

Московский ФИГУРИСТ

№2 (50) 2018

Электронную версию журнала
читайте на сайте www.figurist.ru

ВЕСТНИК ФЕДЕРАЦИИ
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ
ГОРОДА МОСКВЫ



ЗНАЙ НАШИХ!
**ДАРЬЯ
ПАВЛЮЧЕНКО -
ДЕНИС ХОДЫКИН**

РАЗРЕШИТЕ ПРЕДСТАВИТЬ
**АНЖЕЛИКА
КРЫЛОВА**

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА
**АЛЕКСАНДР
ЛАКЕРНИК**

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ
**СКАЖИ МНЕ,
ЧТО ТЫ ЕШЬ**



ПРИТЯГИВАЮТ ЗОЛОТО



John Wilson
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE

реклама

lifetime
PROMISE

six week
EXCHANGE

johnwilsonskates.com



Дорогие наши читатели!

На протяжении вот уже 12 лет мы издаем журнал «Московский фигурист», и сегодня вы держите в руках юбилейный, 50-й выпуск, который немного отличается своим видом и количеством страниц от всех предыдущих номеров. Это преображение стало возможным при поддержке наших партнеров, которые пошли навстречу нашим идеям и предложениям. Наш журнал по-прежнему является информационно-методическим вестником Федерации, однако нам хочется, чтобы наше издание шло в ногу со временем, менялось, становилось более ярким, иллюстрированным, насыщенным. Благодаря Василию Романову — президенту компании NSC и сети магазинов «Фигурист», который счел возможным увеличить финансирование журнала, а также издательству ООО «Единая Редакция», которое предоставило помощь в разработке нового дизайна, наш журнал изменил свой облик и, как мы надеемся, стал еще интереснее для вас.

Все это время мы работали исключительно для вас, стараясь находить темы для статей, которые будут вам не только любопытны, но и полезны. Мы всегда готовы к более тесному сотрудничеству с каждым из вас, поскольку все вместе мы делаем общее дело — развиваем фигурное катание в Москве и стране. Этот журнал задумывался как площадка для разных категорий читателей: тренеров, хореографов, спортсменов, родителей, чиновников, фанатов и болельщиков. Если вам есть что рассказать или предложить, если вам было бы интересно узнать о каких-то сторонах фигурного катания или людях, то мы будем рады предоставить вам страницы своего журнала или удовлетворить ваш интерес. Я еще раз хочу подчеркнуть, что для нас это издание является абсолютно некоммерческим проектом, мы распространяем его бесплатно, поскольку хотим, чтобы вы получали от этого проекта максимальную пользу.

С уважением,
президент ФФКМ Ирина Рабер

Московский ФИГУРИСТ

Президиум Федерации фигурного катания на коньках
города Москвы
Президент Федерации **Рабер** Ирина Яковлевна
Вице-президент **Аксенов** Эдуард Михайлович
Вице-президент **Овсянников** Олег Владимирович
Вице-президент **Устинов** Кирилл Игоревич
Вице-президент **Чайковская** Елена Анатольевна
Ответственный секретарь **Вереземская** Ольга Ивановна

Члены президиума:
Бугаев Ярослав Владимирович
Бутырская Мария Викторовна
Волкова Людмила Сергеевна
Иванов Олег Александрович
Кандыба Светлана Петровна
Киташева Софья Николаевна
Курочкин Владимир Сергеевич
Кудрявцев Виктор Николаевич
Маркова Ольга Дмитриевна
Николаева Лидия Петровна
Росляков Сергей Сергеевич
Харченко Анна Вадимовна
Черкасова Марина Евгеньевна

«Московский фигурист»
Бюллетень Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы
за II квартал 2018 г.

Издатель: Общество с ограниченной ответственностью
«Единая Редакция».

Адрес издателя: 127560, г. Москва, ул. Коненкова, д. 15, корп.1.

Главный редактор: Ольга Вереземская
Бильдиредатор: Ольга Вереземская
Фото: Михаил Шаров, Марина Евдокимова,
Ольга Тимохова, Юлия Комарова
Дизайн: Татьяна Птухина

Выпускающий редактор: Алла Сушина
Верстка: Марина Сорокина
Цветокоррекция: Виктория Боткина

Корректур: 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 3669.
Тираж 999 экз. Подписано в печать 27.07.2018 г.



Фото на 1-й обл.
Дарья Павлюченко – Денис Ходыкин –
чемпионы мира среди юниоров (2018)

СОДЕРЖАНИЕ

4 НОВОСТИ

8 ПОДРОБНОСТИ

В будущее с оптимизмом
ФФКМ завершила олимпийский цикл
отчетно-выборным собранием

22 РАЗРЕШИТЕ ПРЕДСТАВИТЬ

Жизнь в потоке
Анжелика Крылова: «Я чувствую
в себе большое желание работать»



СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Возраст здесь не причем

Александр Лакерник:
«Правила придуманы таким образом,
чтобы учесть все сильные и слабые
стороны каждого спортсмена»

34 ОСОБОЕ МНЕНИЕ

Имидж – все!
Искусство управлять впечатлением

41 НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Есть Edea

48 ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

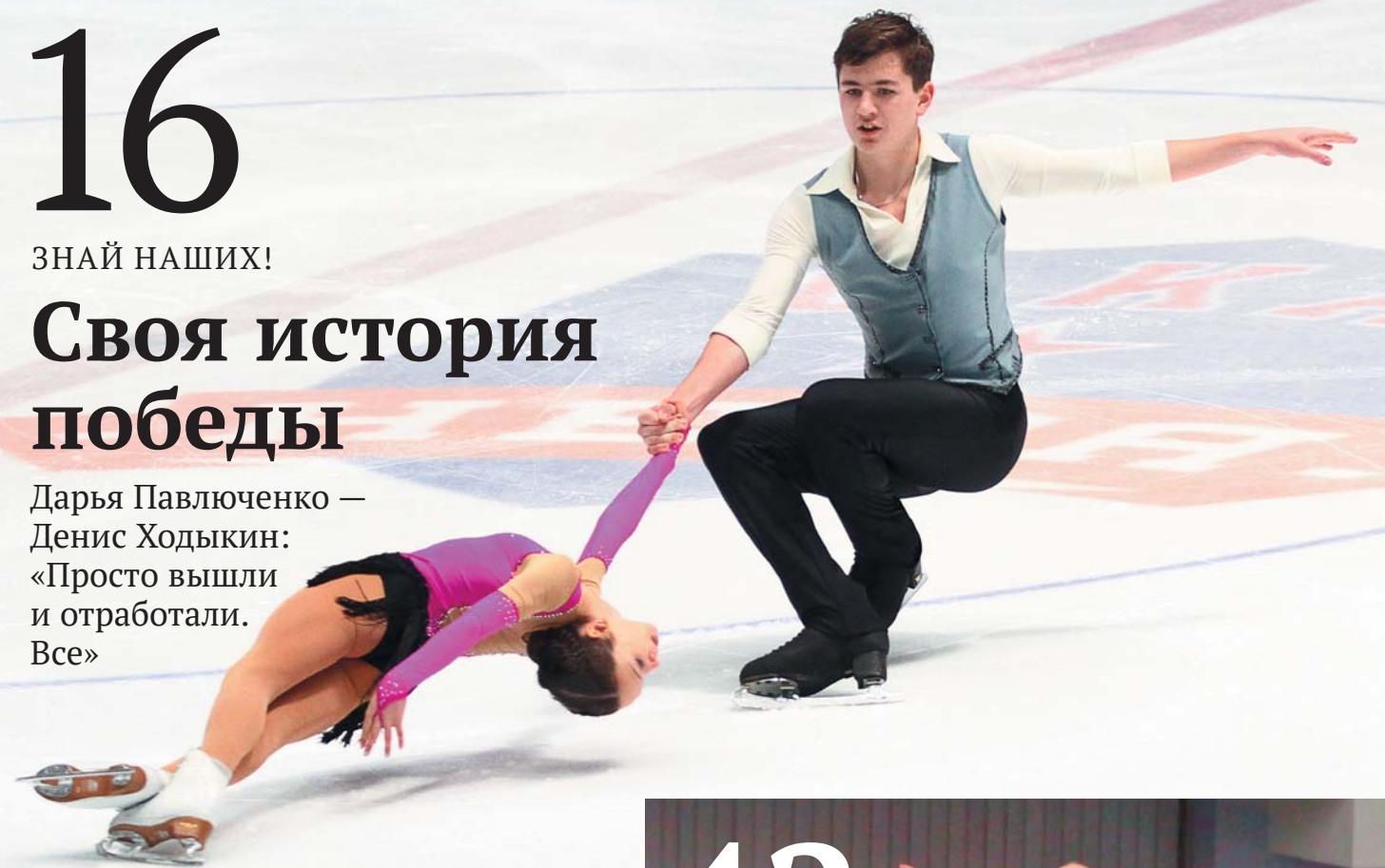
Скажи мне, что ты ешь
Неполноценное питание спортсмена
обязательно скажется
на его здоровье и результатах

16

ЗНАЙ НАШИХ!

Своя история победы

Дарья Павлюченко –
Денис Ходыкин:
«Просто вышли
и отработали.
Все»



СИНХРОННОЕ КАТАНИЕ

Дирижер для торнадо
Сергей Комолов:
«Специфика синхронного
катания в том, что в руках
постановщика целый оркестр»

56 КЛУБЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

Серьезная школа
с веселым названием
«ВЕСЕЛЫЕ КОНЬКИ» предлагают
единую программу подготовки
и соревнований любителей

62 НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

«Весенняя капель»
разбудила любителей
фигурного катания в Казани



Владимир Путин награждает московских тренеров



29 июня 2018 года Президент России Владимир Путин издал указ о награждении тренера по фигурному катанию Этери Тутберидзе орденом Почета за успешную подготовку спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов на Олимпийских играх 2018 года в Пхенчхане.

Медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» 2-й степени награждены тренеры и специалисты по работе с фигуристами: Даниил Глейхенгауз, Петр Дурнев, Александр Жулин, Нина Мозер, Андрей Хекало, Александр Коган, Александр Лакерник, Владислав Жовринский.

ФФКМ поздравляет тренеров Москвы с заслуженной наградой и желает дальнейших успехов!

ФФКМ выиграла в двух номинациях смотра-конкурса «Ростелеком»

ФФКМ в восьмой раз стала победителем в номинациях «Высшее спортивное мастерство» и «Подготовка спортивного резерва» на смотре-конкурсе «Ростелеком». Грамоты были вручены в торжественной обстановке отчетно-выборной конференции ФФКР 22 мая 2018 года официальному делегату ФФКМ Елене Чайковской.



Федерация Москвы пополнила свой состав

16 апреля президиум ФФКМ заслушал заявления о вступлении в члены Федерации и постановил Анастасию Агибалову, Ирину Апахину, Варвару Барышеву, Анастасию Бугаеву, Анастасию Дерюгину, Алсу Каюмову, Сергея Кононыхина, Ярослава Круковского, Евгения Паустыяна, Ольгу Рябинину, Анастасию Ткачева, Елизавету Третьякову, Сергея Шахрая, Владимира Шкулева принять в ряды ФФКМ.

31 мая президиум ФФКМ заслушал заявления о вступлении в члены Федерации и постановил Светлану Гришину, Андрея Позднякова, Марину Филиппскую, Сергея Петухова, Ольгу Колчанову принять в ряды ФФКМ.

СТК сформировал свои комиссии

Спортивно-технический комитет ФФКМ избрал вице-президента Олега Овсянникова руководителем СТК и назначил его заместителей в лице Елены Чайковской и Кирилла Устинова. Также СТК сформировал свои комиссии и назначил их руководителей, а именно:

тренажерный совет — председатель Ольга Маркова, судейская коллегия — председатель Кирилл Устинов, комиссия по тестированию — председатель Марина Черкасова, аттестационная комиссия — председатель Анна Харченко, дисциплинарная комиссия — председатель Вера Ткалина, медицинская комиссия — председатель Ярослав Бугаев, комиссия по работе с ветеранами — председатель Людмила Волкова, секретарем СТК избрана Екатерина Романова.

31 мая состоялось первое заседание президиума ФФКМ нового созыва

Заседание проходило во дворце спорта «Янтарь» по адресу: ул. Маршала Катукова, 22. В работе президиума приняли участие президент ФФКМ Ирина Рабер, вице-президенты Эдуард Аксенов, Олег Овсянников, Кирилл Устинов, Елена Чайковская, ответственный секретарь Ольга Веземская, члены президиума: Ярослав Бугаев, Людмила Волкова, Светлана Кандыба, Софья Киташева, Виктор Кудрявцев, Сергей Росляков, Марина Черкасова, Анна Харченко. Также в работе президиума приняли участие генеральный директор ФФКМ Михаил Гончаров и кандидат на должность заместителя гендиректора Сержан Галиев.

Президиум рассмотрел вопросы о распределении функциональных обязанностей между членами президиума, о формировании комиссий Спортивно-технического комитета (СТК), о результатах отчетно-выборной конференции ФФКР, а также вопросы об утверждении календаря московских соревнований на сезон 2018/19 года, об утверждении списка сборной команды города Москвы по фигурному катанию и об утверждении нового состава дирекции ФФКМ.

Члены президиума распределили свои функциональные обязанности

Рабер Ирина Яковлевна — президент ФФКМ. Исполнение функций в соответствии с Уставом Федерации (п. 9.4).

Чайковская Елена Анатольевна — вице-президент ФФКМ, главный тренер сборной команды ФФКМ, заместитель председателя СТК. Оказание методической и консультационной помощи тренерам и специалистам; контроль за процессом спортивной подготовки членов и кандидатов сборной команды города Москвы.

Овсянников Олег Владимирович — вице-президент ФФКМ, председатель СТК Федерации. Координация и общий контроль взаимодействия ФФКМ с тренерами, судьями и иными специалистами по вопросам развития фигурного катания.

Устинов Кирилл Игоревич — вице-президент ФФКМ, председатель судейской коллегии ФФКМ, заместитель председателя СТК. Координация проведения судейских семинаров и экзаменов, контроль за подготовкой и повышением квалификации судейских кадров.

Аксенов Эдуард Михайлович — вице-президент ФФКМ. Координация взаимодействия с Федерацией фигурного катания на коньках России и с Москомспортом; контроль обеспечения безопасности на спортивных объектах, принимающих соревнования календаря ФФКМ.

Веземская Ольга Ивановна — ответственный секретарь ФФКМ. Координация деятельности членов президиума, целевых формирований и комиссий; подготовка документации для проведения заседаний президиума, организация текущей деятельности президиума, контроль за выполнением решений президиума, главный редактор журнала «Московский фигурист».

Бугаев Ярослав Владимирович — член президиума, председатель медицинской комиссии СТК. Координация и контроль деятельности ФФКМ по вопросам медицин-

ского обеспечения, противодействия применению допинга в спорте, реабилитационных мер и профилактики травматизма.

Бутьрская Мария Викторовна — член президиума, член тренерского совета. Содействие развитию одиночного катания.

Волкова Людмила Сергеевна — член президиума, куратор работы с ветеранами ФФКМ. Координация взаимодействия с ветеранами фигурного катания на коньках, оказание методической и практической помощи членам Федерации, организация обмена опытом между ветеранами, действующими тренерами и фигуристами.

Иванов Олег Александрович — член президиума. Обеспечение связи ФФКМ со школами и с клубами Москвы, координация, оказание помощи и осуществление контроля за реализацией календаря спортивно-массовых мероприятий Федерации.

Кандыба Светлана Петровна — член президиума, заместитель председателя судейской коллегии. Консультационная помощь в вопросах работы коллегии судей; оказание методической помощи спортивным школам и клубам по вопросам организации спортивных мероприятий.

Киташева Софья Николаевна — член президиума, член дисциплинарной комиссии СТК. Взаимодействие с Департаментом физической культуры и спорта города Москвы и подведомственными ему организациями; содействие членам Федерации по вопросам оформления разрядов и судейских категорий.

Кудрявцев Виктор Николаевич — член президиума, ведущий консультант сборной команды Москвы. Контроль за организацией методической деятельности Федерации, проведением мастер-классов и семинаров.

Курочкин Владимир Сергеевич — член президиума. Координация и контроль за разработкой стратегических проектов Федерации по развитию фигурного катания на коньках; поиск и взаимодействие со спонсорами по во-

просам финансового и/или иного обеспечения проектов Федерации; координация финансовой деятельности.

Маркова Ольга Дмитриевна — член президиума; руководитель тренерского совета СТК. Организация методической помощи организациям и специалистам по вопросам спортивной подготовки; проведение семинаров и мастер-классов.

Николаева Лидия Петровна — член президиума, член дисциплинарной комиссии СТК. Координация вопросов методического обеспечения фигуристов; оказание помощи в организационных вопросах, координация взаимодействия членов президиума по исполнению поручений.

Росляков Сергей Сергеевич — член президиума. Координация и контроль за развитием массовых направлений развития фигурного катания (балеты на льду, взрослые любители, оздоровительные группы и т.п.); проведение спортивно-массовых мероприятий; оказание практической помощи балетам и любительским коллективам.

Харченко Анна Вадимовна — член президиума, председатель аттестационной комиссии СТК. Организация работы Федерации по аттестации и повышению квалификации тренерских кадров города Москвы; координация проведения семинаров и мастер-классов для тренеров и специалистов.

Черкасова Марина Евгеньевна — член президиума, председатель комиссии по тестированию СТК. Контроль и координация тестирования по скольжению; оказание методической помощи тренерам и спортсменам.

Президиум утвердил состав новой дирекции ФФКМ

Президиум единогласно утвердил персональный состав и функциональные обязанности дирекции ФФКМ на период своей работы 2018-2022 годы, а именно:

генеральный директор ФФКМ — М.А.Гончаров, заместитель генерального директора — С.А.Галиев, советник президента по правовым вопросам — В.Н.Ткалина, специалист по связям с общественностью — О.И.Вереземская; специалист ФФКМ — В.Э.Гусева, специалист ФФКМ — С.А.Федченко, бухгалтер — Л.А.Смирнова, администратор сайта — О.А.Тимохова.

Президиум ФФКМ перенес сроки переходов московских спортсменов

16 апреля на заседании президиума Федерации было принято предложение вице-президента ФФКМ Александра Когана о переносе сроков перехода московских спортсменов — членов сборной в соответствии со сроками переходов на международном уровне. Президиум постановил ограничить срок приема заявлений о переходе спортсменов до 31 мая; обязать президиум и СТК ФФКМ принимать решение по каждому заявлению не позднее 15 июня.

Дирекция ФФКМ приняла на работу нового сотрудника

Президиум 31 мая на своем заседании единогласно утвердил в должности заместителя генерального директора ФФКМ Галиева Сержана Ахметжановича.

Сержан Галиев родился в городе Джетыгаре Казахской ССР. Окончил Казахский институт физической культуры по специальности «тренер-преподаватель по конькобежному спорту» (1977-1982). Работал в Государственном комитете по физкультуре и спорту Казахской ССР, был директором Центрального стадиона Республики Казахстан (1983-2000). С 2000 по 2004 год являлся заместителем директора ГУ «Спортивно-методический центр Москомспорта», в 2004-м перешел на должность заместителя генерального директора по спортивной работе и проведению массовых и зрелищных мероприятий ГУ «Спортивный комплекс «Крылатское», с 2006 года в течение 10 лет работал заместителем генерального директора по спортивной работе и проведению массовых и зрелищных мероприятий ГБУ «Дворец спорта «Мегаспорт».

Сержан Галиев имеет благодарности от Федераций города Москвы и России по фигурному катанию на коньках, Федераций города Москвы и России по хоккею, а также почетные грамоты Москомспорта, Министерства спорта и туризма РФ, благодарность мэра Москвы, знак «Отличник физической культуры и спорта РФ».



Президиум ФФКМ внес новый критерий для включения соревнований в московский календарь

31 мая на своем заседании президиум Федерации, заслушав генерального директора Михаила Гончарова и вице-президента Елену Чайковскую о проекте московского календаря соревнований на сезон 2018/19 года, постановил включить в календарь соревнований только те спортивные объекты, которые внесены в Единый реестр спортивных объектов, поскольку без этой регистрации объект спорта не может использоваться для проведения официальных физкультурных и спортивных мероприятий. Президиум поручил генеральному директору М.А.Гончарову проверить все спортивные объекты московского календаря соревнований на наличие их регистрации в Едином реестре (www.sport-register.ru).

NSC
Новая Спортивная Компания
ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ
ДИСТРИБЬЮТОР

GRAF
Made in Switzerland

GRAF В РОССИИ

Каролина Костнер

реклама

В будущее с оптимизмом

ФФКМ завершила олимпийский цикл
отчетно-выборным собранием

21 апреля 2018 года в здании префектуры Северо-Восточного округа города Москвы по адресу: проспект Мира, дом 18, состоялась отчетно-выборное общее собрание членов РОО «Федерация фигурного катания на коньках города Москвы». В работе собрания приняли участие 172 человека — члена ФФКМ, что обеспечило кворум. В рабочий президиум были избраны: вице-президент ФФКМ Елена Чайковская, Олег Овсянников, Александр Коган, президент ФФКР Александр Горшков и генеральный директор Федерации Михаил Гончаров. Секретарем собрания была избрана Ольга Вerezемская. Вести собрание было поручено Михаилу Гончарову.

Общее собрание открыла вице-президент Елена Чайковская, которая предложила начать работу собрания с торжественной части и вручить удостоверение и знак «Почетный член ФФКМ» тренерам:
Тутберидзе Этери Георгиевне;
Буяновой Елене Германовне;
Минеевой Людмиле Михайловне.

Также были вручены почетные знаки ФФКМ «За заслуги в развитии фигурного катания на коньках в городе Москве» следующим московским тренерам и специалистам:
Голубковой Галине Петровне;
Родионову Владимиру Петровичу;
Синяку Александру Александровичу;
Кузнецову Александру Валентиновичу;
Моргуненко Асе Анатольевне;
Румянцевой Ксении Геннадьевне;
Дудакову Сергею Викторовичу.

Собрание избрало мандатную комиссию в составе пяти человек: Кирилл Устинов (председатель комиссии), Андрей Денисов, Наталья Китаева, Анастасия Кайгородова, Мария Гришакова. Счетная комиссия избрана в составе трех человек: Олег Иванов (председатель комиссии), Юлия Ядревская, Константин Яблоцкий. Редакционная комиссия избрана в составе трех человек: Елена Чайковская, Вера Ткалина, Дарья Баранова.

Председатель мандатной комиссии Кирилл Устинов доложил собранию, что членами ФФКМ по состоянию на 21 апреля 2018 года являются 235 человек, на общем

Повестка дня включала в себя следующие вопросы:

1. Отчет о деятельности Федерации за 2014-2018 гг. — Чайковская Е.А.
2. Отчет контрольно-ревизионной комиссии — Курочкин В.С.
3. Выборы президента Федерации.
4. Выборы вице-президентов Федерации.
5. Выборы ответственного секретаря Федерации.
6. Выборы членов президиума Федерации.
7. Выборы членов контрольно-ревизионной комиссии Федерации.
8. Об установлении размера вступительного взноса и членских взносов на период 2018-2022 гг.
9. Об утверждении проекта постановления общего собрания.

собрании зарегистрировались 172 участника. Таким образом, кворум в количестве 2/3 от всех членов Федерации имеется, следовательно, общее собрание можно считать правомочным. Большинство голосов был определен регламент работы собрания — 3 часа 30 минут, была избрана открытая форма голосования по всем пунктам повестки.

По поручению президента ФФКМ Ирины Рабер доклад о деятельности Федерации за 2014-2018 гг. был зачитан вице-президентом Еленой Чайковской (документ опубликован в журнале «Московский фигурист» №1 (49), 2018).



В прениях по докладу выступили:

● **Олег Овсянников**, вице-президент ФФКМ (доклад опубликован в журнале «Московский фигурист» №1 (49), 2018).

● **Ольга Маркова**, председатель тренерского совета:

— Дорогие профессионалы и фанаты фигурного катания! В своей работе нам прежде всего хотелось особое внимание уделить развитию детского спорта как основы для подготовки качественного резерва спорта высших достижений. Надо признать, что в этом вопросе у нас есть определенные трудности. Так, несмотря на действующую систему тестирования скольжения, последние два-три года вновь наблюдается снижение качества скольжения у московских спортсменов, особенно юношеских разрядов. Происходит это из-за того, что тренеры спешат сдать побыстрее тесты на более высокий разряд, к которым ребенок бывает еще

не готов в силу возраста. Члены комиссии в один голос говорят, что многие тренеры формально подходят к обучению скольжению, которое сводится к «натаскиванию» спортсменов на тест только с целью присвоения разряда. Более того, у ряда тренеров начальной подготовки произошел сбой в понимании своих функций настолько, что они не утруждают себя работой над качеством скольжения и подключают к процессу третьих лиц: отсылают своих спортсменов брать частные уроки у так называемых тренеров по скольжению — видимо, себя таковыми не считая. Нам всем предстоит проанализировать сложившуюся ситуацию, чтобы найти способы ее кардинального изменения, которые очевидно назрели, несмотря на то, что работа по совершенствованию процедуры тестирования и содержанию самих тестов ведется постоянно. Хуже всего сдают тесты на 1-й юношеский и 2-й спортивный разряды, поэтому СТК принял решение перенести такой сложный тест, как скочки, с 1-го юношеского на 2-й спортивный разряд.

Скажу еще раз: целью тестирования является не натаскивание, а обучение фи-



гурному катанию! Наша основная команда по тестированию состоит из таких экспертов, как Богданова, Николаичева, Жук, Олехова, Минеева, Овсянников, Чесных, Истомина, Захаров, Моргуенко, Дудаков, Лебедева, Австрийская, Маркова, Бутырская.

Такие клубы и школы, как «Хрустальный конек», «Марьино», «Синяя птица», «Стерх», «Соколяники», «Алмазный лед», СШ №23 из года в год показывают неудовлетворительные результаты по тестированию. Мы хотели бы, чтобы представители школ присутствовали на тестировании во избежание в дальнейшем недоразумений и конфликтов, поскольку часто сталкиваемся с не совсем правильно донесенной информацией от спортсменов и родителей тренера, а от тренера — до руководства школы, почему такой результат.

Еще одним узким местом, по мнению СТК, является обучение фигуристов прыжкам и вращениям на базовом уровне. На заседании тренерского совета ведущие тренеры одиночного, парного катания и танцев на льду сошлись во мнении, что средний уровень подготовки детей значительно снизился за счет открытия новых катков и за неимением возможности быстрыми темпами выйти на хороший уровень мастерства работы. В этой связи СТК решил рекомендовать спортивным школам Москвы приглашать на внутришкольные контрольно-переводные зачеты по элементам на юношеских разрядах специалистов Федерации с целью получения квалифицированного мнения и консультаций. В результате из всех школ Москвы на инициативу Федерации откликнулись только две школы: СШ №7 и каток «Хрустальный», который на протяжении нескольких лет всегда приглашает судей или технических специалистов.

В рамках подготовки качественного спортивного резерва одной из предпосылок этого процесса должно стать воспитание у тренеров культуры планирования результатов спортсменов. СТК ФФКМ должен наладить процедуру систематического слушания и утверждения индивидуальных планов спортсменов — членов сборной команды Москвы, но особенно процедуру контроля за их выполнением.

Вот уже более 10 лет в Москве действует Положение о переходах московских спортсменов — членов сборной команды Москвы в предписанные сроки, в рамках которого президиум и СТК рассматривают заявления спортсменов. За все время у нас не было случая, когда спортсмену было бы отказано в его желании перейти к другому тренеру, так что данное Положение действует скорее как уведомительное. Однако, наблюдая несколько лет за хождениями спортсменов от одних тренеров к другим, можно прийти к выводу, что во многих случаях этот переход был скорее во вред, чем на благо. В этой связи хотелось бы ввести в практику заслушивать на СТК спортсмена и его нового тренера о планируемых результатах, а также осуществлять дальнейший контроль со сто-

роны членов СТК.

Как председатель тренерского совета хочу сказать вам, что за отчетный период совет выполнял все возложенные на него функции, однако не совсем в том объеме, как бы нам этого хотелось. Нам необходимо наладить каналы прямой и обратной связи с тренерским корпусом Москвы, потому что именно он работает со спортсменами и дает результат. В современном мире эту связь можно наладить с помощью веб-коммуникаций, потому что такая форма общения для большинства из нас стала привычной нормой. Мы должны обратить внимание на использование IT-технологий для проведения удаленных веб-конференций, семинаров и прочее, что позволит на порядок расширить нашу аудиторию, позволит обмениваться идеями, мнениями, опытом.

Организация и проведение тренерских семинаров и мастер-классов остается актуальной задачей нового цикла. По планам СТК тренерские семинары должны были проводиться не реже одного раза в два месяца, однако мы не смогли выдержать этот график. Здесь также нужна обратная связь с тренерами, чтобы лучше понимать их запрос на конкретных специалистов и на востребованную информацию.

● Ольга Бадяева, тренер по синхронному катанию УОР №4:

— Я являюсь тренером синхронного катания и, конечно, переживаю за его развитие у нас в стране и в Москве. В настоящее время наш вид развивается достаточно быстрыми темпами. Каждый год в разных регионах страны появляются новые команды — конечно, не уровня мастеров спорта, а всего лишь 2-го и 1-го спортивных разрядов, но именно так начинается путь команды на высокий уровень.



В нашей стране у синхронного катания как вида есть проблема. Она состоит исключительно в том, что вид не является олимпийским, поэтому лед предоставляется по остаточному принципу. Я считаю, нам надо продолжать развиваться, хотя бы потому, что ИСУ в последнее время проводит огромную работу по введению синхронного катания в олимпийскую программу, так что нам надо идти в ногу со временем, чтобы потом не играть в догонялки. Мы, специалисты по синхронному катанию, прилагаем все силы и все умения, чтобы у нас в стране оно развивалось на должном уровне. Благодаря появлению новых команд в Москве конкуренция в этом виде растет, что заставляет команды, не останавливаясь на достигнутом, идти дальше, ставить перед собой новые цели и добиваться их. Несмотря на имеющиеся проблемы, в Москве синхронное катание существует в четырех клубах: УОР №4, СШ «Созвездие», СШ №7 и клуб «Елама». Синхронное катание также было в клубе «Пингвины», но в этом году команда распалась и их спортсмены разошлись по другим клубам.

Хочется сказать слова благодарности Федерации фигурного катания России и Федерации Москвы, которые поддерживают в Москве синхронное катание и помогают решать вопросы с финансированием, с нехваткой льда, с оформлением выездов и командировок, с предоставлением документов при выезде как за рубеж, так и по России на соревнования. Синхронное катание развивается в Москве благодаря ФФКМ, которая не первый год проводит всероссийский семинар, куда могут прийти как тренеры, так и судьи. Совместно с ФФКМ мы сейчас работаем над повышением статуса судейского корпуса синхронного катания и ввода судей для обслуживания региональных и всероссийских соревнований.

Несмотря на все сложности и проблемы, которых в этом виде спорта достаточно, наши спортсмены в последнее время показывают стабильные результаты на чемпионате и Первенстве России, а также на международных стартах. Команда из УОР №4 является победителем и призером различных международных турниров и бронзовым

призером юниорского чемпионата мира. Мы надеемся, что ФФККР, ФФКМ, а также Москомспорт будут в дальнейшем оказывать нам поддержку по развитию нашего вида спорта, а мы — все специалисты — будем стремиться к самым высоким результатам.

● Александр Коган, вице-президент ФФКМ, генеральный директор ФФККР:

— Уважаемые друзья и коллеги! Мне очень приятно видеть такое количество заинтересованных, с ярко горящими глазами лиц, которые собрались в этом зале. Прежде всего я бы хотел отметить, что в течение последних восьми лет ФФКМ является победителем в обеих номинациях — «Высшее спортивное мастерство» и «Подготовка спортивного резерва» в смотре-конкурсе «Ростелекома». Это говорит о многом. Все большее количество московских школ принимает участие в этом конкурсе, а значит, все больше лучших результатов это приносит Федерации. В соответствии с регламентом конкурса, который с этого года, скорее всего, станет смотром-конкурсом ФФККР, поскольку компания «Ростелеком» исключила эту позицию из своего рекламного контракта, я бы хотел сказать, что ФФККР выделяет на победителей конкурса гранты на общую сумму 5 миллионов рублей, из них приблизительно 1,5 миллиона приходится на разные школы города Москвы, которые могут использовать их на подготовку своих спортсменов.

Нам очень приятно, что ФФКМ по договоренности с ФФККР стала в последние два года проводить на своей территории всероссийские семинары по синхронному катанию, танцам на льду и для операторов ввода данных.

Безусловно, когда мы говорим о работе Федерации, то мы говорим о тренерах, чья работа крайне сложна. Наверное, помимо всего прочего, она еще и вредна, но, к сожалению, этот важный и тяжелый труд не оценивается по достоинству в полной мере. Приходится прилагать большие усилия, чтобы эту ситуацию изменить. Вы знаете, что над всеми нами есть вышестоящий государственный орган в лице Минспорта, в котором не очень активно идут на эти изменения. В конце прошлого года был принят новый федеральный стандарт, в котором нам удалось продавить — иначе не скажешь — новые позиции, а именно дополнительные ставки хореографов и других тренеров-специалистов, на которые школы по новым государственным стандартам смогут привлекать специалистов. Вроде бы не очень большое достижение, но работа по внесению этих изменений заняла у нас около двух с половиной лет. Такие же трудности мы испытываем по внесению предложений в ЕВСК, в стандарты по судьям и прочее. Я бы очень хотел отметить ФФКМ, которая является, наверное, самой активной организацией, которая предлагает эти изменения. Большое спасибо вам за это!

Для всех нас важны спортивные результаты. Мы все



обеспокоены отсутствием трех квот в танцах на льду на чемпионатах мира. Сегодня все основные клубы и тренеры по подготовке танцевальных дуэтов высокого класса сосредоточены в Москве. С одной стороны, между группами есть конкуренция, а с другой — эти спортсмены не всегда могут составить конкуренцию на международной арене. Нам очень бы хотелось, чтобы не только улучшались условия для работы групп, но и повышалась самоотдача спортсменов и тренеров, что приведет к высокому спортивному результату.

Еще один момент, на котором хочу остановиться, — частные клубы и подкатки. В Москве работает множество клубов, что, наверное, неплохо, потому что дети имеют возможность тренироваться, соревноваться, показывать свое умение. С другой стороны, мне иногда бывает странно видеть на катках в торговых центрах тренеров — скорее, даже не тренеров, а каких-то родителей, — которые подкатывают там своих детей. Я расцениваю эту ситуацию как крайне опасную. Наверное, тренер, имеющий образование, профессиональные навыки и знания, должен учить детей фигурному катанию так, чтобы они могли поступательно двигаться в своем развитии, чтобы их потом не надо было переучивать, искать других тренеров и дополнительное время. С другой стороны, когда в этих торговых центрах работает неизвестно кто, при этом собирая деньги, то мы таким образом просто дискредитируем наше фигурное катание в глазах людей.

И последнее. Хочу сказать два слова по антидопинговому образованию. Уже было правильно сказано, что сборная страны разных уровней — это в основном представители Москвы. Вы прекрасно понимаете, что антидопинговое образование является важным и актуальным фак-

тором для всех. Нужно с детства формировать нулевую терпимость к использованию допинга в любых формах. Также мы должны объяснять родителям, что во многих БАДах, которые широко продаются в аптеках и в Интернете, могут содержаться запрещенные препараты. Таких случайных вещей бывает много, и родители тоже должны думать, как защитить своих спортсменов, которые готовятся к выступлениям на высоком уровне. Сейчас, как только произойдет восстановление РУСАДЫ в своих правах, антидопинговое тестирование спортсменов на внутрироссийских соревнованиях любого значения будет усилено. Надо сделать так, чтобы мы все были к этому готовы.

Что касается работы ФФКМ, то она должна быть оценена как удовлетворительная, хотя, по моему личному мнению, работа была проведена очень хорошо.

● Александр Горшков, Президент ФФКР:

— Добрый день, дорогие друзья, коллеги! Я хотел бы поздравить всех собравшихся здесь с успешным завершением очень непростого для всего российского спорта олимпийского сезона. В этой крайне сложной ситуации нашим фигуристам удалось очень достойно выступить на всех важных стартах, включая Олимпийские игры. На состоявшемся недавно Исполкоме ФФКР выступлениям наших спортсменов на Играх в Корею была дана удовлетворительная оценка, а на заседании ОКР оно было отмечено как успешное. Я не буду говорить о результатах — вы их все знаете. Только отмечу, что на чемпионате Европы из 12 медалей мы завоевали 9, из которых 6 принадлежат московским спортсменам. На Олимпиаде золото и серебро в женском одиночном катании — это заслуга наших московских девочек Алины и Жени, а также их тренеров Этери Тутберидзе, Сергея Дудакова, Даниила Глейхенгауза. В этом году сложился чрезвычайно удачный юниорский чемпионат мира, где мы завоевали золото во всех четырех видах фигурного катания. Нашими героями вновь стали исключительно москвичи: Этери Тутберидзе, Сергей Дудаков, Сергей Доброскоков, Сергей Росляков, Светлана Алексеева, Елена Кустарова, Ольга Рябинина. Глядя на такой успех, мы все понимаем, что резерв — это наша будущая основа. Если сегодня есть такие победы, значит, в будущее можно смотреть с оптимизмом.

Конечно, в работе каждой организации есть какие-то проблемы, ведь ничего идеального нет. На Играх не было представителя в мужском одиночном катании от Москвы. Что касается танцев на льду, то здесь мы значительно отстаем от мировых лидеров. Мы что-то пытаемся сделать в этом виде, но пока не очень получается. Мы надеемся, что сможем изменить ситуацию к Олимпиаде в Пекине в 2022 году и сделать шаг вперед. В этой связи я бы хотел сказать следующее. Танцы на льду — очень специфический вид, и нам нужны грамотные авторитетные судьи

— это в определенной степени тоже, пусть и опосредованный шанс, побороться за лидерство. Могу вам сказать, что в официальных списках ИСУ от России только один технический контролер в танцах на льду. То есть таких специалистов у нас просто физически нет. Учитывая, что основным центром подготовки танцоров является Москва, я бы хотел настойчиво просить ФФКМ заняться подготовкой специалистов. Да, это не просто, чтобы судить танцы на льду, надо изучить целый фолиант правил, но это надо делать.

В заключение хотел бы пожелать вновь избранному составу президиума успешно решить все проблемы и задачи, которые были озвучены в последних выступлениях.

Для выступления в прениях с места слово взял **Андрей Миненков, член ФФКМ**, который дал критическую оценку существующей системе судейства, отрицательно, по его мнению, влияющей на все виды фигурного катания, и обратился к ФФКМ с просьбой поднять дискуссию по этому вопросу с целью реформирования правил. Андрей Миненков также высоко оценил работу президента ФФКМ Ирины Рабер и отметил, что работа Федерации должна быть признана удовлетворительной.

По завершении всех выступлений в прениях собрание единогласно постановило признать и утвердить отчет ФФКМ.



Отчет контрольно-ревизионной комиссии

Затем был заслушан отчет председателя контрольно-ревизионной комиссии Владимира Курочкина с докладом о работе КРК за отчетный период. Владимир Курочкин со-

общил, что нарушений законодательства Российской Федерации в деятельности ФФКМ по заключению трудовых договоров не усматривается. Финансовая деятельность также ведется в соответствии с действующими законами РФ. Собрание единогласно признало и утвердило работу ФФКМ за 2011-2014 годы удовлетворительной.

Выборы президента и рабочего органа ФФКМ

Далее собрание приступило к выборам президента и рабочего органа Федерации. Общее собрание единогласно избрало на пост президента ФФКМ Ирину Яковлевну Рабер.

Елена Чайковская предложила собранию увеличить число вице-президентов до четырех человек, предложение было принято большинством голосов. Затем участники собрания выдвинули на посты вице-президентов восемь кандидатур, а именно: Елену Чайковскую, Олега Овсянникова, Эдуарда Аксенова, Кирилла Устинова, Андрея Миненкова, Варвару Барышеву, Ольгу Маркову и Александра Когана, который снял свою кандидатуру, сославшись на большую занятость на основной работе в должности генерального директора ФФККР.

В результате голосования за каждую кандидатуру отдельно было набрано следующее количество голосов: за Чайковскую Е.А. проголосовали 172 человека (100%); за Устинова К.И. — 164 человека (95%); за Овсянникова О.В. — 160 человек (93%); за Аксенова Э.М. — 90 человек (52%); за Миненкова А.О. — 34 человека (13%); за Барышеву В.Б. — 52 человека (30%); за Маркову О.Д. — 20 человек (12%).

Согласно итогам голосования постановили избрать на посты вице-президентов Федерации Чайковскую Елену Анатольевну, Овсянникова Олега Владимировича, Аксенова Эдуарда Михайловича, Устинова Кирилла Игоревича по количеству набранных голосов.

Затем собрание единогласно избрало на должность ответственного секретаря Федерации Веземскую Ольгу Ивановну.

Выборы членов президиума Федерации

Выборы членов президиума ФФКМ начались с определения численного количества членов, которое было определено в 19 человек. Учитывая, что согласно Уставу Федерации в состав президиума входят президент, вице-президенты и ответственный секретарь Федерации, собранию было предложено избрать 13 членов президиума. Собрание выдвинуло кандидатами в члены президиума ФФКМ 21 кандидатуру, а именно (в порядке выдвижения): Светлана Кандыба, Софья Киташева, Сергей Росляков, Ольга Маркова, Виктор Кудрявцев, Юрий Овчинников, Людмила Волкова, Анна Харченко, Андрей Миненков, Мария Бутырская, Лидия Николаева, Марина Черкасова, Наталья Китаева, Варвара Барышева, Владимир Курочкин, Ярослав Бугаев, Олег Иванов, Ася Моргуненко, Владимир Захаров, Евгения Олисова, Сергей Волков. В связи с тем, что на 13 мест членов президиума претендует 21 человек, было принято решение голосовать за каждого отдельно.

В результате голосования за каждого кандидата набрано следующее количество голосов за:

- Кандыба С.П. — 157 голосов (91%);
- Киташева С.Н. — 158 голосов (92%);
- Росляков С.С. — 157 голосов (91%);
- Маркова О.Д. — 158 голосов (92%);
- Кудрявцев В.Н. — 95 голосов (55%);
- Овчинников Ю.Л. — 70 голосов (41%);
- Волкова Л.С. — 129 голосов (84%);
- Харченко А.В. — 118 голосов (74%);
- Миненков А.О. — 52 голоса (30%);
- Бутырская М.В. — 115 голосов (65%);
- Николаева Л.П. — 119 голосов (67%);
- Черкасова М.Е. — 92 голоса (57%);
- Китаева Н.А. — 77 голосов (50%);
- Барышева В.Б. — 58 голосов (37%);
- Курочкин В.С. — 123 голоса (76%);
- Бугаев Я.В. — 128 голосов (76%);
- Иванов О.А. — 109 голосов (68%);
- Моргуненко А.А. — 54 голоса (34%);
- Захаров В.В. — 56 голосов (35%);
- Олисова Е.В. — 17 голосов (11%);
- Волков С.А. — 35 голосов (23%).

Таким образом собрание постановило избрать в члены президиума **Бугаева** Ярослава Владимировича, **Бутырскую** Марию Викторовну, **Волкову** Людмилу Сергеевну, **Иванова** Олега Александровича, **Кандыбу** Светлану Петровну, **Киташеву** Софью Николаевну, **Курочкина** Владимира Сергеевича, **Кудрявцева** Виктора Николаевича, **Маркову** Ольгу Дмитриевну, **Николаеву** Лидию Петровну, **Рослякова** Сергея Сергеевича, **Харченко** Анну Вадимовну, **Черкасову** Марину Евгеньевну по количеству набранных голосов.



В заключение были единогласно избраны члены контрольно-ревизионной комиссии Федерации в составе трех человек, а именно: Павлова Наталья Петровна, Яблоцкий Константин Витальевич, Уваров Андрей Константинович.

Установление размера вступительного взноса и членских взносов на период 2018-2022 гг.

Заслушав предложение Елены Чайковской, собрание приняло решение об установлении размера вступительного взноса для юридических лиц 15 тысяч рублей и ежегодных членских взносов 10 тысяч рублей (голосование — единогласно); установить размер вступительного взноса для физических лиц 5 тысяч рублей (для пенсионеров — 2,5 тысячи рублей) и ежегодных членских взносов 3 тысячи рублей (для пенсионеров — 1,5 тысячи рублей) (решение принято большинством голосов).

Собрание завершило свою работу единогласным утверждением проекта постановления общего собрания. Протокол общего отчетно-выборного собрания см. на сайте www.ffkm.ru. На этом все вопросы повестки дня отчетно-выборного собрания были исчерпаны.

Ответственный секретарь ФФКМ
Ольга Веземская



Своя история победы

**Дарья Павлюченко — Денис Ходыкин:
«Просто вышли и отработали. Все»**

Д Москвичи Дарья Павлюченко — Денис Ходыкин в нынешнем сезоне буквально ворвались в юниорское парное фигурное катание. Бронза в финале Гран-при, победа на Первенстве России, а затем победа на чемпионате мира среди юниоров стала первым серьезным успехом как для самих фигуристов, так и для их тренера Сергея Доброскокова. Любопытная деталь: цель завоевать золото мирового первенства поставили перед Дашей и Денисом чуть ли не после их первой совместной тренировки, настолько очевиден был их потенциал. Но вряд ли даже такой опытный наставник, как Доброскоков, ожидал, что его подопечные примутся за дело и пойдут семимильными шагами. Ведь Даша и Денис взяли за руки всего два года назад. За такой короткий срок они сумели стать не только лучшей юниорской спортивной парой мира, но и одной из главных наших надежд на будущее в этой дисциплине.

Беседовала Марина Евдокимова
Текст Оксана Тонкошеева
Фото Марина Евдокимова,
Юлия Комарова, Ольга Тимохова



ЗНАЙ НАШИХ!

Главное — не волноваться

— Даша, Денис, это был ваш первый чемпионат мира. Какие цели вы сами себе ставили, отправляясь на этот старт? Настроивались на победу?

Денис: Когда ехали в Софию, не гадали занимать какие-то места, настроивались показать, как умеем кататься, в чем прибавили за последнее время. Надеялись, конечно, что сможем хорошо выступить, но чтобы непременно выиграть — такую цель мы себе не ставили.

Даша: Я просто старалась получить удовольствие от катания, потому что понимала: пройдет время, и главное, что останется, — это эмоции от нашего выступления. Хотелось прочувствовать эти мгновения, насладиться ими.

— Вы не просто выигрели, но и показали лучший результат в сезоне за обе программы. Поймали кураж или это тренеры сумели так грамотно подвести вас к главному старту?

Денис: Да, спасибо тренерам. Мы перед отъездом были на сборах в Новогорске, работали там с разными специалистами. Основные элементы к тому времени у нас уже стабильно получались, поэтому мы много внимания уделяли скольжению, презентации программ, работали над второй оценкой. И не зря. Именно за компоненты нам поставили больше баллов, чем обычно.

— А как удалось справиться с волнением? Вот выступили в короткой программе, стали первыми, и как-то это было — уснуть перед произвольной?

Денис: Да мы устали очень, поэтому проблем не было.

Даша: Я вообще не думала о том, какое место мы занимаем после короткой программы. Мне лучше эту информацию не знать. Просто вышли и отработали. Все.

— Не нервы, а стальные канаты...

Денис: Просто учишься себя настраивать. Помню, в детстве, когда

я еще выступал в одиночном катании, меня однажды так трясло перед стартом, так мне, чтобы унять дрожь, приходилось хватать себя за пальцы. А потом уже все более спокойно стало. Мол, я иду работать, моя работа — следить за партнершей, а она пускай там «развлекается». Вот Даша, например, телом информацию запоминает, а я больше головой. Мне ни в коем случае нельзя терять самообладание.

— Осознали уже, что вы чемпионы мира?

Даша: До сих пор не могу поверить. Для меня все соревнования высокого уровня долгое время казались чем-то сказочным. О том, что сама буду выступать на чемпионате мира, я могла только мечтать.

Денис: Доля везения какая-то есть, наверное. У нас ведь сначала контрольные прокаты перед соревнованиями были просто ужасные. На тренировке вроде все делали, а выходили на старт — срывали просто все новые элементы. Я знаю: Даше и сейчас в прокатах тяжело с новыми элементами. Знаю, что она будет их делать так, как мы их тренировали. Но страх за нее все равно присутствует. Иногда ведь ты подбрасываешь девочку, а она делает что-то не так, летит от тебя не туда, и тебе надо бежать за ней, ловить ее... А тут все обошлось.

Если бы не родители

— Как вы встали в пару? Денис, у вас до Даши ведь уже была партнерша, даже две...

Денис: Вы знаете, я только недавно задумался: а ведь я с 14 лет в парном катании, шестой год уже, это достаточно долго.

— Это был ваш собственный выбор?

Денис: Наоборот, я родителям говорил, что не пойду в пары. Мол, на мальчике вся ответственность: рука соскользнет, девочка — в бортик, и все! Я в ЦСКА начинал как одиночник. Тренировался у Андрея Григорье-

вича Хекало и Светланы Петровны Кандыбы, потом у Ирины Александровны Смирновой. Когда Смирнова ушла в Одинцово, год покатался у Алексея Александровича Четверухина, а потом все-таки вернулся к Ирине Александровне, тройные запрыгал... Но все-таки особых перспектив в одиночном катании у меня не было. А поскольку мои родители хорошо общаются с Хекало, они решили с ним посоветоваться, стоит ли с моей комплекцией идти в парное катание. Андрей Григорьевич ответил, что попробовать можно.

Сначала пошел на просмотр к Наталье Павловой, но меня не взяли. Сказали, что по росту не подхожу, что еще слишком молод для того, чтобы силовой подготовкой заниматься и что вообще катаюсь я плохо... А пришел к Сергею Владимировичу Доброскокову, он меня взял.

Денис Ходыкин:
У меня терпеливый,
спокойный характер.
Верю в силу разума,
буйным эмоциям
стараюсь
не поддаваться

— А как нашли Дашу?

Денис: Моя подруга Лиза Ющенко вместе с Дашей каталась у Четверухина. Правда, Даша, как выяснилось, на тот момент уже закончила со спортом, но мы попросили тетю Лизы связаться с мамой Даши, чтобы она попыталась уговорить ее вернуться и попробовать себя в парном катании.

— Даша, а почему закончили-то?

Даша: Я каталась у Четверухина в школе «Конек Чайковской», а потом пришла в группу Тутберидзе. Откаталась там три недели и поняла, что в одиночном катании мне время терять

нечего. Многие советовали в парное перейти, но мне как-то не захотелось, я решила на учебе сосредоточиться.

— И тут звонит Денис...

Даша: Получилось смешно. В один из дней мама вдруг спрашивает: «Хочешь пойти покататься?» А мне именно в этот день почему-то не захотелось делать домашнее задание. Так-то я очень люблю учиться, но тут подумала: «Ладно, пойду попробую, чтобы потом не жалеть. Все-таки восемь лет уже прокаталась»...

— А то, что в парное катание зовут, не смущало? Обычно ведь мамы-папы, когда смотрят на парников, про себя думают: хорошо, конечно, но свою дочь я «убиваться» не отдам.

Даша: У нас не было такого. А я, наоборот, хотела в парное фигурное катание, когда маленькая была, мне было не страшно. Не знаю, почему тогда не пошла. Наверное, устала в тот момент от фигурного катания, от всех этих мытарств, переходов...

— Получается, что два года назад вы начали практически с нуля. Как удалось так быстро выучить все элементы парного катания?

Денис: Да она не думала особо, просто делала все, что говорил тренер. (Улыбается). Сергей Владимирович говорил, что делать, я эту информацию для себя как-то обрабатывал, чтобы дальше уже вместе было удобно работать над элементом.

— А что легче всего давалось?

Даша: Ой, даже не помню. Первый месяц я долго колупалась: и новые элементы не получались, и прыжки, которые умела делать, никак не могла распрыгать...

Денис: Поддержки хорошо пошли. Но точно не тодес. И точно не парные вращения, они у нас до сих пор так себе.

Вера в силу разума

— Что, на ваш взгляд, самое важное в паре?

Даша: Отношения с партнером. Взаимопонимание, уважение, вни-

мательность к другому... Человеческие взаимоотношения.

— Тогда это и на лед переносится?

Даша: Ну если у вас с человеком не будет взаимопонимания, не будет общей цели, то как вы сможете друг с другом ужиться, как будете работать?

Денис: А мне кажется, взаимопонимание не на бытовом уровне должно быть, а на льду. Когда ты знаешь, как человек что делает, когда ты можешь ему сказать, объяснить, что тебе неудобно, предложить попробовать что-то изменить... Мне в этом плане было проще: когда Даша пришла, я уже владел всеми элементами парного катания, поэтому, по сути, подстраивал Дашу под себя.

Даша: Но мое мнение, конечно, тоже учитывалось. Бывало, я просила Дениса: «А давай сделаем вот так!» Мы пробовали и находили оптимальный вариант для обоих.

— Просто мне всегда казалось, что в таком виде, как ваш, — техничном, сложном и опасном, очень важно доверие.

Даша: Согласна, доверие обязательно должно быть.

— Можете вспомнить самый трудный момент в вашей совместной карьере? Может быть, какая-то неудача была или какое-то недопонимание?

Сергей Доброскоков:
Зрителю еще видна их концентрация перед сложными элементами и судей она настораживает. Не хватает непринужденности

То, что требовало преодоления, напряжения сил?

Денис: Ну, такое поначалу все время было. У каждого ведь свои тараканы в голове, временами приходилось и терпеть крепко, и пытаться как-то разобраться с проблемой. У меня



терпеливый, спокойный характер, я логичный человек. Верю в силу разума, буйным эмоциям стараюсь не поддаваться. Верю в то, что можно договориться...

Даша: Да, он всегда спокойный, что бы ни происходило.

Денис: Но иногда я все равно выхожу из себя. И упрямый я все-таки, наверное. Бывает, понимаю, что можно было бы и уступить, что другое решение тоже неплохое, а все равно буду настаивать на своем. Вот просто

Стратегия сработала

Сергей Росляков: «Даша и Денис не уходят от трудностей»

Нам удалось добиться такого высокого результата за короткий срок, потому что, когда они встали в пару, Денис уже знал все элементы парного катания, исполнял элементы хоть и не ультрасложные, но достаточно серьезные. То есть как партнер он был полностью готов. Увидев Дашу на льду впервые, я уже тогда понял, что из нее может получиться неплохая партнерша, даже несмотря на то, что в тот момент она была не в форме, имела лишний вес.

Даша оказалась жутким трудолюбивым. У нее сумасшедшая работоспособность. Она будет убиваться, плакать, но будет заходить на элемент и делать, делать, делать... Выходной у нее, не выходной — она не может сидеть на месте, она пойдет и сорок минут кросс побега. Так у нее воскресенье начинается. Потом она отдохнет, попьет кофейку и опять чем-то позанимается — в зале или в бассейне. Это человек такой — сама будет работать и окружающих заражать своим примером. Как мотор. Иногда придешь на тренировку — сил нет и вообще все не так, а тут Даша: раз-раз, а давайте это, а может, еще вот то попробуем, — и уже просыпаешься, тоже бежишь.

Даша и Денис не уходят от трудностей. Они большие молодцы. Им неудобно осваивать сложное, необычное, но они терпят. Вот, например, тодес вперед наружу. За последние лет семь я ни разу не видел, чтобы еще кто-то, кроме них, исполнял этот элемент. Тодес неудобный, а стоимость у него такая же, как у удобного — назад наружу. Но раз решили, что должны быть какие-то фишечки, раз хотят чем-то выделяться — так давайте их тренировать. Мы смогли грамотно построить тренировочный процесс, направить его в нужное русло, и они не отступили. Все это сыграло свою роль в сезоне, стратегия сработала.

надо, чтобы по-моему было, и все.

Даша: Мы с Денисом, поскольку по характеру очень разные, долго друг к другу притирались. А мне еще пришлось худеть. Я же восемь месяцев вообще не тренировалась. Питалась как обычно, ничего лишнего себе не позволяла. Вес сначала был нормальный, а потом вдруг стал расти как на дрожжах. Стыдно было на себя в зеркало смотреть.

Денис: Она, когда пришла, была достаточно полная, а потом приехала на сборы — минус 10 килограммов.

— Даша, как вы добились такого

результата? Ничего не ели, что ли?

Даша: Ну почему? Кашу ела, мясо, овощи... А вот от сладкого отказалась. Могла только с утра позволить себе немного горького шоколада. Ну и еще я бегала много. Я же понимала: сбросить вес — это задание тренера! И надо его выполнить.

— Насчет силы воли я понял: все-таки 10 килограммов за месяц скинуть — это подвиг! А какие у вас еще сильные стороны?

Даша: Ну... трудолюбие, наверное. А из слабых — я очень эмоциональный человек. Иногда даже слишком.

Сергей Доброскоков: «Выигрывать будут те спортсмены, которые смогут сделать элементы высокой сложности безупречно»

Мне сегодня часто задают вопрос: не рано ли Павлюченко — Ходыкину соревноваться со взрослыми? Думаю, что нет смысла засиживаться там, где ты уже стал лучшим. По сути, единственное, что мы можем сделать в юниорах в будущем году из того, что мы сделали в этом, — выиграть финал серии Гран-при. Но это не та задача, которую перед спортсменом

можно ставить как основную. Мы будем стараться вырасти над собой, чтобы показывать взрослое катание, что при желании не будет нам мешать выступать и на юниорских турнирах. Возраст ребят позволяет это делать. Мы будем атаковать подкруты и прыжки, наращивать линейку всего. Им сейчас предстоит очень много работы. Нужно добиваться того, чтобы более стабильно прыгать тулуп — риттбергер, тогда это будет гарантией, что с запасом прыгнешь тулуп — тулуп. Если мы получим этот запас, то сможем себе позволить на соревнованиях с любого захода красиво прыгнуть любой прыжок. Пока же зрителю еще видна их концентрация перед сложными элементами, и судей она настораживает. Не хватает непринужденности.

Мы работаем с акробатами и какие-то оригинальные необычные вещи постараемся вводить в программы. В подержках введены новые правила, которые очень усложняют парникам и без того непростую жизнь. Здесь бы просто справиться с требованиями на четвертый уровень без каких-то особых фишек, но мы все равно будем пытаться их придумать. Вообще, в этом году фигурное катание изменится. На мой взгляд, выигрывать будут те спортсмены, которые смогут сделать элементы высокой, но не запредельной сложности безупречно. На первый план выйдет класс фигуриста, его уверенность, блестящее владение коньком.

Будем поднимать планку

— Как планируете выступать в новом сезоне: будете соревноваться со взрослыми или останетесь в юниорах?

Денис: Собираемся переходить на взрослый уровень, несмотря на то, что я еще четыре года мог бы кататься в юниорах, а Даша и того больше. Мы стали чемпионами мира, заняли 6-е место на чемпионате России, 1-е место — на Первенстве России... Надо пробовать поднимать планку, нам это вполне по силам.

— Не хотите последовать примеру китайцев Вэньцинь Суй — Цун Хань, которые три раза выигрывали чемпионат мира среди юниоров и никуда не торопились? Они на юниорском льду раскатались, окрепли, спокойно разучили все сложные элементы, а когда перешли на взрослый уровень, сразу попали в топ.

Денис: А что мешает нам спокойно раскатываться, находясь в тылу взрослой сборной? Мы уже сейчас хотим двигаться дальше. Будем стараться показывать то, что нарботаем сейчас, летом. Мы учим новые элементы, уделяем много внимания скольжению, скорости катания.

— А вас не пугают вызовы, которые парное катание сейчас перед вами ставит: все эти сложнейшие элементы и тот прогресс, который все демонстрируют?

Денис: Так сейчас многие сложные элементы невыгодно стало делать, потому что понизилась их базовая стоимость. Цена четверного выброса, например, упала практически до тройного. Какой смысл рисковать? Все же хотят получить оценку — плюс пять, но этот элемент на плюс пять никак не сделать, потому что четверной выброс — он все же больше на месте, в высоту делается, а оценка ставится больше за пролет, и если сложить за и против, получается, что бонусов за него мало. К тому же Даша еще окончательно не оформилась, продолжает расти, надо поберечь ее колени. А вот четверной подкрут обязательно будем пробовать.

— А какие еще новые элементы планируете разучивать? Есть уже понимание, по какому пути вы пойдете? Будете, как Дюамель — Редфорд, исполнять тройной параллельный лутц?

Денис: Да, и лутц учим, и флип... Усложнять тодес? Мы и так единственные, кто делает его вперед наружу. Каскады 3+3 будем учить, комбинации-то прыжков запретили.

— Есть объяснение почему?

Даша: Там очень много всяких нюансов было. Говорили, что темп не

соблюдается, еще какие-то вещи, слишком много проблем.

Денис: Например, теперь можно прыгать дупель — дупель, но один за другим, без подскоков. Через оллер можно исполнять прыжки, но опять же если он делается без подскока или смены ноги. То есть оллер — сальхов и оллер — флип делать можно, а оллер — тулуп нельзя.

— В работе над прыжками вам кто-нибудь помогает?

Денис: Да я и так вроде прыгаю. (Улыбается.)

Даша: Сергей Сергеевич (Росляков. — Прим. ред.) помогает. Иногда я хожу на тренировки в группу Этери Георгиевны Тутберидзе. Так там, естественно, помогают все: и Даниила Маркович Гельхенгауз, и Сергей Викторович Дудаков, и Этери Георгиевна.

Учиться никогда не поздно

— Ребята, а как вы живете вне фигурного катания? Что любите, о чем мечтаете? Если прибегаете домой и чувствуете, что есть силы и хочется что-то еще поделать, чем будете заниматься?

Даша: Учиться. У меня мама — учительница начальных классов. Я с детства приучена: если есть свободное время, беру в руки учебники. Когда маленькая была, постоянно делала то русский, то математику, то литературу. Сейчас уже другие предметы, конечно, пошли.

— Это помогает отдохнуть, расслабиться?

Даша: Нет, отдыхаю я, когда смотрю кино, сериалы какие-нибудь. А если есть силы и свободное время, стараюсь учиться. Еще в качестве отдыха могу с собакой погулять. Или порисовать, но рисую я не очень. Когда есть вдохновение, еще получается, а вот вычерчивать детали, чтобы все по правилам было, терпения не хватает.

— Денис, а вы?

Денис: А я за 11 лет всего раз пять, по-моему, делал домашнее задание,

но это не надо никому рассказывать. ЕГЭ я очень хорошо написал.

— То есть вы самородок?

Денис: Я просто «домашки» делать не люблю, а учусь хорошо. Я в ГУУ (Государственный университет управления. — Прим. ред.) учусь, на факультете спортивного менеджмента. Сейчас уже, конечно, и рефераты пишу, и вообще стал больше времени уделять самообразованию.

— Для корочки такой вуз выбрали или действительно интересно?

Денис: Спортивный менеджмент мне нравится. Потом можно и директором катка работать, и спортивным менеджером, и министром спорта. Но я пока не определился, какой вариант мне ближе. Мне и тренировать тоже нравится. Если решу этим серьезно заниматься, второе образование получить никогда не поздно.

Дарья Павлюченко: Меня впечатляют характеры. Человеческие возможности не ограничены

Еще я люблю с друзьями общаться. В кино сходить или в парке посидеть, поговорить. Много гуляю по Москве: в городе полно интересных мест. А дома могу в компьютере что-то посмотреть, поиграть.

Хотим вписать себя в историю

— В парном катании — мне всегда так казалось — особенно легендарные люди. Мне кажется, ни в одиночном, ни в танцах такого нет. Кого ни возьми — Савченко, например, — это же можно фильмы снимать! Гордеева — Гриньков, Волосоженар — Траньков, Бережная — Сихарулидзе... Есть у вас кумиры?



Даша: Алена Савченко. Мне нравится, как она катается, как держится на льду, она для меня — эталон. Еще китайцы Суй — Хань нравятся. В том плане, как они прошли вместе через все трудности. Китайцы вообще какие-то феноменальные. У них даже разница в росте маленькая. Мне кажется, их судьба — пример того, как люди умеют работать, как идут к своей цели, добиваются ее. Меня впечатляют именно характеры. Это высший класс.

Денис: У меня кумира нет. Я смотрю на всех и не могу сказать: вот, хочу стать таким, как он. У одного мне прыжки нравятся, у другого — скольжение, у третьего — как партнершу ведет. У меня собирательный образ, каким я хочу быть. И это не только мужчины-парники, но и другие ребята могут быть — Ягудин, Савченко, Траньков с Волосоженар... Очень много разных героев.

— Нет страха в глубине души, что не сможете так же, как ваши герои?

Даша: Нет. Если кто-то так смог, зна-

чит, и нам надо пробовать. Человеческие возможности не ограничены.

Денис: У каждого ведь своя история. Не обязательно попадать в драматические обстоятельства, преодолевать какие-то бешеные препятствия, чтобы потом про тебя кино снимали. Есть и такие спортсмены, у которых все спокойно, а они все равно олимпийские чемпионы.

— Не пугает вас марафонская дистанция, которую предстоит пройти? Вот вы, Денис, уже 15 лет на коньках, а только вышли из юниоров.

Даша: Ну, как будет, так и будет — чего загадывать? И бояться нечего. Я восемь месяцев проучилась в школе и могу сравнить: тот образ жизни, который у меня сейчас в фигурном катании, мне нравится больше, чем другой.

— Вы тут обронили в разговоре, что мечты и цели у вас нет. Но разве так бывает?

Денис: Цель, конечно, есть — выиграть Олимпиаду.

— Разве это не мечта?

Денис: Ну, мечта — это же то, что не сбывается.

— Нет, это называется греза.

Денис: Когда ты мечтаешь и твоя мечта сбывается — это как-то грустно. А для нас с Дашей фигурное катание — уже профессия, а в профессии люди ставят себе цели и стараются их добиться. У меня в детстве не было такого: увидел по телевизору Олимпийские игры и решил: все, моя мечта — Олимпиада! Но ты набираешь обороты, ставишь себе цели и задачи, достигаешь их — вот как сейчас мы выиграли чемпионат мира среди юниоров, ставишь новые... И так добиваешься до Олимпиады.

Даша: Я тоже думаю: ну пройдут Олимпийские игры — и что дальше? Надо жить сегодняшним днем!

— То есть хотите сказать, что сам процесс работы вас вдохновляет?

Даша: Да, идет работа. Иногда этот процесс тяжелый. Ну а где сейчас легко?

Денис: Пока здоровье позволяет, то и кайф с этого получаешь.

Текст **Ольга Вереземская**
Фото **Юлия Комарова**

ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ

Анжелика Крылова:

«Я чувствую в себе большое желание работать»

— Анжелика, вас не было в России почти 20 лет. Какие у вас впечатления?

— Я очень счастлива, чувствую себя дома, на родине, ощущаю поддержку своей семьи, коллег. Мне очень нравится Москва, мой любимый город, который выглядит прекрасно. Меня все впечатлило! Я в полном восторге от того, что могу тренировать на родном языке, что могу спортсменам объяснить любые тонкости и нюансы. Ужасно устаю, но я счастлива. Летом перевезу сюда детей, они волнуются, что не говорят по-русски, но в последний год они занимались с преподавателем, так что, я надеюсь, смогут быстро адаптироваться и к языку, и к школе, и к жизни. Также мне хотелось, чтобы они продолжили заниматься спортом: дочка занимается синхронным катанием, а сын хоккеем.

— Отечественное фигурное катание, в частности танцы на льду, всегда были историей наших больших достижений и ярких побед, весь мир смотрел на нас с восхищением и завистью. После Олимпиады в Ванкувере, а затем в Сочи стало понятно, что в этом виде мы потеряли свое лидерство, которое перехватили заокеанские школы. Почему мы перестали показывать пример миру? Что с нами случилось?

— Сложный вопрос. Когда я в 1999 году заканчивала кататься, то в стране был хаос, всем было не до фигурного катания. В девяностых случилась какая-то колоссальная волна эмиграции наших специалистов из России, благодаря которой североамериканские, да и европейские танцы на льду начали стремительно прогрессировать. Тренерская элита во всем мире — это русские тренеры, так что, строго говоря, это все та же российская школа танцев на льду, просто спортсмены выступают под другими флагами.

Я в полном восторге от того, что могу тренировать на родном языке, что могу спортсменам объяснить любые тонкости и нюансы

Другой вопрос, почему мы в России упустили свое лидерство, учитывая, что наши тренеры здесь такие же высокие профессионалы, знающие свое дело. Возможно, причина в том, что там совершенно другая система организации работы, другие ресурсы льда, тренировочного времени. На Западе не существует групповых занятий, только индивидуальный подход. Нет дефицита льда: тренер имеет столько времени, сколько ему надо. Я сейчас здесь столкнулась с проблемой нехватки льда: мне приходится его искать, выбивать для занятий. На все это уходит много сил и времени, а ведь надо еще тренировать группу, ставить программы, решать какие-то текущие проблемы спортсменов в рамках подготовки к сезону. Возможно, одна из причин именно в том, что наши тренеры должны думать о массе каких-то проблем, которые не имеют отношения к творческому процессу, но которые негативно влияют на него.



— Вы говорите, одна из причин. Значит, есть еще какие-то?

— Новые правила. После изменения системы судейства наши танцы как-то сразу начали отставать, в то время как североамериканские тренеры и спортсмены очень быстро влились в эту систему. Танцы стали более акробатическими, более насыщенными элементами и более регламентированными. Эти новшества как-то негативно сказались на творчестве наших тренеров.

— Новым правилам уже 14 лет, вроде бы пора вникнуть?

— У нас в танцах правила меняются каждые два года, а то и чаще. Очень сложно работать и тренерам, и спортсменам. Сегодня в составе группы надо иметь отдельного

специалиста, который будет отслеживать только изменения в правилах, разбираться во всех нюансах.

Как спортсменка я сформировалась в рамках прежних правил, когда произвольный танец был свободным воплощением творческих идей и фантазий; а став тренером, столкнулась с новой парадигмой в танцах на льду — это ограничения и предписания. Сейчас я к этому уже привыкла, но все равно это была жесткая адаптация.

— Вы ощущали этот диссонанс, когда стали тренировать?

— Не то слово. Ощущала себя как в безвоздушном пространстве, ведь раньше это были другие танцы, другие идеи. Сейчас для спортсменов главное — выполнить эле-

менты, мы все зациклены на этом. Когда ставим программы, то сперва расставляем элементы, а потом уже к ним привязываем шаги, связки, растанцовки, чтобы хоть как-то было похоже на танец, а не на парное катание. Это совершенно другой концепт постановки программы. Мы раньше никогда не использовали беговые шаги, а сейчас это повсеместно, потому что надо набрать скорость для элемента. Сегодня практически все дуэты разгоняются на беговых шагах в позиции «рука в руке», потому что больше нет обязательных танцев, которые учили умению скользить на шагах и в позиции. Нынешнее поколение уже физически не может кататься так, как это делали мы и до нас.

Если спортсмены обладают мудростью не тянуть одеяло на себя, то есть возможность создать гармонию в отношениях

— Как же получилось, что это искусство перестало быть востребованным?

— Когда из соревновательной программы убрали обязательные танцы, началась постепенная деградация техники скольжения. Мы катали обязательные по два-три часа в день — это были тяжелейшие тренировки, адские нагрузки. Оригинальный и произвольный были просто танцующими, потому что в них не нужно было следовать предписанному рисунку, держать позиции, можно было хоть как-то разъехаться, разъединиться.

Хорошо еще, что сейчас какую-то часть обязательных серий оставили в коротком танце, но ведь эту часть тоже постоянно сокращают. Идут разговоры, что достаточно показать полсерии, в которой всего-то и надо — попасть в key-points. Я считаю, что уж серию-то надо оставить, потому что современные спортсмены больше не умеют вместе кататься в унисон, не умеют держать позиции. Когда я на тренировке встаю со спортсменом показать какой-то элемент, то очень ощущаю, что он не умеет вести партнершу. Без обязательных танцев этому не научиться.

— Наверное, здесь вопрос только в том, насколько это умение востребовано сегодняшними правилами и судьями?

— К сожалению, создается впечатление, что это больше никому не нужно: если судьи за катание «рука в руке» ставят компоненты 9-10 баллов, то зачем напрягаться на позицию? Если ИСУ хочет танцев, тогда оценивать дуэты надо как-то адекватно. Иначе победит простая логика: хорошо то, что физически легче сделать.

Посмотрите, сейчас уже большая половина танцоров катается под медленную музыку в стиле современного модерна. Начинаешь предлагать ученикам какую-нибудь быструю, динамичную музыку, они сразу же отказываются, потому что не хотят физически напрягаться. Так и говорят: «Мы устанем и не сможем сделать свои элементы на 4-й уровень». Представляете, какая психология? Нам раньше такое и в голову не приходило. Главной была идея танца, а сейчас только элементы: вращения, поддержки, дорожки, твиззлы. При этом ИСУ постоянно говорит нам, что они хотят в катании видеть танец, хотят музыкальности. Лично для меня музыкальность — это самая главная составляющая танца, но дело в том, что предписанные элементы, как бы ты их ни расставил, музыкально смотреться не будут. Танец — это импровизация.

— А как же программы французов Пападакис — Сизерон?

— Я не говорю, что нет дуэтов, способных показать высший класс как по элементам, так и по танцу, французы в том числе. Однако уже хочется увидеть их не только в стиле контемпорари, который канадские тренеры взяли для себя за основу и которому теперь все пытаются подражать. Я думаю, это будет невыразимо скучно, если все танцы будут в одном стиле, ведь хочется разнообразия, индивидуальности. Если мы можем сделать что-то другое, то должны это делать. Русские всегда выделялись своим темпераментом, драматизмом постановки.

— Одно время нас очень критиковали за это, называли нафталином.

— Неужели? На последнем чемпионате мира 15 пар из 24 были абсолютно однотипные. Невозможно запомнить ни музыку, ни костюмы, ни танец — ничего. Все складно, красиво и монотонно. Одно и то же. Лично мне хочется танцев. Сейчас даже нет короткого танца, его переименовали в ритмический танец — наверное, чтобы дуэты в ритм попадали? Сегодня днем с огнем не увидишь народных танцев, потому что стало тяжело танцевать под энергичную музыку, показывать страсть своей души. По физическим затратам даже сравнивать нельзя танцы под быструю и под медленную музыку с одинаковым набором предписанных элементов.

— Уже несколько лет в танцах на льду наблюдается тенденция, что есть какой-то непререкаемый лидер, а потом уже все остальные. Сначала таким лидером был дуэт Вирту — Моир, потом Дэвис — Уайт, сейчас Пападакис — Сизерон. На ваш взгляд, какое идеальное сочетание качеств они демонстрируют, что делает их недостижимыми для остальных?

— Я считаю, что их уникальность в идеальном партнерстве. Я не умаляю таких достоинств, как их талант, мастерство, фактура, но если хочешь создать идеальную пару, то надо создать партнеров. Лично для меня Тесса Вирчу и Скотт Моир являются прежде всего уникальными партнерами, ко-

торые следуют друг за другом. В дуэте Пападакис — Сизерон очень талантливый, яркий партнер, за которым Габриэла правильно следует, так же как Джейн Торвилл следовала за Кристофером Дином. Часто в парах бывает сильная ревность друг к другу из-за первенства, которая может привести пару к краху. Если спортсмены обладают мудростью не тянуть одеяло на себя, то есть возможность создать гармонию в отношениях. Именно это и есть секрет успеха. Я это знаю на своем опыте.

— Вы имеете в виду ваш дуэт с Олегом Овсянниковым?

— Да. Мы с ним так тяжело начинали! Когда встали в пару, у нас совершенно не шло. Я уже была с титулом бронзового призера чемпионата мира и очень сильно психовала. Настроение было ужасное. Мы обо всем откровенно поговорили с тренером, которая посоветовала нам работать еще больше. Мы так и сделали, в результате чего как-то сблизились, стали очень большими друзьями. Я его обожаю как партнера, он же меня всегда превозносил, всегда ставил выше себя, я это чувствовала в каждом танце. Из года в год эта гармония накапливалась, мы были вместе, что называется, и в горе, и в радости. Вспоминаю о нас только самое хорошее.

— Всегда считалось, что наши спортсмены умеют побеждать через не могу». Не утратило ли сегодняшнее поколение эту способность? Нам теперь в пример часто ставят иностранных спортсменов, говорят, что их мотивация к работе на тренировках выше.

— Нет, везде одно и то же. На Западе спортсмены тоже умеют халтурить, кататься вполноги. Просто там тренер занимает такую позицию, что если ты мне оплатил урок, то твое дело, как ты его отработаешь. Хочешь — делай, а хочешь — не делай. Никто не упрощает и не грозит. Почему спортсмены и их родители предпочитают русских тренеров? Потому что мы умеем надавить, заставить сделать, можем быть более жесткими. Человеческая натура везде одна и та же. Ленить и жалость к себе — это не национальная черта, а общечеловеческая.

Конечно, современные российские спортсмены отличаются от тех же нас в прошлом тем, что проявляют свою личность, показывают свое отношение, дают обратную связь. И это прекрасно. У нас такой возможности не было: мы стояли по стойке смирно и смотрели в рот тренеру молча. Нам говорили, что будешь кататься под эту музыку, в этом костюме, этими шагами, и все. Мы развивались под давлением тренерского решения, а эта молодежь задает вопросы, выражает свое мнение, не соглашается. Тренер теперь тоже должен отстаивать свою точку зрения, уметь объяснить, почему именно так, а не ина-



Анжелика Крылова

4 июля 1973 год, Москва.

Заслуженный мастер спорта по фигурному катанию на коньках (танцы на льду).

Клуб: «Динамо» (Москва).

Тренеры: Зинаида Подгорнова, Елена Чайковская, Наталья Линичук, Геннадий Карпоносов.

Партнеры: Владимир Лелюх (1985-1991), Владимир Федоров (1991-1994), Олег Овсянников (с 1994).

Спортивные результаты: (совместно с Олегом Овсянниковым)

Серебряный призер XVIII Олимпийских зимних игр (Нагано, Япония, 1998),

двукратная чемпионка мира (1998, 1999),

чемпионка Европы (1999),

четырёхкратная чемпионка России (1994, 1995, 1998, 1999).

Образование: Московская государственная академия физической культуры, специальность «тренер по фигурному катанию».

Ученики: Натали Пешала — Фабьян Бурза (Франция), Кейтлин Уивер — Эндрю Поже (Канада), Федерика Фаелла — Массимо Скали (Италия), Мэддисон Хаббел и Киффер Хаббел (США) и другие.

Награды: орден Дружбы (1998)

че. Хотя в определенных вещах слово тренера все равно должно быть законом.

— **Какие требования должны спортсменом соблюдаться неукоснительно?**

— Дисциплина прежде всего. Спортсмен должен уважать тренера, эту грань пересекать нельзя. Если спортсмен ищет пути для панибратства, то я это пресекаю. Я обожаю своих спортсменов, люблю творческую атмосферу на тренировках, делаю все, чтобы им было интересно работать, но они должны работать. Они должны стараться. Если я вижу, что они что-то делают без отдачи, то становлюсь очень строгой. Если они хотят, чтобы я с ними работала, им придется работе отжаться полностью, надо просто умирать. Молодые спортсмены не всегда понимают, что значит умереть на тренировке, но с опытом это понимание приходит.

— **Вы планируете в Москве создать свою группу, школу?**

— Да, у меня это в планах. Я нахожусь в процессе образования команды. Сейчас тренирую вместе с Олегом Волковым, Еленой Гараниной и хореографом Семеном Хауфманом, который работал в те времена, когда еще я каталась. Я чувствую в себе большое желание работать. Хочу создать большую школу, но все зависит от условий: будет лед — будет результат. Я очень заинтересована заниматься с маленькими детьми, считаю просто необходимым ставить технику подрастающему поколению. Сейчас мы берем к себе в группу и больших, и маленьких, но я бы хотела работать с тренером, который грамотно бы подготовил маленьких ребят 9–11 лет. Сейчас танцы очень помолодели, и дети, приходя из одиночного катания, мало что умеют. Конечно, они талантливые, все схватывают на лету, но в танцах надо начинать с техники.

— **Что надо для того, чтобы ваша школа состоялась и стала успешной?**

— Надо сосредоточиться на создании системы. У нас все работают по принципу «кто во что горазд». Все приблизительно, по наитию, на ощущениях. Отчего раньше наша система была непобедима? Был отлаженный конвейер, когда ни один талантливый ребенок не оставался незамеченным. На начальном уровне подготовки работали очень талантливые тренеры, просто гиганты, которые правильно ставили детей на коньки. А сейчас это все исчезло. Надо как-то восстановить преемственность подготовки хотя бы в Москве. Я считаю, что успех всех наших великих тренеров — Жука, Чайковской, Тарасовой, Мишина, Москвиной — был именно в том, что они получали грамотно обученных детей. Сейчас огромное количество тренеров предлагают свои услуги на подкатках, при этом не имеют ни малейшего представления о профессии. Понятно, что жизнь дорогая и надо как-то выживать, но если нет системы, то нет и результата.

— **Вы готовили себя к профессии тренера? Как у вас проходила адаптация к этой работе?**

— В целом переход к тренерской работе был легким. Так получилось, что в 1990-х годах наш тренер Наталья Линичук перевезла всю группу в США, и мы оказались вырванными из привычной среды: друзья, семья, какие-то дела остались в России... А в Америке мы были подчинены только тренировкам, было время подумать о спорте. Мы с Олегом много смотрели фигурное катание, балет, танцевальные шоу, сравнивали, обсуждали, осмысливали свою работу. Я уже тогда о себе знала, что буду тренером, только не знала, что так скоро.

— **Ваша травма спины оказалась несовместимой со спортом...**

— Да, если бы не это, то я бы еще четыре года прокаталась до Олимпиады в Турине. Но... До сих пор, когда вижу на соревнованиях или на тренировках незакрытый бортик, внутренне содрогаюсь. Я долгое время скучала по выступлениям, по соревнованиям, потому что обожаю выступать, кататься на публике. Но надо признать, что тренерская работа целиком меня захватила, заставила посмотреть на фигурное катание с другой стороны, потребовала от меня развития новых качеств.

Кейтлин Уивер —
Эндрю Поже
(Канада).
Программа
Je Suis Malade



Бетина Попова —
Сергей Мозгов.
Тренировка на льду
с/к «Крылатский»

Когда первые результаты в спорте уже достигнуты, надо идти дальше, причем с удвоенным напором, а хочется чуть расслабиться, да и голову сносит от успеха

— **Можете сказать, каких именно?**

— Работа тренера очень объемная по задачам и по содержанию. Нужно иметь определенный талант, чтобы сочетать в себе миллион разных качеств, о которых ты даже не подозреваешь. Пока сам катаешься как спортсмен, то концентрируешься только на себе, ну еще на партнере, если это парный вид. Но как только ты становишься тренером, фокус зрения перемещается исключительно на спортсменов, которых надо понимать, с которыми надо взаимодействовать. Надо тонко чувствовать, что сейчас твоему спортсмену необходимо, чтобы он смог еще больше приблизиться к цели. Тренер постоянно принимает решения, иногда в глубоко кризисных ситуациях. Кроме профессиональных знаний в области техники танцев на льду, хореографии, правил ИСУ, тренер должен серьезно знать психологию, должен иметь художественный вкус, разбираться в моде, в музыке, уметь вести переговоры с чиновниками, разговаривать с журналистами, быть дипломатом. Каждый тренер — это универсальный специалист. Такая жизнь в потоке мне очень нравится, особенно когда получается все, что ты задумал, когда твое решение было правильным, хотя изначально оно не казалось очевидным.

— **У вас были такие ситуации?**

— Когда ко мне пришли канадцы Кейтлин Уивер и Эндрю Поже, то их катание, с моей точки зрения, было несколько суховатым. Передо мной стояла задача, кроме всего прочего, эмоционально раскрепостить их, сделать более живыми, страстными. Мы с ними просто пошли вабанк, когда решили поставить произвольную программу на песню Лары Фабиан Je Suis Malade. И у нас все получилось. Прежде всего потому, что это спортсмены экстра-класса, которые пришли за результатом и были готовы следовать за тренером.

— **Вам удается увлечь идеями и поставленными задачами своих нынешних спортсменов?**

— У меня катаются практически еще вчерашние юниоры Бетина Попова — Сергей Мозгов, Алла Лобода — Павел Дрозд. Этот период спортивной жизни я считаю одним из самых сложных, потому что первые результаты в спорте уже достигнуты, надо идти дальше, причем с удвоенным напором, а хочется чуть расслабиться, да и голову сносит от успеха. Бетина и Сережа уже один раз заканчивали со спортом, но вернулись. Ребята старательно работают, чтобы преодолеть большое количество технических ошибок, которые пока есть. Мы работаем над позициями, скольжением, скоростью, элементами, отработываем все толчки и повороты в совместных позициях, а не раздельно. Они очень темпераментные, красивые, и, я уверена, у них есть будущее.

— **Кого вы считаете своими учителями?**

— Есть учителя, под руководством которых я формировалась как спортсменка: мой первый тренер Зинаида Ивановна Подгорнова и мой постоянный тренер Наталья Владимировна Линичук, которая очень повлияла на мое становление как личности. Я до сих пор, принимая какие-то решения, думаю о том, как бы решила она.

Также у каждого в жизни есть такие люди, с которыми повезло повстречаться. Мне повезло, что я знакома с Еленой Чайковской, Татьяной Тарасовой, Тамарой Москвиной, Виктором Кудрявцевым, Алексеем Мишиным. Эти тренеры — великие личности, счастье, что у меня есть возможность с ними общаться, задавать вопросы, знать их мнение. Сейчас мне во всем помогает и поддерживает Елена Анатольевна Чайковская.

Текст **Ольга Вереземская**
 Фото **Юлия Комарова, Михаил Шаров**



Возраст здесь ни при чем

**Александр Лакерник, вице-президент ИСУ:
 «Правила придуманы таким образом,
 чтобы учесть все сильные и слабые стороны каждого спортсмена»**

— Александр Рафаилович, у нас у всех перед этим конгрессом ИСУ были какие-то смутные ощущения перелома, будто от его решений будет зависеть судьба фигурного катания. Это действительно было так?

— Да нет, ничего такого уж переломного в нем не было. Были приняты, конечно, довольно серьезные решения, в частности о введении нового диапазона судейской оценки за качество исполнения элементов, но они не переворачивают все с ног на голову. Эта новация является логичным развитием существующей системы.

— В чем причина реформирования системы?

— За 14 лет работы стало понятно, что диапазона $+3/-3$ просто не хватает. Оценку -3 можно получить как за сорванный элемент, так и за элемент, выполненный с какими-то ошибками. С плюсовыми оценками дело обстоит так же: $+3$ можно получить за хорошо и за превосходно выполненный элемент. Стала очевидной потребность более качественно оценивать исполнение элементов. Еще два года назад, когда сама идея была принята, началась большая работа по изменению всей таблицы стоимости элементов в соответствии с новой



Юдзуру Ханю (Япония)
 Олимпийский лед Сочи

шкалой. Фактически предстояло полностью с нуля сделать таблицу сложности, не опираясь на то, что было. Мы за основу взяли новый процентный принцип. То есть при положительной или отрицательной оценке каждый шаг в одну единицу равен 10% базовой стоимости элемента. Благодаря этой идее сделать всю таблицу стало относительно легко. Этот шаг в 10% заложен в одиночное, парное и синхронное катание. В танцах на льду система расчета оказалась немножко сложнее, но идея все равно та же.

— Как вы вышли на шаг в 10%?

— Мы не ставили перед собой цель перевернуть или пересмотреть результаты, которые были до этого. Мы хотели получить более-менее то же самое, так что пробовали разные процентные значения. В одиночном, парном и синхронном катании вышли на 10%, а в танцах на льду получился шаг в 15-16%. В результате получается, что $+5/-5$ — это половина базовой стоимости элемента, которая либо прибавится, либо убавится.

В новую систему заложено требование делать элемент чисто, а не просто пытаться его сделать

Наши расчеты вызвали у некоторой части экспертов вопросы, потому что прежняя система была не так устроена. Раньше элемент, допустим четверной прыжок, мог стоить 10 баллов, и даже с падением на -3 спортсмен на нем зарабатывал больше, чем за чисто выполненный тройной прыжок. Спортсмены шли на четверные легко, понимая, что в любом случае у них будет хорошая сумма за техническую оценку. Теперь -5 — это полцены от элемента, так что спортсмену придется решать, идти на него или нет. Старая система вольно или невольно подталкивала людей к сложности, поощряла риск. Новая система как бы говорит, что теперь в приоритете качество и стабильность исполнения элемента, в нее заложено требование делать элемент чисто, а не просто пытаться его сделать. Уверен, это потребует совершенно другой стратегии при составлении программы. Зрителю вряд ли интересны программы со множеством падений, даже если спортсмен падает с четверных прыжков. Думаю, также зрителям малопонятно, почему спортсмены занимают высокие места, несмотря на падения.

— Этот подход можно назвать революционным?

— Нет, но его можно назвать правильным. В будущем базовая стоимость элемента может меняться, а процент нет. Вполне возможно, что скоро мы больше не будем публиковать огромные сборники таблиц со всеми цифрами, а ограничимся только базовыми, от которых каждый сможет высчитать любой процент.

— Мне кажется, вы сейчас лукавите. Ведь кардинальные изменения системы определенно ощущаются.

— Все равно не совсем соглашусь с вами, хотя я сам несколько лет серьезно занимался этой задачей. Эти новшества не меняют сути, а только обеспечивают больше внимания к качеству исполнения.

— С новой системой «+5/-5» итоговая сумма у спортсменов будет больше?

— Мы считаем, что спортсмены будут набирать примерно то же самое количество очков, которое набирали. Проводились тестовые соревнования в Таллине во время Challenger Series, когда две бригады — одна официальная, другая тестовая — судили соревнования, и их результаты в общем совпали. Те спортсмены, которые по официальному протоколу находились близко друг к другу, могли по новой системе поменяться местами, ведь когда спортсменов отделяют друг от друга несколько десятков или сотых, результат зависит от нюансов.

Следующий подобный тест мы проводили во время финала Гран-при в Нагое на сильнейших фигуристах

и убедились в своей правоте. Внедрение новых правил произойдет уже в этом сезоне, к чему мы полностью готовы: программы для подсчета результатов написаны, алгоритм отработан.

— Что вызывало сопротивление экспертов? Почему системе приняли только со второй попытки?

— Смущало большое снижение стоимости при серьезных ошибках. Также довольно много беспокойства могло вызывать то, что теперь у судей появится больше возможностей для манипуляции, поскольку за один и тот же элемент кто-то из судей может поставить оценку +4, а кто-то -1, и тем самым можно получить абсолютно разный результат.

— Насколько известно, практика такова, что если оценка судьи выбивается из какого-то коридора, то рефери после соревнований проводит «разбор полетов». Это так?

— Да. По каждому элементу от оценок судей берется среднее значение, и от него определяется «коридор» из максимальных допустимых пределов вверх или вниз. Сейчас под новую систему этот «коридор» немножко расширяют, раз градаций стало больше. Вопрос в другом: если судья выбился из «коридора», что ему за это будет? Это вопрос адекватности наказания. Если оно слишком серьезное, то мы отпугнем судей, которые, по сути, волонтеры. Я считаю, что судейский аппарат нельзя слишком страшить. Люди это делают из любви к спорту, а не из-за попытки заработать на этом деньги или какие-то другие предпочтения.

С другой стороны, если дать им слишком большую свободу, то возможны разные сюжеты, судьи не с неба свалились и на них есть рычаги давления. Сегодня судейство опять стало открытым, и пристрастность сразу бросается в глаза. Например, на Играх в Корею вопрос национального пристрастия звучал очень громко: ряд судей получили замечания, двое из них получили определенные периоды дисквалификации. Успокою читателей: это не наши.

Соответственно, за судейским корпусом должен быть строгий контроль, даже, возможно, более строгий, чем был до этого, потому что такая опасность существует. За разбор качества судейства отвечают не столько рефери, сколько специальная оценочная комиссия ИСУ (ОАС).

— Почему ИСУ продолжает метаться между открытым и анонимным судейством?

— Давайте посмотрим на судейский корпус целиком, как он есть. Это только кажется, что судить легко, но кто в теме, знает, что судить непросто, а при отсутствии анонимности — в два раза тяжелее. Когда твои оценки от-

крыты, то давление на судью идет со всех сторон. Когда речь идет о золотых медалях на крупных турнирах, то человеческий фактор выходит на первые роли. Если разница между спортсменами большая — вопросов нет, а когда они идут впритирку, то разворачивается дискуссия. Судьи — такие же люди, им что-то нравится, что-то нет, и нельзя сказать, что у них нет на это права.

Два примера с Олимпиады 2018 года: Медведева против Загитовой, Вирту — Моир против Пападакис — Сизерона. В обоих случаях спортсмены шли предельно близко друг к другу, так что малейшие изменения в судейских оценках могли повлиять на результат. Когда нет очевидного выбора кто первый, то надо принимать решения судей. Вопрос в том, чтобы судьи оставались объективными. Для этого они должны обладать достаточными профессиональными знаниями и быть нейтральными: не только без национальных пристрастий, но и без пристрастия к какому-либо стилю катания.

— Правильно я понимаю, что конгресс также снизил стоимость всех сложных элементов в одиночном и парном катании?

— Не так все прямолинейно. Можно посмотреть на базовую стоимость сложных элементов и увидеть, что она упала. Однако максимум того, что теперь можно набрать за элемент, вырос. Скажем, +5 на четверных прыжках стоит больше, чем +3 в бывшей системе. Оставить старую базовую стоимость сложных элементов было нельзя, поскольку тогда оценка +5 давала бы заоблачную сумму.

В парном катании в четверных подкрутках эта логика более-менее сохранена, а вот в четверных выбросах — нет, потому что технический комитет не явно, но боролся с травмоопасными элементами. Подкрутка, конечно, тоже опасный элемент, но партнер страхует девочку при приземлении. На выбросе же приземление получается «в никуда», и количество травм относительно других элементов здесь большое. Практически все, кто учил четверной выброс, прошли через травмы. В результате техком своими методами решил не поощрять четверные выбросы, понизив их реальную стоимость. Даже было предложение сделать их запрещенными элементами, но решили в эту сторону не идти.

— Какие-то еще изменения произошли?

— Есть изменения по количеству элементов в программах. Еще на прошлом конгрессе было решено сократить время произвольных программ у мужчин и пар на 30 секунд, поэтому теперь в этих программах будет на один элемент меньше. У мужчин из программы уйдет один прыжок, и по количеству элементов их программа будет идентична программе женщин. В парном катании станет меньше на одно вращение: в короткой программе осталось раздельное вращение, а в произвольной — парное.

Затем довольно долго обсуждался вопрос о повторе четверных прыжков. В нынешних правилах сказано, что только два тройных или четверных прыжка могут быть повторены в каскадах или комбинациях. Техком предложил не разрешать повторения четверных. В результате приняли компромисс: можно повторить один четверной. Теперь те спортсмены, которые владеют двумя разными четверными прыжками, будут иметь возможность сделать три четверных, а не четыре, как было раньше. Техком считает: это решение разнообразит программы и подтолкнет фигуристов к разучиванию разных прыжков.

Это не столько вопрос о возрасте, сколько о том, каким мы хотим видеть наше фигурное катание: сложным или зрелищным?

Далее. Из короткой программы исчез такой элемент, как прыжок с шагов, — теперь это просто прыжок. Этим техком был вынужден признать, что в своем большинстве это были не шаги, а их имитация. Если же спортсмен сделает прыжок с шагов, то судьи зафиксируют дополнительный критерий качества и повысят GOE, что прописано в правилах.

В парном катании радикально сокращен список запрещенных элементов, что позволит опять же разнообразить программы, улучшить их зрелищность за счет эффектных трюков.

Затем было изменено понятие «комбинация прыжков», поскольку под этим подразумевалось исполнение двух и более прыжков, а между ними какие-то движения или подскоки. На деле, особенно в парном катании, получалось, что первый прыжок делался на одном краю катка, а второй — на другом, а между ними столько движений, что уже забыли, где был первый прыжок. Теперь комбинация прыжков может состоять только из любого первого прыжка и затем Акселя, который должен исполняться сразу же после выезда. В целом мы увидим гораздо больше каскадов, чем комбинаций.

— Почему так много изменений в парном катании?

— ИСУ вообще очень много занимается популяризацией и развитием парного катания в мире. Мы в конце концов добились-таки появления достаточного количества пар хорошего качества в разных странах, в том числе благодаря ежегодным семинарам для спортсменов и тренеров в Берлине и в Сочи. Со следующего года на чемпионатах мира на произвольную программу будут отбираться уже не 16, а 20 пар.



Александра Трусова
(Москва, ЦСиО «Самбо-70», отд. «Хрустальный»)

Сила неопределенности

— Александр Рафаилович, мы все ожидали повышения возраста в одиночном катании, об этом говорили практически как о решенном вопросе. Почему этого не произошло?

— Тему возраста на конгрессе даже не стали обсуждать, что не отменяет возвращения к этому вопросу в будущем. Лично я считаю, что это не столько вопрос о возрасте, сколько о том, каким мы хотим видеть наше фигурное катание: сложным или зрелищным?

— Хотелось бы и тем и другим.

— Одно не исключает другого. Например, для меня Каролина Костнер — это уникальное сочетание спорта и зрелищности, на нее всегда интересно смотреть, она запомнится мощными прыжками, катанием и программами. На последних Олимпийских играх она не заняла место на пьедестале, потому что не смогла сделать все, что планировала, в отличие от наших Жени и Алины.

— Тем не менее в прессе и в соцсетях обсуждалась тема, что Алина катала несбалансированную программу, поскольку все прыжки стояли во второй части.

— Все зависит от того, как такая программа исполнена и как она соответствует музыке. На Олимпийских играх судьи оценили эту программу очень высоко. К тому же при исполнении подобной программы риск состоит в том, что прыжки идут подряд и при какой-либо ошибке спортсменке просто некогда прийти в себя.

— Чья это была инициатива об изменении возраста?

— Предложение подано от Федерации Голландии и состояло в том, чтобы ограничить возраст 17 годами на 1 июля, непосредственно предшествующее соревнованию, а сам переход на новый ценз планировался с сезона 2020/21 года, чтобы таких девочек, как Загитова, не отправлять обратно в юниоры. Но в кулуарах обсуждались разные варианты по возрасту: кто-то предлагал 18 лет, кто-то говорил о 16 годах. Это были мнения вполне серьезных, компетентных людей, но всего лишь мнения. Мне кажется, что для начала надо привлечь к работе медицинскую комиссию, выслушать ее заключение по результатам каких-то исследований. Надо было бы также изучить мнение зрителей: например, мы поднимем возраст, а зритель толпой пойдет смотреть юниорские соревнования, поскольку там будут четверные прыжки. Этим же никто не занимался, так что с наскака такой вопрос решать нельзя.

— Как объяснялась логика повышения возраста?

— Если я правильно понимаю, логика была в том, что если поднять возраст, то фигуристки не будут усиленно тренировать опасные четверные прыжки в юном возрасте, а, значит, смогут дольше продержаться в спорте.

— А будут ли способны фигуристки старше 18 лет прыгать четверные?

— Это тоже неизвестный вопрос. Понимаете, никто ничего в деталях не изучал. Еще одна вещь: предложение

по повышению возраста касалось всех видов. В этой связи что будет с парным катанием? Там девочки обычно намного младше своих партнеров: пока партнерша маленькая и легкая, пара может выучить элементы. Тогда появилась идея повысить возраст только в одиночном катании. Для мужчин здесь ничего принципиально не изменится, потому что им в таком юном возрасте сил на четверные прыжки не хватает. Выходит, что это предложение предназначалось действительно только для женского катания. В любом случае к вопросу были не готовы, но, скорее всего, уже на следующем конгрессе нам придется его обстоятельно обсуждать.

— Почему конгресс в этот раз не стал обсуждать вопрос?

— Это предложение было срочным, поданным в последний момент, когда повестка работы была уже сформирована. Чтобы конгресс такие срочные вопросы принял к обсуждению, нужно при голосовании набрать 4/5 голосов делегатов, а оно собралось чуть больше половины, так что просто не попало в повестку.

— Вы думаете, эта тема не затихнет?

— Не знаю. Все может быть: жизнь идет стремительно и сложно предсказать, какие вопросы будут актуальны через два года.

Если ведущая спортивная пресса не знает имена перспективных спортсменов, то для них новое имя каждый раз является открытием

— Еще несколько лет назад в женском одиночном катании были такие спортсменки, как Бутырская, Слуцкая, Кван, Костнер, о которых можно сказать: они были целой эпохой, звездами фигурного катания. Сегодня вектор сменился на появление, особенно у нас, фигуристок, которые ярко вспыхивают и быстро завершают карьеру. Многие журналисты и болельщики считают этот фактор показателем непрофессиональной тренерской работы. Вы не согласны?

— Давайте разберемся. Если перечислять всех наших «ярко вспыхнувших звезд», таких как Аделина Сотникова, Елизавета Туктамышева, Юлия Липницкая, Евгения Медведева, Алина Загитова, то можно сказать, что происходит не укорачивание спортивной карьеры, а скорее, ее смещение. Все эти спортсменки продолжительное время соревновались и побеждали на юниорском уровне, а затем триумфально выступали на международных соревнованиях — чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Если ведущая спортивная пресса не интересуется юниорским спортом и не знает имена перспективных спортсменов, то, конечно, для них новое имя фигуристки каждый раз является открытием.



Анна Шербакова
(Москва, ЦСиО «Самбо-70», отд. «Хрустальный»)

Возьмем для примера программы Нэтана Чена, которые он показал на последнем чемпионате мира: да, техническая сложность сумасшедшая, но компоненты этой сложности пока явно уступают. В ряде моментов он делает только разбег — прыжок, разбег — прыжок, что отрицательно влияет на компоненты программы, особенно на переходы между элементами.

— Чтобы сделать все четверные прыжки, ему требуются скорость и простота захода?

— Безусловно! Четверные — шесть штук! — требуют подготовки. При правильном судействе эти перекосы должны быть отмечены. Я вообще не вижу здесь никакой проблемы: маленькие спортсмены или большие, если они сумеют хорошо показать программу — значит, получат от судей хорошие баллы.

— Александр Рафаилович, вы довольны тем, как прошел конгресс? Есть чувство удовлетворения?

— Я доволен, что прошла система «+5/-5», а в остальном — обычный, рабочий конгресс.

— Вам интересно, как в новом сезоне проявит себя эта система оценки?

— Конечно. Однако прежде нам всем придется переучиться. Я несколько раз судил по этой системе на тестировании. В первый момент кажется: все просто, но потом понимаешь, что есть всякие детали и нюансы. Поэтому в этом году во Франкфурте-на-Майне ИСУ проводит пять семинаров для судей: два по одиночному и парному катанию, два по танцам и один по синхронному катанию, где от каждой страны будут представлены один-два человека. Эти судьи будут обучены, и по возвращении домой они должны провести семинары для национальных судей. На наших внутрироссийских семинарах этот аспект станет ключевой темой.

— Представляю, сколько работы предстоит сделать нашей московской Федерации, чтобы подготовить весь судейский корпус Москвы к работе по этой системе для детских и юниорских соревнований...

— Да, это серьезный момент, потому что на детском уровне эту систему тестировали мало. Надеюсь, что судьи смогут быстро перестроиться и начать работу. Это проблема не только Федерации города Москвы, но и Федерации России, и ее региональных Федераций. Обучение судей новой системе «+5/-5» будет основной задачей ежегодных Всероссийских судейских семинаров.

Второй вопрос: почему после крупных побед фигуристы редко продолжают свои спортивные карьеры? Ответ во многом очевиден. Часто долголетие в спорте обусловлено желанием завоевать золото Олимпиады.

— Существуют ли какие-то другие механизмы отрегулировать гармоничность фигурного катания без изменения возраста?

— Правила придуманы таким образом, чтобы учесть все сильные и слабые стороны каждого спортсмена. Возраст здесь ни при чем. Есть у программы техническая сторона, есть компонентная. Чтобы выиграть, нужно быть универсальным спортсменом. За счет одних только компонентов победить не удастся, как ни разу не удалось американцу Джейсону Брауну. Другое дело, что если техническая составляющая сильная, начинается подтягивание компонентов к уровню исполнения элементов. В оценке элементов мы продвинулись гораздо дальше, чем в компонентах, и пока непонятно, как это выровнять. Некоторые судьи продолжают судить по старинке: ставим первую оценку за технику, а вторую строим от нее вверх или вниз. На самом деле мы должны вторую оценку определять независимо от первой.

Современные толковые словари объясняют слово «имидж» как образ, который создается у других людей о каждом из нас. Причем это не только внешний образ человека, но и его внутренний мир, то есть совокупность визуального облика с образом мышления, с нашими действиями и поступками. Имидж не может складываться сам по себе — его обязательно формируют сознательно с целью вызвать определенное впечатление, мнение и отношение окружающих к своей персоне. Иными словами, имидж — это то, как мы выглядим в глазах других, и искусство управлять этим впечатлением.



Галина Мельникова —

признанный профессионал в области ситуационного лидерства, трансформационных изменений, управления взаимоотношениями в коллективе и разрешения конфликтов. Ее ключевые профессиональные компетенции включают в себя общий и кризисный менеджмент, развитие бизнеса, в том числе стартапы и предпринимательство, комплексное управление сложными проектами. Галина является сертифицированным бизнес- и социальным коучем, в профессиональном и экспертном сообществе имеет высокую репутацию бизнес-консультанта, а также наставника в международных программах для женщин — лидеров разных стран. В разные годы своей карьеры Галина Александровна была руководителем крупных международных компаний в России, выступала в роли предпринимателя, являясь владельцем и генеральным директором консалтинговой компании HR Partners, Ltd., являясь исполнительным советником собствен-

ников и руководителей различных российских частных и акционерных обществ, была генеральным директором MaprowerGroup в России, Белоруссии, Казахстане и Украине. В качестве президента компании «АВВ-Электроинжиниринг» работала как в Москве, так и в штаб-квартире АВВ в Цюрихе. Галина Мельникова была вице-президентом и членом правления, возглавляя дирекцию по управлению персоналом «Ситибанка» в России и СНГ, являясь основателем и руководителем практики консультирования в области управления персоналом (HR Consulting) крупных российских и международных клиентов аудиторской компании Ernst & Young.

Галина Мельникова внесла большой вклад в дело обеспечения равноправного партнерства на рынке труда, задала высокий стандарт в работе с человеческим капиталом в России, являясь признанным лидером в области управления результатами труда, системы процесса вознаграждения, внутренних коммуникацион-

ных программ, работы со студентами.

На протяжении более 15 лет Галина Мельникова являлась председателем комитета по управлению человеческими ресурсами Американской торгово-промышленной палаты в России и за свою работу была награждена как лучший председатель комитета палаты. Многолетний опыт Галины включает и большую общественную и благотворительную деятельность. В частности, в течение 10 лет Галина Александровна избиралась председателем совета директоров российского отделения Международного детского благотворительного фонда «Операция «Улыбка» (Operation Smile) для детишек с дефектами лица.

В настоящее время Галина Мельникова является членом Федерации фигурного катания г. Москвы, куратором и продюсером арт- и кинопроектов. Она — автор книги «Дневник успешной женщины», учредитель центра женского лидерства «Вперед к успеху», автор и ведущая различных дискуссионных мастер-классов.

Имидж — Все!

Искусство управлять впечатлением

Во все времена ведущие спортсмены были достаточно известными людьми: мы знали их имена, их рекорды и достижения, мы их уважали и гордились ими, ведь в мире принято преклоняться перед людьми, которые умеют делать то, что ты сделать не можешь. Примерно 10-15 лет назад ситуация начала кардинально меняться, и сегодня мы являемся свидетелями того, как спортсмены становятся не просто знаменитыми, но и публичными людьми наравне со звездами эстрады, телевидения, кинематографа, шоу-бизнеса. Уровень их публичности, можно сказать, достиг максимума: спортсмены через свои блоги и телеэфиры делятся своим мнением по различным вопросам, на их социальные страницы подписано огромное количе-

ство людей, которые их просматривают и читают, включая журналистов. Пресса атакует спортсменов как на крупных соревнованиях, так и в повседневной жизни. Они становятся ньюсмейкерами светской хроники, лицами рекламных кампаний, гостями популярных шоу-программ, законодателями мнений. Плохо это или хорошо, но публичность как символ успешности в настоящее время стала для спортсменов нормой, которая сменила еще недавно замкнутость и закрытость их сообщества. Все эти проявления популярности, если они не мешают тренировочному процессу и спортивному результату, работают на имидж как самого спортсмена, так и его вида спорта, когда эта история грамотно выстроена и не вредит его образу личности.

Красивая история

Спортсмены, как правило, достаточно активны на своих страницах в социальных сетях, и это правильно, потому что self-branding — очень важная часть работы по развитию собственного имиджа. Social media, или социальные медиа, — это огромный спектр массовых интернет-коммуникаций, популярных сетей, которые дают возможность сегодня от первого лица без каких-то материальных затрат рассказывать людям о том, что ты думаешь, что чувствуешь, иными словами, отражают твою позицию по поводу разных событий и тем. То есть как ты сам себя позиционируешь, так тебя и воспринимают. Чтобы социальные медиа работали на тебя, а не против, надо отдавать себе отчет, какой образ о себе ты хочешь создать и насколько ты справишься с этой задачей. В таком деле не может быть мелочей, поэтому здоровый самоконтроль или даже профессиональная помощь со стороны окажется совсем не лишней. Став публичной персоной, надо взвешивать, насколько ты будешь соответствовать ожиданиям своих почитателей, не разочаруются ли они в тебе, когда услышат твою речь, обнаружат ошибки в постах, убедятся в узости твоего кругозора и прочее. Сегодня не проблема найти профессионалов, помогающих вести публичные аккаунты в социальных сетях, способных оказать поддержку в создании правильного восприятия личности спортсмена.

Всем этим надо заниматься так же внимательно и скрупулезно, как и продолжать усиленно тренироваться, ведь социум будет реагировать на каждый нюанс вашего выступления на публике. Успешные звезды-спортсмены становятся лидерами, формирующими общественное мнение. К ним прислушиваются и властные структуры, и международные организации, и они определенно могут влиять на принятие важных решений. Так что лучше не пускать свое образование на самотек и не откладывать его на потом.

Хочется пожелать спортсменам и их родителям даже в условиях высокой загруженности интенсивного тренировочного процесса находить возможность заниматься самообразованием, развивать интеллект, улучшать память, совершенствовать другие когнитивные способности. Конечно, для этого надо ощущать внутреннюю потребность в саморазвитии. И тогда все получится. Как говорится, кто хочет, тот всегда найдет способ, как достичь желаемого результата.

В наши дни фигурное катание стремительно помолодело: чемпионами становятся буквально дети, у которых вся их биография обычно укладывается в рассказ о том, когда их привели на каток родители, в каком возрасте они начали выполнять те или иные прыжки, какие лучшие прокаты программ они уже показали. Журналист, взявшийся за большое интервью с юным перспективным спортсменом, редко может найти что-то еще, кроме истории трениро-

вок, а жизнь за пределами катка, как правило, описывается скупыми словами о школе, досуге, о каком-то хобби. Вся эта информация может годами перетекать из статей одних журналистов в статьи других, как будто жизнь спортсмена законсервирована и в ней ничего больше не происходит. Безусловно, причина скудности информации кроется не только в отрегулированной жизни спортсмена, но и в журналистском умении. Опытный профессионал постарается вытащить из юного чемпиона что-то о нем самом и его жизни помимо фигурного катания, ведь читателям интересна прежде всего личность, а не только список достижений. Надо сказать, что на Западе давно существует такая профессия, как story-teller — рассказчик историй, который умеет какие-то события, факты, обстоятельства описать и подать читателям таким образом, что впоследствии они становятся мегаисториями, практически мифами о мечте и о пути к ней замечательных людей, добившихся выдающихся

Публичность как символ успешности стала для спортсменов нормой, которая сменила еще недавнюю закрытость их сообщества

ся результатов или совершивших что-то большое в жизни. Эти истории не могут быть какими-то меркантильными или честолюбивыми, они должны нести позитивный духовный посыл, чтобы люди захотели пойти тем же путем: воплотить свою мечту, которая сделает наш мир лучше.

Поэтому, как ни фантастично это может прозвучать, к своей будущей популярности и публичности надо быть готовым с молодых ногтей. Ведь любой спортсмен, который начал показывать результат в турнирах уровня сборной Москвы или сборной другого региона, будет испытывать по отношению к себе интерес как минимум со стороны спортивной прессы местного или даже федерального масштаба. Когда же спортсмены выходят на уровень этапов юниорского Гран-при ИСУ, их надо целенаправленно готовить к общению с тележурналистами, с пишущей прессой, потому что юные спортсмены уже представляют не только самих себя, свою семью или спортивную школу, честь которой защищают, но они становятся лицом своего города, своей страны. Думаю, все согласны, что национальное достояние страны на международных турнирах должно выглядеть соответствующим образом. К сожалению, ни родители, ни тренеры не занимаются этими вопросами: тренерам некогда уделять внимание «такой ерунде», а родители, скорее, умиляются тому, что у их ребенка взяли интервью, чем занимаются формированием у него правильного образа и умением подавать себя. Человек, который хочет добиться результата, не может исключать того факта, что когда-нибудь он станет пу-

бличной личностью, что им будут интересоваться, ему будут подражать. В этом случае он будет заранее планировать свой успех, осознанно предполагать его и, следовательно, заниматься формированием своего имиджа.

Публичные выступления

Фигурное катание в России — очень популярный вид спорта, что подтверждается постоянным интересом со стороны прессы ко всем спортсменам сборной страны. Случается, что журналисты, особенно непрофильных изданий, могут, поверхностно представляя себе тренировочный процесс или взаимоотношения тренера и спортсмена, дать свою версию какого-то события или факта, исказив смысл сказанных слов, пусть и не намеренно. В отличие от них журналисты, специализирующиеся на фигурном катании, обычно излагают свое «экспертное» мнение по поводу каких-то событий или личностей, что широким читателем воспринимается как спортивная аналитика. В любом случае если спортсмен хочет получать положительные отклики в прессе, об этом надо думать. Например, не все спортсмены и тренеры понимают, что напечатанное слово выглядит совсем не так, как сказанное, поэтому всегда лучше запросить у журналистов свое интервью на согласование. В обстоятельствах, когда это невозможно — как правило, во время больших турниров блиц-интервью сразу же попадают в горячую новостную ленту агентств и интернет-порталов, — надо взвешивать каждое свое слово, чтобы избежать его двойной трактовки. Если на это не обращать внимания, то искажения, неточности будут накапливаться, нанизываться друг на друга, формируя имидж спортсмена или тренера из всего подряд, что может повредить в будущем. Например, спортсмен достаточно легко и свободно рассказывает какие-то подробности своей жизни или особенности своих привычек. Скажем, в детстве он не хотел заниматься фигурным катанием, но его заставляла мама; допустим, фигуристка говорит, что не придерживается никаких диет, ест все подряд и остается худой; или кто-то признается, что он ленивый человек, который любит лежать на диване и смотреть сериалы; и прочее. Это все может казаться милым и безобидным откровением, однако лишь до тех пор, пока прессе не потребуется вытащить и использовать эту информацию для своих нужд. Какой-нибудь прокол в выступлении на важных соревнованиях — и журналисты расскажут всему миру, что спортсмен не хотел кататься и его заставляли родители-тираны, что он никогда не вкалывал как надо, потому что, по собственному признанию, очень ленив, что привычки питания были сформированы стихийно, отсюда лишний вес и неспособность привести себя в оптимальную форму, что стало причиной срыва программы, и так далее.

За примерами далеко ходить не надо. Сегодня на теле-

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

видении с успехом проходят различные спортивные шоу с участием детей, которые уже стали известными. Продюсеры программ хотят, чтоб ребенок как можно дольше оставался в программе, чтобы его образ был привлекательным, а имидж — положительным, поэтому на шоу с ребятами работают профессионалы. Но даже и в этом случае часто видна общая неготовность спортсменов к публичным выступлениям, их слабое умение выражать свое мнение и делиться своими мыслями по предложенным темам. Так что так называемые публичные выступления, public speaking, — это серьезный навык, овладеть которым придется каждому спортсмену, ставшему в той или иной степени известным.

Микст-зона

Во время соревнований зона прессы и спортсменская зона категорически разделены, однако в микст-зоне контакт друг с другом обязательно происходит. Нужно честно сказать, что умение общаться с журналистами, культура давать ответы на вопросы во время пресс-конференций и прочие поведенческие реакции у наших юных и уже опытных спортсменов формируются спонтанно. Стихийное формирование привычек поведения в будущем может стать стереотипом, который способен негативно влиять на имидж спортсмена. Например, среди журналистов считается дурным тоном, когда спортсмен не выходит к прессе в микст-зоне. Следовательно даже после провального выступления, даже если спортсмен расстроен до слез и не хочет никого видеть, он все равно должен найти в себе силы выйти к прессе. Журналисты — это не группа фанатов, которые хотят взять автограф, а люди, делающие свою работу. К тому же их роль в формировании имиджа спортсмена далеко не последняя. Кстати, перед тем как выйти к прессе в микст-зону, фигуристы редко приводят себя в порядок с помощью, например, охлаждающего ледяного полотенца. Понятно, что после выступления спортсмены не обращают на это внимания, поскольку адреналин еще продолжает делать свою работу, но тренер или хореограф могут позаботиться о том, чтобы их подопечный вышел к журналистам в более приглядном виде, чем с каплями пота, например, на кончике носа, на лбу и под глазами.

Если выступление действительно оказалось провальным, то тренер и спортсмен должны знать, что им сказать в таком случае. Главное правило — не искать виноватых: судьи, обострившаяся травма, повышенная температура, плохой стартовый номер, жесткий лед, шумные соседи ночью и прочее — это все не годится. Частые отсылы к проблемам со здоровьем по большому счету никому не интересны: если спортсмен вышел кататься, значит, принял решение соревноваться, следовательно, отдавал себе отчет о состоянии своей физической формы.

Если причина низкой оценки для спортсмена не очевидна, возможно, так и стоит сказать: я не понял причины, но сейчас внимательно пересмотрю свой прокат, обсужу его с тренером и, надеюсь, пойму решение судей. Если причина ясна, то признание своих ошибок будет свидетельствовать об умении реалистично анализировать ситуацию, о мужестве, честности и способности критично оценивать себя.

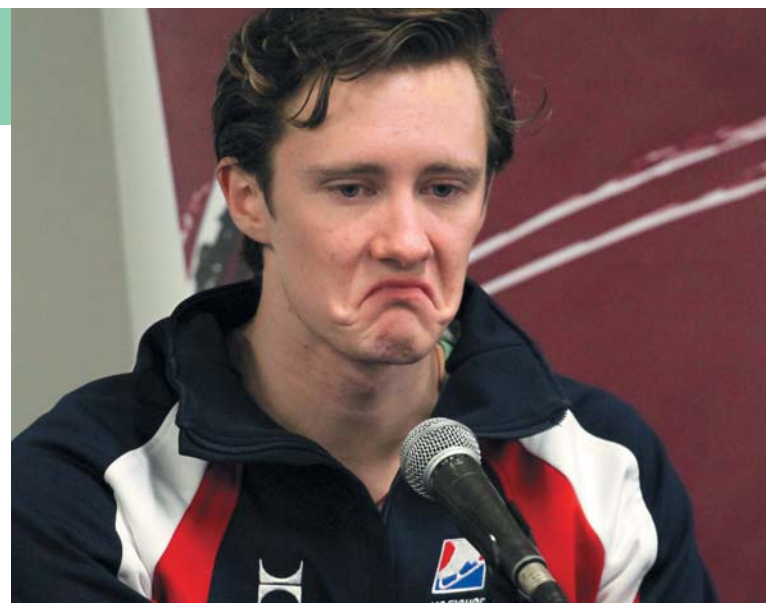
Вторая встреча с журналистами происходит во время пресс-конференции призеров и победителей соревнований. Спортсмены должны заранее понимать, что к



ним будет проявлен большой интерес, а значит, будут заданы разноплановые вопросы. Отвечая на них, важно не только думать что говорить, но и как говорить, а именно: эмоционально сдержанно, но доброжелательно, конкретно, но не лаконично, заинтересованно, но без фанатизма. Также стоит с вниманием и интересом выслушивать ответы победителя или других призеров, которые будут рядом.

Держи лицо

Кроме речевой подготовки, у спортсмена должен быть правильно сформирован внешний вид. Как правило, красивая фигура, подтянутый вид, правильная осанка фигуриста не требует какого-то вмешательства, но о прическе, макияже, улыбке, одежде, украшениях стоит думать постоянно. Причем есть смысл подумать о своем внешнем виде не только в повседневной жизни, но и во время выступлений. Например, у фигуристов есть привычка выходить на лед с большим количеством цепочек на шее, которые во время прыжков, вращений оказываются то на ухе или носу, то во рту — все это не добавляет красоты, особенно когда такие фотографии попадают на страницы прессы. Также до сих пор в наших парных видах фигурного катания существует заметный дисбаланс в макияже между партнерами: девушка выходит на лед в полном «боевом раскрасе», чуть ли не с накладными ресницами, а юноша — невыразительный, бесцветный, бледный. Что-



бы преодолеть этот диссонанс, надо взять за правило делать партнерше макияж под стать партнеру.

Учитывая, что фигурное катание является визуальным видом спорта, то к таким деталям, как прическа, цвет лака на ногтях, макияж, должно быть соответствующее внимание. Улыбка также важная часть положительного имиджа, следовательно, правильный прикус, красивые зубы — требование, обязательное к исполнению. Желательно, чтобы тренеры или родители спортсменов привлекали в помощь стилистов или имиджмейкеров, а также дизайнеров по костюмам для выступлений. Каким бы ни был по характеру программы сценический костюм, тем не менее тенденции при выборе линий кроя, рисунка ткани, сочетаний материалов в мире моды меняются, так что на все это хорошо бы обращать внимание, чтобы быть «на волне». В советские времена найти подобных профессионалов было невероятно сложно, но сегодня, когда индустрия моды и красоты так продвинута, найти специалистов по этому направлению совсем не проблема.

Каждое выступление — это презентация себя и своей программы публике, создание какого-то образа, в котором спортсмены остаются до финальной позы и поклонов зрителям. Но вот выступление закончилось, и перед нами появился собственно спортсмен как он есть, и не всегда, становясь самим собой, он сохраняет привлекательность своего образа. У кого-то есть врожденное чувство, как надо вести себя на публике, но 99% людей этому надо учиться. Я думаю, что тренерам стоит уделять больше внимания облику спортсмена вне ледовой площадки, заранее проговаривать с ними линию поведения. Поскольку за бортиком его сразу же атакуют телекамеры и микрофоны, то надо следить за выражением своего лица, а также за словами, которые говорят в Kiss & Cry. Радость и удача фотографа, если он сумел запечатлеть на камеру сложные эмоции, которые могут впоследствии стать аргументом или доказательством каких-то принятых решений или взаимоотношений. Как ни странно это прозвучит, но, видимо, спортсменам надо уметь при любых обстоятельствах держать лицо, понимая, что волю своим чувствам они могут дать только оставшись наедине с собой или с очень близкими людьми.

Уйти красиво

Особый интерес у средств массовой информации проявляется к теме взаимоотношений тренера и спортсмена, в том числе и личных отношений. Какими бы ни были заверения тренера и спортсмена, что между ними прекрасные отношения, пресса неумолимо ищет инсайдерскую информацию о том, что «все врут». В момент ухода спортсмена к другому специалисту или по окончании им спортивной карьеры Интернет постоянно кишит различными подробностями расставания спортсменов и тренеров. Истории о том, что тренер узнал об уходе своего ученика из средств массовой информации или от третьих лиц, а иногда и просто получив СМС от своего спортсмена, начинают выглядеть как общий тренд. Спортсмены, комментируя причины своего ухода, иногда называют тренера чуть ли не единственным виновником своих неудач. Такие комментарии в чем-то по-человечески понятны: спортсмены и тренеры долгое время тесно и напряженно взаимодействуют друг с другом. Если эти отношения были длительными, тем более с детского или юношеского возраста, то вместе с ростом результатов и

Спортсменам надо уметь держать лицо, понимая, что волю своим чувствам они могут дать только оставшись наедине с собой

успехов накапливаются претензии. В момент расставания у спортсмена может появиться искушение эмоционально ударить тренера побольнее за какие-то прошлые обиды. К сожалению, мало кто из них задумывается, что во время расставания со своим наставником он проявляет свои прежде всего человеческие качества, а также показывает свою воспитанность. Сегодня пресса может сочувствовать спортсмену как жертве тренерской «тирании», а завтра выставит его как неуправляемого эгоцентрика, ссылаясь на события прошлого нелицеприятного перехода.

Уверена, что сегодня наступили те времена, когда в конфликтных ситуациях нет смысла давить только на совесть и устные договоренности между сторонами. Весь спортивный мир давным-давно регулируется контрактами, поскольку договорные отношения предполагают как права, так и обязанности, нарушение которых влечет за собой высочайшие штрафы. Как говорится, ничего личного.

В заключение хочу сказать: правильно сформированный имидж — это человеческий капитал, который можно эффективно использовать в будущем, в том числе и по завершении карьеры (подробнее см. «А знаешь, все еще будет! Как конвертировать спортивный опыт в успешный жизненный стартап». МФ №1 (45), 2017).

Есть Edea

В апреле генеральный директор компании Edea Сабрина Мерло и технический специалист Илария Чотти посетили магазины «Фигурист» в Москве и в Санкт-Петербурге.



Компания Edea постоянно совершенствует свою продукцию, и в этот раз целью визита представителей компании Edea была встреча с нашими специалистами по заточке и установке лезвий, чтобы обсудить с ними возможности совершенствования ботинок Edea. Представителям компании Edea было особенно интересно мнение российских специалистов, так как здесь они обладают огромным опытом и знаниями. По их просьбе наша компания организовала встречи в ведущих школах фигурного катания Москвы и Санкт-Петербурга, где они обсудили с тренерами и спортсменами продукцию компании Edea. Также Сабрина Мерло рассказала о новых широких возможностях подгонки ботинок Edea по ноге и нюансах работы на специализированном оборудовании. Теперь наши специалисты предлагают дополнительные возможности по наиболее точной подгонке популярных ботинок Edea на новом специализированном оборудовании, наиболее качественно и правильно. Компания Edea внимательно прислушивается к мнению спортсменов, тренеров и специалистов для постоянного совершенствования своей продукции. В этом году компания внедряет новое роботизированное оборудование с лазерным контролем в целях повышения производительности и качества ботинок.

 A large advertisement for Edea skates. It features a prominent red door with the Edea logo on it, set against a background with a repeating Edea logo pattern. The door is slightly ajar, revealing a group of skaters in colorful costumes looking out. Below the door, several pairs of Edea skates in various colors (white, black, blue) are displayed on a dark mat that says "HOME OF CHAMPIONS". The Edea logo and name are repeated in the background.

EDEA

Дом Чемпионов

#skatingaroundtheworld

www.edeaskates.com



Сергей Комолов

18 декабря 1988 года,
Ленинград.

Мастер спорта
в одиночном катании
Кандидат в мастера спорта
в танцах на льду
Призер и чемпион всероссийских турниров.

Тренеры:
Зинаида Рябинина,
Алексей Урманов,
Евгений Платов.

Образование:
УОР №2 (Санкт-Петербург),
специальность «тренер
по фигурному катанию»

Дирижер для торнадо

Текст **Ольга Веземская**
Фото **Марина Евдокимова**

Сергей Комолов: Для постановщика специфика синхронного катания в том, что у него в руках целый оркестр

— Сергей, как начался ваш роман с синхронным катанием?

— Так получилось, что первой командой, куда меня пригласили поставить программу, был «Парадиз». Я стал думать: так, синхронное катание, а что это вообще такое? Полез в Интернет смотреть, что и как бывает, но ничего, естественно, по видео не понял. Увидел, что финки катаются очень жестко в хватах, вообще не отпускают друг друга, что канадки чуть посвободнее катят, но максимально просто, главное — синхронно, и понял, что мне не нравится такое синхронное катание, что я не стал бы ориентироваться ни на то, ни на другое, а придумал бы свое.

— Как сложилось ваше первое сотрудничество с тренерами «Парадиза»?

— Когда работаешь с Ириной Яковлевой, то, безусловно, ориентируешься на ее уважаемое мнение, потому что она примадонна, королева синхронного катания. Во время постановки своих первых программ — «Уитни Хьюстон», «Аллилуйя», «Мулен Руж» — вообще не вникал в элементы, потому что специфика не понимал. Помню как мы вместе с Ириной Александровной придумывали программу «Хьюстон». В тот год очень долго мучились с выбором музыки, ничего не нравилось из того, что команда предла-

гала. Чемпионат мира должен был проходить в США, а накануне умерла Уитни Хьюстон, которая лично для меня — суперзвезда. Она могла спеть всего одну песню и навсегда войти в историю. Мы с Ириной Александровной одновременно предложили сделать программу на ее песню, чтобы почтить память.

Я считаю, эти программы были лишь на половину мои, потому что Ирина Александровна в результате все равно под себя и под команду что-то меняла. Но я получил ценный и незабываемый опыт, многое понял про синхронное катание, а по-настоящему я развернулся, когда начал работать в Москве.

— Есть какая-то специфика постановки программы для команд по синхронному катанию?

— Я думаю, любой хореограф знает, что сюжет и историю пара расскажет лучше, чем одиночник, а когда у тебя есть 16 человек, то с ними можно сделать театр на льду, главное — соответствовать требованиям правил. Я стал постепенно вникать в элементы и понял, как из всего делать шоу. В синхронном катании очень много эмоций, яркой жестикуляции, отточенных движений. Если смотреть синхронное катание по телевизору, то на крупных планах видно, как эмоции бьют через край, когда они фронтально идут на зрителя. Я, правда, не люблю, когда эмоции передают исключительно открытыми ртами, потому что это выглядит очень однотипно. Я всегда прошу своих передавать эмоции глазами, губами, бровями, но не открытыми ртами. Если кто-то хочет увидеть идеальное владение эмоциональным планом, то рекомендую посмотреть выступление чемпионской сборной команды России «Парадиз», потому что если смотреть команды послабее и ниже классом, то там и близко не будет ничего подобного.

— То есть фраза «королевство маловато — развернуться негде» к синхронному катанию не подходит?

— Да уж. На последнем юниорском чемпионате мира нас даже наказали за это. Сказали: «Мы не можем развивать синхронное катание в том ключе, как ты это видишь, Сергей».

— Почему? Что не так?

— Сказали, мы не можем вас сильно поддерживать по той простой причине, что мы двигаем синхронное катание в сторону спорта, а не в сторону театра. Если мы поставим вас первыми в мире, значит, мы согласны с вашим видением и с направлением развития синхронного катания, а это не так. Мы потратили много времени на обсуждение этой темы, в результате это повлекло за собой изменения в правилах. Солировать теперь нельзя, остановки те-

перь запрещены и прочая россыпь предписаний, ограничивающих артистическую составляющую.

С моими постановками вообще такая проблема: я люблю, чтобы судьи в перерывах на заливку льда обсуждали не прыжки или поддержки, а говорили о сюжете программы, потому что от меня как постановщика ждут именно этого. Хочу, чтобы зрители после соревнований спрашивали друг у друга: «Ты видел это? Ты понял, о чем это?»

Для постановщика специфика синхронного катания в том, что у него в руках целый оркестр. Можно не изощряться по шагам и элементам: достаточно включить один крюк на 30 секунд, а все остальное дополнить характером, образом. У тебя одновременно на льду 16 человек — идеально для истории. Я, кстати, очень жду, когда утвердят состав из 12 человек.

— Почему? Действующих лиц на сцене станет же меньше?

— Команда из 12 человек всегда будет сильнее, чем из 16. Во время

кандидатами в мастера, которые закончили кататься в одиночном катании и занимаются всякой ерундой типа подкаток. Они еще молодые и в спорте могут достичь многого, но про синхронное катание даже слышать не хотят, говорят: «Вы же там перебежки делаете!» Я им объясняю, что все уже давным-давно изменилось, что надо выдержать конкурс, чтобы в основной состав пройти, что синхронисты умеют много чего такого, что одиночнику и не снилось, но...

— Каким образом можно исправить ситуацию?

— Надо как можно больше показывать синхронное катание зрителям как по телевидению, так и на турнирах. Мы в России имеем такую возможность, потому что у нас есть команды мирового уровня. Нашу команду «Парадиз» и ее тренеров Ирину и Александра Яковлевых я считаю не только национальным, но и мировым достоянием. Я бы поставил знак равенства между «Парадизом» и синхронным катанием. Как говорится, мы говорим «Парадиз» — подразуме-

Нет другого рецепта стать успешным спортсменом, тренером, постановщиком кроме как выигрывать

постановки программы мне придется равняться не на лучшую фигуристку, а на среднюю. На слабую ставить вообще нельзя, чтобы всей командой не скатиться в какую-нибудь ерунду. Думаю, что 12 более сильных фигуристок найти проще, чем 16, так что это правильное решение. ИСУ тем самым пытается создать условия, чтобы синхронное катание включили в олимпийский вид.

— Пока этого не произошло, как преодолеть отвратительный стереотип мнения, что синхронное катание — это отстой?

— Да, это мнение живуче. Я пытался набрать девчонок в команду, разговаривал с мастерами спорта и с

меваем синхронное катание. Яковлевы создали лицо, облик, бренд современного синхронного катания. Они никогда не копируют, всегда придумывают новое свое, не ориентируясь ни на кого вообще, просто своими руками создают синхронное катание. Мы все равняемся на них. Мне повезло в жизни, потому что, когда я был еще ребенком, они меня тренировали и я от них всегда слышал: «Сергей, не надо делать как все, надо делать свое». Они просто удивительные люди, которые тащат за собой мировое синхронное катание, не дают ему превратиться в серость. Если лидерство захватят финки или канадки, то синхронное ка-

тание потеряет свою зрелищность, превратится в такое осторожное катание за ручку, но зато ножки будут дотянутые, линии ровные. Канадцы и американцы сейчас пытаются протащить именно такое направление развития, потому что речь идет о вхождении вида в олимпийский спорт. Чем проще будут требования, тем больше команд смогут соревноваться: не только финки и канадки будут побеждать, но такой шанс подтянутся к лидерам появится у шведок, итальянок, испанок. Ну грех не подтянуться, если из элементов будут одни перебежки.

— Если так, то кто это смотреть-то будет?

— Они сейчас о зрителях и фанатах не думают. Им надо сделать этот

вид массовым и популярным. Надо собрать 10 сборных из 10 стран, чтобы шесть реально конкурировали, а еще четыре были на подступах к лидерам, тогда есть большой шанс стать олимпийским видом. Я понимаю, для чего все это делается, но внутри себя не могу принять. Наверное, разное понимание синхронного катания.

— Как в программу вписать настроение, сюжет, эмоции, если все регламентировано правилами? Как создать номер на бис?

— Не обязательно ставить программу с сюжетом. В этом сезоне у нас будет произвольная программа «Болливуд», в которой мы сделали ставку на настроение радости. Девчонки должны быть для зрителя настолько притягательными, чтобы

ему не хотелось отвести от них глаза даже на секунду.

Что касается сюжета, проблема теперь в том, что согласно новым правилам музыкальный трек стал короче на 30 секунд в произвольной программе — как за оставшееся время рассказать какую-то историю? В произвольной нужно показать 10 элементов за 3 минуты 40 секунд — это нереально. Мы подсчитали, у нас получается 25 секунд на каждый элемент. Какие сценарии сюда можно поместить? Конечно, мы будем пробовать что-то делать и дальше. В этом сезоне мы выбрали тему «Пираты Карибского моря», потому что, когда звучит такая известная музыка, никому не надо объяснять, о чем эта сказка. Хотя мы попробу-

ем немного поиграть с этой историей: команде предстоит от элемента к элементу темнеть и превратиться к финалу во что-то максимально темное. Я сюжетную линию для себя выстроил, посмотрим, что в реалиях нового тайминга можно будет сделать, сумеем ли мы нашу идею передать зрителям и судьям.

— Тяжело быть хореографом в современных правилах?

— Мне сложно. Я постановщик и хочу реализоваться так, как себе это представляю. Я мечтаю делать то, что вы называете «номер на бис». Меня часто просят сделать программу проще, но мощнее, мне всегда говорят: «Сергей, не заигрывайся! Сохраняй холодную голову! Нам главное — выиграть!» Если честно, я считаю, что

пара Кристина Астахова и Алексей Рогонов проигрывали в чем-то из-за меня. То есть благодаря моим постановкам они стали запоминающимися, но из-за меня же не выигрывали. Остальные пары наберут сумасшедший ход перебежками без хватки и — раз! — сделают элемент. А Кристина с Алексеем там крюки, чок-тау, здесь моторчик завели, здесь хлопнушкой хлопнули, здесь растанцовку сделали — и нам говорят: «Ну, друзья, это

центров, то будет 20 попаданий в музыку. Судьи всегда обращают на это внимание. Обычно все ограничиваются четырьмя-пятью попаданиями: в начале, чтобы судьи заметили, потом еще в середине, чтобы они оценили, и в конце, чтобы у них не осталось сомнений: спортсмены катаются очень музыкально. Но я всегда ставлю с большим запасом, чтобы у тренера и спортсмена была возможность мою программу подогнать под

Если кто-то хочет увидеть идеальное владение эмоциями, то рекомендую посмотреть на сборную команду России «Парадиз»

не скорость!» Я однажды на чемпионате России, где Кристина и Алексей в очередной раз стали четвертыми, подсчитал у всех лидерских пар количество перебежек. За 2 минуты 58 секунд у Астаховой — Рогонова восемь перебежек, а у пары, которая перед нами — 23. Это же огромная разница! Причем оценки за связующие шаги у них 9,0, а у нас 7,25. Как это может быть? Если мы сделаем 23 перебежки, то у нас тоже будет скорость. Надо же быть объективными.

— Сергей, говорят, что ваши постановки хорошо узнаваемы. Как вы считаете, за счет чего?

— За счет точного попадания в музыку. У меня есть отличительная черта: я никогда не ставлю под чужую музыку, она должна быть только моя и, более того, скомпонованная тоже мной. Ставить программы меня учил Николай Морозов, чему я очень рад, потому что его программы я считаю эталонными. Он научил меня, как делать не программу под музыку, а музыку под программу. Если я понимаю, что вот именно в эту секунду мне нужен музыкальный акцент, то я подрежу трек так, чтобы акцент лег именно на эту секунду. Если в программе будет 20 ак-

себя. Мне опытные тренеры обычно говорят, что они еще неделю за мной эту программу разгружают, потому что перенасыщенность слишком большая. Это правильно, программа должна эволюционировать. Но многие тренеры, с кем я работаю, особенно в регионах, считают, что программа авторская и ничего в ней менять нельзя. В результате получается высокая плотность разных акцентов, ведь все двадцать они в общем-то и не нужны, десяти обычно достаточно. Вот по перенасыщенности разными фишками меня зачастую и узнают.

— С какими синхронными командами вы работали?

— Надо вспоминать. Липецк, Пермь, Тольятти, Питер, Москва, Челябинск... Кто еще, так с ходу и не вспомню. У меня просто разезд на разезде, я уже в этом году отработал на 12 сборах, и это лишь начало.

— Вам не жалко свои идеи отдавать командам-конкурентам?

— Бывает. Я сделал для Тольятти программу «Шахматы» на музыку из одноименного мюзикла. В начале программы они встают друг против друга, словно на доске, и начинают выдвигаться белыми против



Чемпионы мира команда «Парадиз» (Россия, Санкт-Петербург)

черных. Действительно интересная история про шахматные фигуры получилась. Я уже когда им поставил, вдруг понял, что на чемпионате России эта команда борется за 6-е место, а если эту программу сделать для своей команды, то ее можно было бы показать на чемпионате мира среди юниоров. Так что, когда кто-то думает, что я самое лучшее только своим ставлю, ошибается. Я-то сам часто мысленно понимаю, что конкурентам сделал лучше.

— **Родная команда иногда вас за это упрекает?**

— Они понимают, что творческий процесс нельзя контролировать. Я же со своими программами хочу выигрывать. Однажды Николай Морозов мне сказал такую очевидную и одновременно гениальную фразу: «Какая программа самая красивая в мире? Которая чисто скатана». Дру-

ответ ничего сказать не могу, потому что ребята собой весь лед вытерли. Нет другого рецепта, как стать успешным спортсменом, тренером, постановщиком, кроме как выигрывать.

— **Хореограф имеет возможность увеличить шансы спортсмена на победу?**

— Конечно! Прежде всего программа должна быть удобной для спортсмена. Мы на чемпионате Европы с Брайаном Орсером обсуждали программу Хавьера Фернандеса. Он сказал, что они в середине программы сделали Хави отдых ровно на шесть секунд. Не знаю, лукавил Орсер или нет, но, по его словам, если они делали отдых в пять или семь секунд, то Хавьер ни разу не смог сделать четверной. То есть пять и семь секунд — мимо, а вот шесть — в самую точку. Я не знаю, как это работает, особенно с Хавьером, который никогда не

то гениальная музыка или сверхсложные движения. Нужна так называемая химия, которая создается двумя людьми простыми движениями: надо, чтобы они на одну музыкальную фразу одинаково повели плечом, одинаково прикрыли глаза, а потом их открыли — и все в восторге. Если они еще в этом моменте красиво присядут, вскинут руки или повернут головы, то все вообще с ума сойдут. Это работает во всем мире, люди просто рыдают. Если, используя эти приемы, кто-то выигрывает шоу одно за другим, то понятно, что этим можно выигрывать и в фигурном катании. Пападакис — Сизерон сознательно продвигают такой модерн, а когда между партнером и партнершей есть химия, то вообще без провалов.

— **Что такое «химия»?**

— Не уверен, что могу дать определение. Могу сказать, что для меня за последние много-много лет эту сто-процентную «химию» имели Вирчу — Моир, Ильиных — Кацалапов, Пападакис — Сизерон. Эта «химия» чувствовалась в каждой их программе, в каждом движении. Это завораживало настолько, что было не важно, катаются они чисто или падают — все равно мурашки по спине.

— **Если все-таки вернуться к синхронке, возможно этот модерн, эту «химию» перенести на команду?**

— Когда на льду 16 девочек, такую «химию» не создать. Можно сделать крутой синхрон, интересную постановку, можно хорошо попадать в музыку, но когда они берутся за руки, то «химия» момента здесь совсем другая, чем у девушки и парня. Когда девочки берутся за руки, они как подружки по школе это делают. Даже если я научу их идеально братья за руки — сначала руки должны соприкоснуться в районе запястья, потом проскользнуть вниз и сцепиться, чтобы ладонь легла в ладонь, — это все равно не произведет эффекта. Я думаю, что вся эта современная хореография и утонченные движения — путь не

считает секунды, — сколько мы работали на одном льду, не помню такого, — но вот Орсер к этим вещам относится серьезно. Он не говорит спортсмену: «Хореограф тебе сказал делать так, и все!» Он просит хореографа ставить программу так, чтобы спортсмену было удобно.

Во-вторых, хореограф должен быть в курсе тех тенденций, которые могут сами по себе обеспечить преимущество перед другими за счет постановки. Посмотрите, как уже несколько лет со своими постановками лидируют канадские тренеры в танцах на льду.

— **В чем секрет канадской школы?**

— Они очень много смотрят всякие танцевальные шоу, которые сейчас идут в Америке, например, So You Think You Can Dance. Они видят, какая сегодня хореография в тренде, что возбуждает зрителей, и становится понятно, что не нужны какая-

Если бы я мог вернуться на год назад и поставить программу заново, то поставил бы точно так же

гими словами, ты как постановщик можешь сколько угодно придумать всяких кунштюков, но если спортсмен или команда откатали плохо, то все скажут: программа слабая, костюмы ужасные, музыка скучная, тренеры бездарные и прочее. Если же программа откатана без ошибок, то все скажут: «Мы в восторге, все гениально, все молодцы». Одна и та же постановка может смотреться совершенно по-разному в зависимости от проката. Вспомните, как программа «Дон Кихот» в исполнении Алины Загитовой «прозвучала» на Играх и как потом на чемпионате мира. У меня такая же история была с программой «Кукла» у Астаховой и Рогонова. Когда мы ее показывали на прокатах, то ребята сорвали практически все элементы. Я пришел на разбор, мне говорят: программа — отстой, а я-то понимаю, что она должна звенеть, но в



Бронзовые призеры чемпионата мира среди юниоров команда Crystal Ice (Россия, Москва)

для синхронного катания. Здесь надо брать мощью и унисоном, они должны быть как торнадо.

— **Если ИСУ хочет идти этим путем, то мы будем продолжать идти своим?**

— Нет, иначе мы проиграем. Вот в этом году мы пошли своим путем и заняли 3-е место.

— **В прошлом сезоне мне тоже показалось, что программа «Игра престолов» несколько выбивается из тренда.**

— Согласен. Но если бы я мог вернуться на год назад и поставить заново, то поставил бы точно так же. Я этой постановкой горжусь. На мой взгляд, это был лучший перформанс, который можно было увидеть на чемпионате мира. 3-е место, конечно, разочаровывает, но эффектное синхронное катание вдохновляет и мотивирует. Оценки нам поставили не лучшие, но само представление, номер — лучший.

— **Может быть, команда не смогла соответствовать вашим аппетитам постановщика?**

— Нет, команда шикарная. Crystal Ice в этом году не стала чемпионом мира, как нас и предупреждали, из-за театральности. На самом деле правила все больше заставляют нас кататься в хватках, когда обе руки заняты. Например, в синхронном плавании руки всегда свободны, что позволяет насыщать программу жестами. В целом я считаю, что у российских команд очень насыщенная и выразительная жестикуляция. Не хочу никого обидеть, но в этой опции я для себя выделяю команды «Парадиз», «Юность» и Crystal Ice. Я всегда слежу за всеми конкурентами, особенно за Питером и Екатеринбургом, очень радуюсь их успехам. Я знаю, за счет чего они нас обыгрывают, и всегда обращаю на это внимание нашей команды.

— **Интересно, за счет чего вас обыгрывает команда из Екатеринбурга?**

— За счет того, что они катаются в струе ИСУ, и правильно делают. Я их ценю за чистоту линий, за классическую хореографию. Меня восхищает, как просто и красиво они все делают, — этим и побеждают. Пока не могу себе позволить ставить программы так, потому что слишком молодой постановщик: я бью копытом, не могу наступить на горло собственной песне. Для меня синхронка — хобби. Я это делаю для души. Работаю до ночи, прихожу домой за полночь. Скоро моя девушка меня из дома выгонит за то, что я с синхронным катанием провожу вечера, а не с ней.

— **Может, ее надо в команду? Она фигуристка?**

— Да, она пятикратная чемпионка страны по синхронному катанию в составе «Парадиза».

Скажи мне, что ты ешь

Неполноценное питание спортсмена обязательно скажется на его здоровье и на результатах

Правильное питание и физическая нагрузка являются ключевыми компонентами здоровья любого человека, особенно в детстве в период роста и развития организма. Родителям надо понимать, что с момента рождения и практически до 18-21 года организм ребенка формирует свое будущее физическое и психологическое здоровье. Питание в этом процессе играет ключевую роль, ведь если у ребенка не будет полноценного рациона, то организм не сможет нормально развить внутренние органы и системы. На состояние здоровья влияют физические нагрузки, без которых организм правильно не развивается. При этом надо понимать, что эти нагрузки должны быть оптимально дозированы, поскольку рост и развитие ребенка происходит скачками, во время которых необходимо особенно внимательно следить за его здоровьем. Таким образом, родители с самого рождения своего ребенка шаг за шагом осознанно или нет формируют его здоровье, с которым он, после того как вырастет, проживет всю свою жизнь. В отличие от обычных детей, «взрослая» жизнь у спортсменов начинается достаточно рано, поскольку они в гораздо большей степени испытывают как физические, так и психологические нагрузки. Поэтому, если мы говорим о детях (подростках)-спортсменах, то перед нами стоит не просто задача вырастить здоровое поколение, но и организовать их спортивную жизнь таким образом, чтобы они могли достигать высоких результатов с минимальными потерями здоровья.



Две несовместимые вещи

Для разработки индивидуальных рекомендаций по питанию наша лаборатория проводит обследования, которые начинаются с опроса спортсменов на предмет их фактического питания за последний месяц и истекшие сутки. Одним из лучших является рацион во время сборов, при условии что ребенок-подросток достаточно четко понимает, что ему нужно выбирать. Несколько хуже обстоит дело с домашним питанием. Но, к сожалению, достаточно часто юные спортсмены отправляются на обед или на ужин в заведения общественного питания, именуемые «фастфуд». Что это такое по своей сути? Это промышленная индустрия полуфабрикатов длительного срока хранения для минимизации потерь производителя в ходе реализации. Что для этого требуется? Нужны пищевые добавки технологического характера, ускоряющие производство, удлиняющие сроки хранения (антислеживающие добавки, консерванты, регуляторы кислотности, стабилизаторы и другие). Например, спортсмен говорит, что на обед он съел в Макдоналдсе блюдо под названием «шримп-ролл», то есть ролл с креветками. Для того чтобы оценить пищевую ценность этого блюда, надо зайти на сайт Макдоналдса, который — и это надо признать — абсолютно откровенно разместил полную информацию о составе каждого блюда. Для потребителя, который интересуется своим питанием, он сделал все: указал пищевую ценность, калорийность и состав каждого компонента блюда, так что упрекнуть его в сокрытии информации невозможно.

Сначала производитель указывает, из чего состоит данное блюдо:

- креветки в панировке, приготовленные во фритюре;
- лепешка для сэндвичей пропаренная;
- соус на основе растительных масел soya sesame sauce;
- масло растительное фритюрное;
- лук резаный;
- соус на основе растительных масел Lemongrass yogurt sauce;
- салат «Айсберг» мелкой нарезки.

Однако, если кликнуть на каждый компонент, то открывается полная информация о том, из чего он сделан. Не будем перечислять все позиции (их можно найти и прочитать самостоятельно), скажем только, что лишь две позиции из семи — лук и салат — содержат в себе лук и салат. В рецептуре всех остальных присутствует около 10-12 позиций, включающих разрешенную пищевую химию (пеногаситель E900 в том числе). Это то, чего вы не найдете в школьной столовой, да и в кафе гораздо реже готовят из промышленных полуфабрикатов со сложной рецептурой. Обычно котлеты готовят из мяса, хлеба, лука и т.д. без добавления технологических пищевых добавок: они там просто не нужны. Таким образом, если не отдавать себе отчет в том, что мы едим, то можно под видом обычной пищи начать потреблять продукцию химической промышленности в неопределенных количествах.

Такой рацион питания чреват различными последствиями. Эта пища рассчитана на нечастый перекус взрослого человека со сформировавшимся желудочно-кишечным трактом. Частое же потребление таких продуктов, особенно жаренных во фритюре, не добавит здоровья кишечной микрофлоре, от которой зависят все дальнейшие метаболические процессы, а также иммунитет.

Все, кто интенсивно занимается спортом и подвержен сверхвысоким нагрузкам, имеют проблемы с иммунитетом, поэтому не стоит дополнительно усложнять ситуацию неправильным питанием, что может спровоцировать как снижение физических возможностей, так и травмы и болезни. Фастфуд и здоровье детей — две несовместимые вещи. Кстати, мы все почему-то думаем, что детское питание — это от нуля до семи лет, хотя на самом деле человек растет и развивается до 21 года, пока у него окончательно не сформируются все системы организма: сначала нервная, затем сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, пищеварительная, выделительная и иммунная.

Сегодня врачи наших российских сборных с сожалением отмечают возросшее количество патологических изменений и заболеваний у спортсменов. Наблюдается рост случаев растяжения связок, привычных вывихов, усталостных и обычных переломов. Специалисты настаивают, что эта несостоятельность костно-мышечной системы и связочного аппарата в первую очередь связана с несвоевременными высокими нагрузками и, конечно, с неполноценным питанием ребенка в момент развития. Мамы и бабушки перестали варить холодцы, перестали готовить домашнюю еду из натуральных сырых продуктов, поэтому дети перестали получать в достаточном количестве те компоненты, в том числе коллаген, которые нужны, чтобы нормально развивались кости и связки.

Ни рыба ни мясо

Если с предприятиями, реализующими фастфуд, все более или менее ясно, кто-то может подумать, что купленные в магазине и отваренные дома сардельки — это уже домашнее питание. Я надеюсь, всем все-таки понятно, что сардельки, сосиски и колбаса — это не только мясо.

Частое потребление продуктов жаренных во фритюре не добавит здоровья кишечной микрофлоре, от которой зависят все метаболические процессы, а также иммунитет

Чтобы в этом убедиться, достаточно прочитать состав, указанный в маркировке. К сожалению, мы до сих пор не приучены читать то, что написано на этикетке, где содержится вся информация о продукте. В лучшем случае покупатель смотрит срок годности, хотя не менее важно обратить внимание на дату производства: чем она ближе, тем свежее товар. Еще проверяют калорийность продукта, но редко кто обращает внимание на пищевую ценность, то есть на количество и соотношение белков, жиров и углеводов. А ведь структура продукта говорит сама за себя: например, в вареной говядине содержание белка около 25-26%, а в говяжьих сардельках — 11-12%; жиров — 14 и 18% соответственно. А докторская колбаса, впрочем, почти как и все остальные вареные колбасы, содержит около 12% белка и 22% жира.

Читатель может сказать, что сегодня даже к так называемым натуральным продуктам мало доверия: в мясе и рыбе содержатся антибиотики и гормоны роста, в овощах и фруктах — нитраты и пестициды. Так какая разница, если все плохо? На самом деле не так плохо. Раз нет никаких массовых отравлений в результате высоко содержания нитратов или антибиотиков, значит, они

присутствуют в допустимых количествах. Другой вопрос, что случится с нашим здоровьем в будущем: сейчас мы не можем прогнозировать отдаленные последствия, которые могут наступить или не наступить.

В любом случае мы должны отдавать предпочтение продуктам, выращенным в своем регионе, например овощам. Правда, сегодня мы их тоже мало едим, а зря: капуста, морковь, свекла, редька, редис, тыква, репа — все эти продукты насыщены минералами, витаминами, углеводами и пищевыми волокнами, которые в сочетании с крупами дают чувство сытости. Надо сказать, что в кожуре всех овощей, фруктов, ягод содержится наибольшее количество биологически активных веществ, поэтому, чем тоньше мы снимаем кожуру, тем лучше. Если мы знаем, что сезонный продукт из нашего сада или от российского производителя, который не подвергает химической обработке поля и сады в той мере, в какой это делают в некоторых других странах, то имеет смысл овощи-фрукты вымыть щеточкой, а кожуру оставить. Тот же молодой картофель лучше отварить или запечь в мундире, можно снять тонюсенький слой кожуры или съесть с ним. Вообще, картофель содержит внушительное количество полез-

ного для сердца калия, которого больше, чем в банане, а также крахмал (сложный углевод), запасаемый организмом в виде гликогена, в том числе и в мышцах, обеспечивая энергию во время физических нагрузок.

Надо отметить, что наши дети практически перестали жевать: родители уже не дают им целую морковку погрызть, и когда же прорезаются восьмью зубы, а челюсть неразвита, то стоматологи предлагают их сразу удалить. Мы недостаточно долго жуем пищу: количество жевательных движений должно быть таким, чтобы мозг понимал: еды достаточно. Если пищу жевать долго, а не сразу заглатывать, то голод утоляется меньшими порциями. Именно голод — не путаем его с аппетитом, который, несмотря на расхожее выражение, приходит не во время еды, а уже в тот момент, когда человек видит пищу и особенно когда чувствует ее запах. Выработка слюны, в которой есть ферменты, отвечающие за начальные этапы переваривания углеводов, сигнализирует о том, что организм готов к приему пищи. Если пищу тщательно пережевывать, а не набивать ею желудок, то не придется потом пить ферментные препараты для переваривания съеденного.

Ирина Витальевна Кобелькова

Образование:
Московская медицинская академия им. И.М. Сеченова.

Место работы:
лаборатория спортивной антропологии и нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

Ученая степень:
кандидат медицинских наук.

Доцент кафедры гигиены, эпидемиологии и инфекционных болезней ФГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации» ФМБА России



Чем занимается лаборатория спортивной антропологии

В настоящее время, между нашей лабораторией и Федеральным медико-биологическим агентством РФ существует договоренность о создании рекомендаций по питанию в зависимости от вида спорта и разработке индивидуальных меню для отдельного спортсмена.

В фигурном катании мы сотрудничаем с врачом сборной Ярославом Бугаевым; он куратор этого процесса в команде. Мы проводим выездные исследования спортсменов на сборах и местах тренировок спортсменов, или приглашаем их к нам в Федеральный центр. Важна индивидуальная информация о каждом спортсмене. Сначала получаем объективную информацию: антропометрия, состав тела (биоимпедансометрия), величина основного обмена и энерготрат при нагрузке при помощи мобильного метаболога, пульсометрия, питание суточное и месячное, исследование крови, мочи, генетических полиморфизмов. Эти данные (конечно кроме генетики) собираются

несколько раз, чтобы получить наиболее объективную картину. Если набор информации происходит на учебно-тренировочных сборах, например в Новогорске, то работа происходит в достаточно интенсивном режиме для нас и спортсменов: необходимо отработать около пяти суток, причем первый подход к спортсмену мы делаем в 6 утра, пока он не встал с кровати, а последний перед отбоем.

Изучив энерготраты спортсмена в состоянии покоя и при нагрузке, можно получить его индивидуальные данные за сутки или за любой период деятельности и отдыха. Понятно, что энерготраты в тренировочные дни будут отличаться от выходных, поэтому, разрабатывая среднесуточный рацион питания на неделю, нужно понимать, что в день отдыха калорийность рациона будет несколько выше, а в тренировочные дни может быть чуть ниже, но в среднем покрывает его основные потребности в соревновательный, тренировочный или восстановительный периоды.

Составляя индивидуальные рекомендации, мы погружаемся не только в конкретный вид спорта, но и в потребности каждого спортсмена, поскольку антропологические параметры фигуристов могут быть разными: например, рост девочек-фигуристок может быть и 140 см, и 175 см, то же относится к массе тела. Затем первичные персональные данные обрабатываются, результаты анализируются, делаются выводы и только после этого даются рекомендации. Если необходимо обследовать большую группу спортсменов, то все идет достаточно медленно, потому что процесс сбора информации достаточно трудоемок.

Наша лаборатория последние полтора года занимается созданием своей методики по определению энергзатрат. Когда мы отработаем методику полностью, появится возможность ею пользоваться, что, надеемся, значительно облегчит жизнь спортсменам в вопросах сбалансированного питания.

Быть тонкой и звонкой

Без базовых знаний о нутрициологии — науке о питании — почти всегда сложно правильно питаться в тех видах спорта, где есть ограничения относительно массы тела, особенно у девушек. В фигурном катании проблема не столько в визуальном восприятии спортсменки на льду, сколько в угрожающей здоровью нагрузке на организм без адекватного восполнения с рационом потраченного с добавкой на рост и развитие. Когда в парном катании партнер одной рукой должен поднять девушку, перевернуть и опустить или подбросить вверх, а затем поймать в руки или когда спортсменка после выброса должна приземлиться на одну ногу — вопрос о массе ее тела далеко не праздный. В том же одиночном катании спортсмены должны в прыжке сами поднять себя в воздух на достаточную высоту, чтобы «скрутить» три-четыре оборота. Так что к ограничению веса существуют понятные требования.

Фигурное катание, как и любой другой вид спорта, имеет свои требования к антропометрии, и, чтобы им соответствовать, необходимо соблюдать определенный рацион питания. Однако проблема в том, что рост, гормональная перестройка организма и набор массы тела приходится на 14-16 лет, когда спортсменке необходимо показывать результат, добиваться попадания в сборную. Девочки-фигуристки в этом возрасте неотвратимо сталкиваются с тем, что им надо либо удерживать массу своего тела, либо вести борьбу за ее снижение. Другой вопрос в том, что юные спортсменки, как правило, до переходного возраста едят все подряд и не полнеют, а когда в пубертатный период встает задача держать вес, то сформированные до этого пищевые привычки уже не позволяют это делать эффективно.

Обычно поставленную задачу спортсменки решают таким способом: вообще перестают есть или едят не то, что необходимо. Жесткое ограничение рациона питания без понимания его правильной структуры приводит к лишению себя важных пищевых веществ, минералов и витаминов. Организм тоже не остается в долгу: скорость ос-



новного обмена веществ (энерготраты в покое) резко падает, примерно с 1500-1700 до 800-1000 ккал, и пытается «замереть в спячке». Думаю, многим знакома такая история: спортсменка ничего не ест, но масса ее тела не снижается. Если бы наш организм мог говорить, мы бы услышали следующее: «Мне не дают еду, запасы у меня катастрофически резко снижаются, поэтому я отказываюсь тратить энергию, ведь мне надо как-то выжить». Следствием всего этого являются упадок сил, апатия. Так живет подавляющее большинство спортсменок, родители и тренеры которых не понимают, как ей правильно питаться и при этом держать или снижать вес.

Я неоднократно слышала от врачей, что на сборах путь спортсменки в столовую и из нее проходит через весы. Да, тренер проконтролировал массу съеденной пищи, а вот что девочка съела и как она после этого будет на тренировке работать, получается, не суть важно. Тренеры будто не помнят базовые правила оптимального питания: забыли, что энерготраты должны соответствовать энергопотреблению, а калорийность рациона спортсмена должна быть выше, чем обычного человека, что существуют давно определенные пропорции белков, жиров, углеводов и т.д.

Другой стороной этого непонимания является бесконтрольное употребление витаминов и минералов в составе биологически активных добавок и специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов. Когда мы обследуем спортсменов, то зачастую видим в резуль-

Думаю, многим знакома такая история: спортсменка ничего не ест, но ее масса тела не снижается

Как все работает

Каждый растущий организм требует оптимального питания, поэтому необходимо знать структуру своего рациона и уметь рассчитывать его энергетическую ценность. Расчет можно сделать самим, если знать, что 1 грамм белков и 1 грамм углеводов дают по 4 ккал каждый, а 1 грамм жира дает 9 ккал. Следовательно, если в структуре питания снизить долю жиров, то его калорийность понизится, а за счет достаточного количества белков и углеводов еда будет сытной. Ребенок должен получать 12-14% белков, около 55% углеводов и не больше 30% жиров (если нет задачи жестко держать массу тела) от общей калорийности продукта. Для расчета надо 1 грамм белков и углеводов умножить на 4 ккал, 1 грамм жира на 9 ккал, и можно будет увидеть, какая часть калорийности приходится на белки, жиры и углеводы.

Так как дети растут, испытывая высокие потребности в энергии и в пластических веществах, то из рациона ни один компонент нельзя исключать полностью, как это делают при монодиетах, в том числе и жиры, которые являются строительным материалом для нервной системы,

участвуют в гормональной регуляции, в обмене витаминов, обеспечивают работу организма в состоянии покоя. Пока мы спим, сердце, печень, кишечник, мозг продолжают работать в основном за счет энергии, образующейся при расщеплении жиров. Снизить потребление жиров можно за счет исключения из рациона бараньего и свиного жира, но нельзя отказываться от полиненасыщенных омега-3 жирных кислот, которыми богата рыба. Также полезны растительные масла, но их нельзя подвергать жесткой термообработке, поскольку после этого они становятся источниками канцерогенов. Запасы жира накапливаются в подкожной клетчатке. Если жира слишком много, то он откладывается во внутренних органах. Все это приводит к избыточной массе тела и к ожирению. Но у действующих спортсменов это бывает нечасто, особенно у фигуристов.

При интенсивной физической нагрузке спортсменам нужны длинные углеводы, что следует учитывать при составлении рациона питания. Длинные (сложные, медленные) углеводы содержатся в зерновых культурах, в

крупях, в овощах и фруктах, а также в бобовых. Не стоит абсолютно отказываться от хлеба, единственное — надо полностью исключить хлеб из муки высшего сорта, но можно употреблять ржаной хлеб, хлеб с отрубями и грубого помола, при этом важно следить за количеством. Запасы углеводов в виде гликогена накапливаются в печени и в мышцах.

Белки выполняют роль строительного материала в организме, в том числе это основа для создания мышечных тканей. Также белки выполняют транспорт кислорода, ферментативные, иммунные и многие другие функции. Белок содержится в мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, яйце (белок), а также в фасоли, горохе, чечевице, сое, орехах, зерновых. Обычно спортсменам в питании не хватает рыбы, причем жирной, которая содержит в себе полиненасыщенные омега-3 жирные кислоты. Можно не употреблять биологически активные добавки, если ежедневно просто съедать кусочек сельди или скумбрии или чайную ложку нерафинированного льняного масла на кусочке черного хлеба.

татах анализов высокие цифры витаминов, превышающие все разумные пределы иногда в 10-30 раз. Такая передозировка создает повышенную нагрузку на органы трансформации и выделения, что не улучшает здоровье.

Пищевая культура

Каждый человек приобретает культуру пищевого поведения в семье, поскольку большинство поведенческих и вкусовых привычек закладывается в детстве. Если мама за хороший поступок дает ребенку конфету, а не играет с ним в игру или не занимается чем-то другим интересным, то сладкое будет означать для него единственное поощрение — удовольствие. Правда, к 30 годам человек может заработать сахарный диабет 2-го типа, то есть приобретенный за счет неправильного питания, что в наши дни стало частым явлением. Если выходные дни семья проводит в торговых центрах и там постоянно перекусывает фастфудом, то привычка питаться не дома закрепится в сознании ребенка. Сегодня ситуация такова, что в среднестатистической московской семье уже редко кто варит

каши, борщи, рассольники, делает солянки, запеканки, салаты, печет пирожки. Практически все питаются доступным фастфудом, поскольку работают, учатся, занимаются спортом далеко от дома.

Нам вроде бы всем понятно, что должно быть полноценное питание, приготовленное дома из простых продуктов, только вот уже нет сил стоять у плиты и готовить: проще купить готовую еду и разогреть ее дома в микроволновке. Мы же не задумываемся, что было добавлено в этот салат или в котлету, чтобы они 10 дней не портились. Понятно, что процесс очистки овощей трудоемок, кажется проще купить уже очищенный картофель, не задумываясь о том, почему клубни в пакете не темнеют. Недобросовестные производители не сообщают на этикетке, что картофель обработан бисульфатом натрия, а значит, перед термической обработкой его надо около суток вымачивать в воде, периодически промывать, чтобы удалить добавку. Сульфитированный картофель категорически не подходит для детского питания, поскольку это дополнительная химическая нагрузка на организм.

Родители должны воспринимать процесс пригото-

Ребенок должен расти на полноценном и щадящем питании, чтобы органы и системы организма сформировались здоровыми без дополнительной химической нагрузки, запрещенной в детском питании

ния домашней пищи как свою благую миссию, способствующую сохранению и своего здоровья в том числе. В конце концов еду надо готовить дома, брать на тренировку в ланч-боксах и лоточках, чтобы потом разогревать на катке. Ребенок должен расти на полноценном и в то же время щадящем питании, чтобы органы и системы организма сформировались правильно, здоровыми, что более вероятно без дополнительной химической нагрузки, запрещенной в детском питании. Тренеры должны обладать реальными базовыми медико-биологическими знаниями и психолого-педагогическим образованием, чтобы грамотно вести тренировочный процесс. Они должны уметь доходчиво и грамотно объяснить родителям, почему не надо подвергать своих детей сумасшедшим нагрузкам еще и вне тренировок. К сожалению, в последние десятилетия родители, вкладывая в продвижение своего юного спортсмена большие средства, перестают видеть в нем ребенка и начинают требовать от него невероятных усилий, не задумываясь о последствиях для его здоровья.

Общепит, ау!

Одно время в спортивных школах по фигурному катанию практически по всей Москве были закрыты столовые и буфеты, детям негде было не то что суп поесть, но даже чаю попить. Голодный ребенок выходил с катка и первым делом шел в фастфуд, чтобы просто утолить голод. Сейчас на катках кое-где работают буфеты, но столовых по-прежнему нет, хотя спортивные школы — это детские учреждения, в которых должно быть налажено общественное питание для детей школьного возраста, соответствующее требованиям технических регламентов Таможенного союза (ЕАЭС) и Санитарным нормам и правилам. Но если раньше каждая столовая принадлежала школе, то сейчас все выведено в аутсорсинг сторонним организациям, которые выиграли тендер. Это очень болезненная тема, которая требует вмешательства и постоянного контроля со стороны родителей, ведь детям-спортсменам особенно требуется правильное питание, при-



чем не из замороженных промышленных полуфабрикатов и «долгоиграющих» супов, потому что витаминная ценность таких продуктов резко падает. Привозные полуфабрикаты (за исключением крупнокусковых мясных) отнюдь не богаты полезными веществами, когда же привозится сырье и повара готовят по классическим рецептам с соблюдением санитарных правил, здоровье ребенка будет в безопасности. Для этого в спортивных школах должны работать столовые так называемого полного цикла по меню с включением блюд из сборников рецептов для детей школьного возраста, которые созданы специально для того, чтобы обеспечивать все детские потребности в пищевых нутриентах, в биологически активных веществах, а также в витаминах и минералах. Видимо, эта проблема должна решаться при активном вмешательстве родителей, которым должно быть безразлично здоровье своего ребенка, тем более спортсмена.

За 25 лет своей работы по специальности мне не раз приходилось налаживать процесс питания на различных производствах. По своему опыту знаю, что администрация не всегда понимает, почему людям (в нашем случае — детям) необходимо горячее питание. До чиновников почему-то иногда трудно доходит, что правильное, полноценное питание является необходимым и достаточным фактором сохранения здоровья работающих людей, а тем более тренирующихся детей. Ситуация должна и может меняться, только для этого нужны силы, а главное — желание с двух сторон.

ROYAL ELITE

ваш совершенный ботинок уже существует



RISPORT
SKATES

facebook.com/risportskates

Серьезная школа с веселым названием



РФСОО «Веселые коньки» предлагает единую программу подготовки соревнований любителей

Студия фигурного катания «Веселые коньки» существует чуть больше шести лет. На вид это обычный любительский клуб, в котором можно научиться кататься на коньках и заодно приятно провести время. Необычным он стал только с прошлого сезона, когда предложил другим таким же любительским клубам объединить свои обучающие программы и таким образом создать возможность проводить общице соревнования среди всех, кто катается в свое удовольствие. Тогда же произошла реструктуризация и расширение организации, в результате которой появилось РФСОО «Веселые коньки», одним из направлений деятельности стало внедрение программы работы с детьми, занимающихся в оздоровительных группах фигурного катания. Разработчики программы назвали ее «Ступени мастерства» и подробно расписали, какие элементы и в какой последовательности предлагается разучивать, а главное — в марте этого года впервые провели соревнования по этой системе. О том, для чего все это им было надо и каким образом этого можно достичь, рассказала руководитель студии Екатерина Шкляр.

Екатерина Шкляр

Спортивное звание:
1-й спортивный разряд.

Клубы: «Ровесник», «Вымпел», ЦСКА

Тренеры: Оскар Макаров, Ольга Шультайс.

Образование: педагогический колледж (1998) Московский педагогический государственный университет (2002), специальность «педагог дошкольного образования, педагог-психолог»

РГУФК (2018), специальность «тренер по фигурному катанию на коньках»

Научная работа: Защита диссертации по теме «Формирование потребностей занятий спортом у детей дошкольного возраста» (2011)



Действительно, кто-то обязательно подумает: «Какое странное желание — возиться с клубами для любителей, будучи дипломированным специалистом по фигурному катанию». С удовольствием всем отвечу. Желание «возиться» с любителями пришло из детства: я сама занималась фигурным катанием в клубе «Ровесник» при московском ДЭЗе, где работал уже легендарный Оскар Петрович Макаров — мой первый тренер. Все мы, кто катался у Макарова, были просто влюблены в фигурное катание и пронесли это чувство по жизни. Например, Андрей Уваров, который в одиночку создал Музей фигурного катания, что в Новогорске, тоже из наших. Катерина Васильева, Ольга Балабаева — мои коллеги-тренеры и ученики Оскара Петровича. Мне всегда хотелось продолжить традиции нашего клуба «Ровесник», хотелось, чтобы дети занимались без жесткой конкуренции между собой, в радость и для здоровья.

Но это не все. Думаю, мы все сегодня видим, как наше подрастающее поколение растет, не выпуская из рук гаджетов, так что нам, взрослым и ответственным людям, приходится серьезно думать о формировании у детей и подростков потребности в физической нагрузке. Поэтому мы и ставим перед собой цель: воспитание потребности в занятиях спортом и формирование физической культуры. Чтобы более тщательно подойти к этому вопросу, мы начали работать в контакте с сотрудниками Института педиатрии, которые периодически проводят в наших группах здоровья свои тестирования и обследования.

Еще сразу хочу сказать, что свое название РФСОО «Веселые коньки» мы придумали все вместе, а точнее, провели конкурс, общее голосование, и победило название «Веселые коньки». На нашей визитке написано: «Серьезная школа с веселым названием». Нам кажется, что эти слова очень точно отражают то, чем мы занимаемся: серьезно относимся к здоровью детей и делаем все, чтобы детям было интересно заниматься любимым фигурным катанием без вреда учебе в школе. К тому же наш клуб родился 29 февраля 2012 года, а значит, наш день рождения можно отмечать либо один раз в четыре года, либо 28 февраля или 1 марта каждый год, а это, согласитесь, весело.

Жесткая позиция

Мы предлагаем детям, подросткам и взрослым возможность заниматься спортом рядом с домом в шаговой доступности, было бы желание. В последнее время у нас часто стали раздаваться звонки, которые начинаются сразу с вопроса: «А группы здоровья у вас есть? Нам спорт не нужен, мы хотим для себя кататься». Мы отвечаем, что у нас дети как раз и занимаются для здоровья. Нам почему-то не верят... Обычно следует фраза: «Нет, вы не понимаете! Мы смотрели ваши фотографии в соцсетях, там же видно, что тренеры профессионально занимаются, понятно, что детей для большого спорта готовят. Если у вас нет любви-

тельского фигурного катания, так и скажите...»

На этом месте наши администраторы впадали в некий ступор. С одной стороны, вроде нас похвалили: сказали, что даже по фотографиям видно качество работы, — но что же получается? Мы, по мнению звонивших родителей, почему-то совершенно не вписываемся в концепцию оздоровительных групп. Сложилось странное мнение, что тренировки в оздоровительных группах — это некий «досуг на катке», где дети в повседневной одежде малахольно выполняют несложные задания тренера без особого прогресса. Мы со всей ответственностью заявляем: у нас все иначе! Наверное, потому, что у нас работают люди, имеющие профессиональное тренерское образование, а также нам помогают волонтеры, которые приходят

У нас есть группы, которые занимаются на открытом льду всего 4 месяца в году, а остальное время — это зал или ролики

к нам попробовать себя в тренерском деле, чтобы определиться в дальнейшем с профессией. Вместе мы вдумчиво и профессионально работаем над оздоровлением наших фигуристов, над их осанкой, над координацией движений, над тренировкой сердечно-сосудистой, дыхательной систем, над общей выносливостью, над вниманием, памятью. Мы много над чем работаем, поэтому наши дети выглядят по-спортивному подтянутыми.

Несмотря на то, что сегодня для занятий спортом в группах здоровья достаточно получить справку от педиатра, наши ребята проходят полную диспансеризацию раз в полгода, как настоящие спортсмены. Мы рекомендуем родителям зарегистрироваться в физкультурном диспансере, чтобы получить допуск на лед от спортивных врачей. Около 80% родителей согласны с нашим предложением, остальные идут в районную поликлинику.

У нас клубная система и достаточно строгая дисциплина, но именно дисциплина дает возможность при тренировках два-три раза в неделю получать видимый результат для красоты и здоровья в первую очередь. В нашем подходе к организации тренировочного процесса мы занимаем достаточно жесткую позицию. Мы учим детей кататься на коньках для себя, как люди учатся плавать, чтобы купаться в море, или кататься на горных лыжах,



У нас есть группы, которые занимаются на открытом льду всего 4 месяца в году, а остальное время — это зал или ролики

чтобы потом отдыхать в горах. К нам приходят дети, которые хотят красиво кататься и расти здоровыми, поэтому мы категорически против каких-то еще дополнительных занятий, так как твердо убеждены: серьезный спорт — это не про здоровье. Если мы слышим вопросы родителей про подкатки, то предлагаем им задуматься о более серьезных занятиях фигурным катанием, рекомендуем перейти в спортивную школу, потому что у нас они просто потратят свое время зря. Точно так же мы относимся к нашим тренерам и волонтерам. Мы открыты для всех людей, которые хотят связать свою жизнь с фигурным катанием, но если тренеры или волонтеры ищут возможность предложить нашим любителям подкатки, то мы с ними сразу же расстаемся, потому что — скажу еще раз — мы говорим об оздоровительном фигурном катании, без тройных прыжков и тренировок шесть раз в неделю.

Нормативы для здоровья

Итак, раз мы не ставим целью выполнение детьми разрядных нормативов ЕВСК — хотя некоторые их выполняют, — то для чего мы разработали единые нормативы и проект аттестации детей, занимающихся в любительском статусе?

Ни для кого не секрет, что родители приводят своих де-

тей в спортивные школы и в секции с разными целями. Кто-то мечтает о достижении высоких результатов и о победах на соревнованиях, кому-то занятия спортом посоветовал педиатр для укрепления здоровья, а кто-то воспринимает спортивную секцию как один из видов активного досуга ребенка. Естественно, что при разных целях график тренировок и нагрузка на организм должны быть разными. Если в спортивных школах ради высоких результатов дети тренируются пять-шесть раз в неделю по несколько часов в день, то в оздоровительных группах, как правило, занятия проводятся два-три раза в неделю. Результаты при этом растут не так быстро. В нашем клубе мы работаем на нескольких площадках в разных районах Москвы, которые проводят тренировки по одной программе с одинаковыми установками, хотя условия тренировок могут различаться. Например, у нас есть группы, которые занимаются на открытом льду всего четыре месяца в году, а остальное время — это зал или ролики. Есть группы, тренирующиеся один раз в неделю в торговых центрах. И те и другие успевают выучить примерно одинаковый объем элементов, так что их уровень вполне сравним. Хотя в по-

следнее время большей популярностью стали пользоваться группы, занимающиеся на открытом льду, например в Воронцовском парке. Все родители в один голос сказали, что их дети вообще перестали болеть. Теперь те, кто занимается в торговых центрах, хотя ходят на открытый лед.

Конечно, детям из оздоровительных групп соревноваться наравне со спортсменами крайне сложно, да и выполнять требования разрядных нормативов любителям весьма затруднительно. Они просто не успевают наработать объем программы подготовки при своем графике посещения занятий, но не лишают же детей из-за этого праздника! Еще до создания единой программы мы каждый год в конце февраля силами своего клуба проводили и проводим на катке «Калейдоскоп» фестиваль памяти Оскара Макарова «Оскарфест». На этом фестивале выступают любители фигурного катания практически с улицы и с площадок во дворе. На этом фестивале судят Евгения Богданова, Нина Жук, Елена Александрова, Целина Николаичева и другие.

Если мы ставим перед собой задачу помогать родителям растить здорового, активного, целеустремленного ребенка, умеющего работать и получать удовольствие от достижения своих целей, значит, кроме тренировок, им надо предложить реализацию своего труда на спортивных соревнованиях. Наша программа дает возможность упорядочить процесс соревнований, поскольку теперь существуют критерии для сравнения.

В 2017 году при поддержке Федерации фигурного катания г. Москвы РФСОО «Веселые коньки» предложило проект аттестации фигуристов оздоровительных групп и любительских клубов. Нами были разработаны нормативы, доступные для выполнения детьми, тренирующимися два-три раза в неделю. Эти нормативы мы обсуждали с заведующей кафедрой фигурного катания РГУФКа Ириной Абсаямовой, которая подсказала нам, как их адаптиро-

вать к нашей интенсивности занятий.

В рамках этого проекта мы приглашаем клубы и частных инструкторов, оформленных в официальном порядке в качестве юридического лица, заключить договоры с клубом (инструктором) о совместном сотрудничестве с целью:

а) объединения тренеров оздоровительных и любительских групп по созданию условий для соревнований детей, имеющих равные тренировочные возможности (тренировки один-три раза в неделю в формате «группа здоровья»);

б) содействия созданию и развитию спортивных клубов начальных занятий по основам фигурного катания на коньках;

в) выполнения спортсменами аттестационных нормативов, созданных для детей любительского статуса, которые катаются «для здоровья» и недотягивают до спортивных групп.

г) совместного продвижения идеи развития частных любительских клубов, обмен опытом.

Ступени мастерства

Со своим предложением объединения клубов, секций и просто любителей фигурного катания в рамках нашего проекта мы выступили в начале 2018 года. Некоторые частные клубы приняли наше предложение по аттестации детей, и мы заключили с ними договоры о сотрудничестве. Сегодня мы объединяем около сотни детей, занимающихся фигурным катанием как любители. С нами сотрудничают четыре клуба, есть еще клубы, которые работают частным образом, и своих детей на соревнования они выставляют по индивидуальным заявкам. Мы с каждым родителем подписываем договор об обработке их данных, оформляем им персональную аттестационную



книжку, в которой можно делать отметки об участии в соревнованиях и о выполнении наших нормативов. Мы хотим, чтобы в наших мероприятиях участвовали только те клубы и тренеры, с которыми у нас подписаны соглашения: тогда мы точно знаем, что их дети занимаются фигурным катанием оздоровительно. К сожалению, бывают такие истории, когда какие-то родители заявляют на любительские соревнования своих детей из спортшкол, чтобы обеспечить им положительные эмоции от выигрыша. По отношению к любителям это некрасиво, поэтому мы хотим быть уверены в тех людях, с которыми работаем. Наша 4-я ступень — она соответствует четвертому году обучения — по набору элементов совпадает с нормой «Юный фигурист» ЕВСК. Мы можем присвоить нашим детям норму «Юный фигурист», потому что обладаем такими правами. Наши любители по желанию сдают тесты по скольжению. У них есть как разрядная книжка, так и аттестационная, так что они, если захотят, могут участвовать во всех соревнованиях. Однако, как показывает практика, те дети, кто мог бы выйти поучаствовать в них по 2-му или по 3-му юношескому разряду, предпочитают сорев-

новаться по нашим нормативам, поскольку за два раза в неделю на открытом льду четыре месяца в году технику не накатаешь. К нашему разочарованию, разряды ЕВСК на сегодняшний день таковы, что по ним невозможно соревноваться фигуристам-любителям. Что говорить, даже по нашим ступеням соревноваться бывает непросто: у нас однажды была ситуация, когда ребенок занял 2-е место, но при этом не выполнил наших нормативов.

18 марта 2018 года состоялось наше первое мероприятие в рамках проекта «Ступени мастерства», в котором приняли участие 67 фигуристов, тренирующихся в разных клубах. Их объединяло главное условие: объем тренировок не более трех раз в неделю в формате оздоровительных групп. Огромную помощь в работе по организации судейства нам оказывает Елена Эйсмонт. На соревнованиях работали судьи из утвержденного московского списка, то есть они все профессионалы, которым небезразлично любительское фигурное катание.

Наши соревнования отличаются от традиционных стартов тем, что мы не выявляем победителей и проводим награждение всех выступающих. Каждый участник в инди-

Нам бы хотелось с помощью ФФКМ создать единую информационную базу всех энтузиастов, которые каждую зиму выходят во дворы и учат детишек фигурному катанию



видуальной распечатке протокола получает свой результат, и этот документ является основанием для присвоения выполненной ими ступени — их всего 10. Итогом соревнований является общий праздник: награждение подарками, фотографии с выступлений. Мы своих ребят воспитываем в атмосфере не соперничества, а товарищества, учим умию радоваться за успехи других, потому что все вместе — это успех нашего клуба. В этом году по нашей системе проводились соревнования для любителей во Франции (г. Труа). В турнире приняли участие в том числе любители из России. Мы все получили массу положительных эмоций. Награждения победителей также не было — только подарки всем участникам, хотя каждый получил протокол со своими результатами.

В очередной раз кто-то скажет: а зачем вообще нужны эти соревнования любителей по каким-то выдуманным нормативам, которые и спортом-то не назовешь? Все правильно, мы тоже не называем это спортом, что не отменяет радость от праздника соревнований. Это все нужно для того, чтобы дети, родители, тренеры, хореографы видели результаты своего труда. Если не уметь достигать поставленной цели, то не научишься работать, бороться, преодолевать себя.

В начале и в конце сезона мы проводим свое обязательное тестирование, чтобы каждый ребенок и его родители видели, как он прогрессирует. Еще у нас в клубе дей-

ствует рейтинговая система: каждый наш спортсмен за участие в любых соревнованиях или в тестировании получает баллы. Таким образом, чем в большем количестве мероприятий он принимает участие, тем выше его рейтинг. Если из спортивной жизни убрать оценочную систему, то ребенок не будет понимать, к чему надо стремиться и на каком уровне собственных успехов он находится. В конце сезона мы подводим итоги, награждаем ребят сертификатами, самодельными орденами и прочее.

У нас есть мечта

Да, у нас есть мечта, или, если хотите, идеальная картина любительского мира фигурного катания, как мы ее себе представляем. Сегодня по программе мэра Москвы почти в каждом дворе есть хоккейная коробка, на которой каждой зимой безымянные энтузиасты учат детей кататься на коньках. Эти «народные» тренеры обычно стесняются поднять голову и хоть как-то заявить о себе, считая, что они будут глупо смотреться на фоне дипломированных специалистов из спортивных школ. Нам бы хотелось, чтобы все эти люди, которые занимаются с детьми на открытых площадках, объединились с нами. Эту систему мы придумали для них. Мы готовы со всеми делиться своим опытом, их воспитанники смогут посмотреть на других таких же детей, у них будет возможность посоревноваться — собственно, это и есть то массовое физкультурное движение, о котором мы говорим. Мы приглашаем присоединиться к проекту аттестации фигуристов оздоровительных групп клубы, секции и частных тренеров, работающих с любителями. С нами легко связаться через Федерацию фигурного катания города Москвы, которая знает наши контакты, или самим найти нас в Интернете (www.veselye-konki.tilda.ws). Свяжитесь с нами, и мы вышлем вам наши нормативы хотя бы для ознакомления.

Мы очень рады, что нашу идею поддерживает московская Федерация фигурного катания, потому что сотрудничество с ней позволит упорядочить этот процесс, а не заорганизовать, как думают некоторые. Многие клубы боятся сотрудничать с ФФКМ, потому что их пугает тот объем документации, который необходим для участия в календарных соревнованиях Федерации. Мы прошли этот путь и теперь предлагаем помощь и поддержку всем, кто захочет вступить в наш проект. Нам бы хотелось с помощью Федерации создать единую информационную базу любительских клубов Москвы, которые занимаются со всеми желающими во дворах и в торговых центрах, а также всех энтузиастов, которые в одиночку каждую зиму выходят во дворы и учат детишек фигурному катанию. Надеемся, что Федерация в своей работе и дальше будет обращать внимание на детское любительское катание.

«Весенняя капель» разбудила любителей фигурного катания в Казани



Регина Трусова

22 июля 1983 года (г. Казань)

Кандидат в мастера спорта

Клуб: РСДЮСШОР (г. Казань)

Тренеры: Вячеслав Дмитриевич Головлев
Наиля Наильевна Шанталинская

Образование: Казанский государственный университет (юридический, педагогический факультет)

Судейская квалификация: судья по одиночному катанию на коньках

Карьера: Президент клуба фигурного катания «Движение» (г. Казань), основатель и организатор ежегодных соревнований «Весенняя капель»
Кубок Казани среди любителей»

В первых числах мая 2018 года в Казани прошел турнир «Весенняя капель-2018», который собрал не только спортсменов, но и любителей со всей России. Сеть магазинов «Фигурист» выступила одним из партнеров данного мероприятия. Турнир был организован руководителем клуба фигурного катания «Движение» Региной Трусовой. Мы попросили Регину Викторовну подробнее рассказать о прошедшем турнире.

Популярность фигурного катания среди простых любителей этого прекрасного вида спорта набирает обороты. В чем можно было убедиться на открытых соревнованиях по фигурному катанию «Весенняя капель-2018. Кубок Казани среди любителей», прошедших в этом году с 30 апреля по 2 мая. Здесь свои умения и навыки показывали не только спортсмены, но и те, кто пришел в фигурное катание в более «осознанном» возрасте и уже добился определенных успехов. А те, кто занимается исключительно в целях оздоровления, могли побороться за специально учрежденный кубок Казани среди любителей.

Самому юному участнику — всего три года, самой старшей участнице — 63. Когда спортсменка столь мудрого возраста вышла на лед и показала элементы, которые выполняют молодые спортсмены второго-третьего года обучения с соответствующей спортивной подготовкой, зрители аплодировали ей стоя. Впрочем, аплодисменты срывали многие, если не все. Выступали не только представители одиночного катания, но и ансамбли, дуэты, трио, что стало в этом году нововведением для уже ставших ежегодными соревнований «Весенняя капель». Соревнования собрали на любительский турнир участников из 18 городов, а спортивная часть была представлена 26 городами. Помимо спортсменов из Казани, к нам приехали из Москвы, Санкт-Петербурга, Сызрани, Твери, Пензы, Перми, Сыктывкара, Соликамска, Самары, Ханты-Мансийска, Сургута, Чебоксар, Ульяновска, Ижевска и из других городов России.

Соревнования «Весенняя капель» проводятся третий год подряд, и с каждым годом уровень и статус сорев-

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



Приятно видеть, как малыши, начиная заниматься в клубе, достигают уровня быть принятыми в ДЮСШ

нований растет, начиная с судейской бригады, куда вошли специалисты регионального, зонального и всероссийского уровня. Отдельно стоит отметить место проведения — это «Татнефть Арена», ледовая площадка, признанная лучшей в России, здесь свою победу в этом году одержала хоккейная команда «Ак Барс», завоевав кубок Гагарина. Техническая сторона обслуживания турнира улучшается: это и нововведения в он-лайн трансляции, и скорость получения результатов, и обеспечение комфорта для судей. Приятно осознавать, что особый интерес в развитии взрослого любительского фигурного катания начал проявлять Комитет по физической культуре и спорту Исполнительного комитета г. Казани, следствием чего и стало учреждение с этого года в рамках соревнований «Весенняя капель» Кубка Казани среди любителей. Отдельные слова благодарности хочется выразить председателю комитета Светлане Анатольевне Востриковой и всей ее дружной команде, ведь именно усилиями всех заинтересованных в этом проекте людей и стало реальностью проведение столь масштабного мероприятия, на которое приехали более 500 спортсменов со всей России. На пути реализации данных соревнований мы обрели замечательных партнеров: журнал «Спорт Кидс», сеть магазинов «Фигурист», строительная компания «БарсПром».

Стоит отметить и эмоциональную составляющую старта, ведь с каждым годом соревнования становятся все более насыщенными и зрелищными, но особенно это проявляется у фигуристов-любителей: количество участников увеличивается, растет конкуренция, усложняются программы; каждый любитель стремится показать свою индивидуальность, старается максимально запомниться судьям и зрителям; усиливается накал страстей.

Когда в 2013 году клуб «Движение» начал свою работу, было задумано вывести фигурное катание из разряда «привилегированного», исключительно для спортсменов, вида спорта, чтобы все желающие в Казани любого возраста и уровня подготовки могли реализовать свою мечту научиться кататься на коньках. В итоге границы раздвинулись настолько, что просто захватывает дух. Количество желающих растет с каждым годом, достижения спортсменов-любителей клуба растут, соревнования «Весенняя капель» укрепляют свои позиции на всероссийском уровне. Приятно видеть, как малыши, начиная заниматься в клубе в три года, к шести годам достигают того уровня, чтобы быть принятыми в ДЮСШ г. Казани, где идет строгий отбор. В то же время в клубе занимаются студенты и школьники, которые выбрали своим досугом фигурное катание, а в итоге проявляют интерес к прыжкам и вращениям, обретают грациозность, изящность и артистические навыки для выступлений.

Соревнования «Весенняя капель» — это не только возможность показать свои навыки, но и увидеть разнообразие техник, обменяться опытом, найти друзей и единомышленников, что в конечном итоге работает на укрепление России и на популяризацию спорта.

Сеть магазинов «Фигурист» желает клубу «Движение» и его руководителю Регине Викторовне Трусовой не останавливаться на достигнутом и расширять географию городов. Напоминаем что 20 июля 2018 года, в Казани по адресу: ул. Пушкина, 52, открывается магазин «Фигурист», где до конца июля 2018 года будет запущена акция. Все подробности об этом в наших социальных сетях, а также на сайте www.figurist.ru.



Фигурист

сеть магазинов

Новый магазин «Фигурист» уже в Казани!

Новый магазин открылся по адресу:
ул. Пушкина, д. 52.
Тел.: +7 (843) 202 09 09



[VK /figurist.store](#)

[Instagram figurist_store](#)

[Facebook /figuristshop](#)

WWW.FIGURIST.RU



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). Тел.: +7 (495) 542-68-68

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

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

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

г. Екатеринбург, ул. Степана Разина 95. Тел.: +7 (343) 334-34-35

г. Казань, ул. Пушкина, д. 52. Тел.: +7 (843) 202 09 09

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

WWW.FIGURIST.RU