист



ФИГУРИСТ

сеть магазинов



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



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

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

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

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

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

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

WWW.FIGURIST.RU