

Московский ФИГУРИСТ

№3 (51) 2018

Электронную версию журнала
читайте на сайте www.figurist.ru

ВЕСТНИК ФЕДЕРАЦИИ
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ
ГОРОДА МОСКВЫ



ЗНАЙ НАШИХ!
**ПОЛИНА
ЦУРСКАЯ**

РАЗРЕШИТЕ ПРЕДСТАВИТЬ
**АЛЕКСАНДР
ЖУЛИН**

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА
**НОВЫЙ
РИТМ ТАНЦЕВ**

МАСТЕР-КЛАСС
**АКТЕРСКОЕ
МАСТЕРСТВО**





NSC

Новая Спортивная Компания

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ
ДИСТРИБЬЮТОР

 **GRAF**
Made in Switzerland

GRAF в России

Каролина
Костнер

Московский ФИГУРИСТ

Президиум Федерации фигурного катания на коньках г. 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 III квартал 2018 года.

Издатель: общество с ограниченной ответственностью «Единая Редакция».

Адрес издателя: 117246, г.Москва, Научный проезд, 19, этаж 2, комн. 6Д, оф. 36.

Главный редактор: Ольга Вереземская.

Бильдредатор: Ольга Вереземская.

Фото: Михаил Шаров, Марина Евдокимова.

Ольга Тимохова, Юлия Комарова, Ирина Кривошекова.

Дизайн: Татьяна Птухина.

Выпускающий редактор: Алла Сушина.

Верстка: Марина Сорокина.

Цветокоррекция: Дмитрий Буряк.

Корректурa: Ирина Теплова, Марина Черкудинова, Ирина Мушкарина,
Светлана Калужская, Татьяна Журавская, Надежда Лин.

Адрес Федерации: г. Москва, ул. Коненкова, д. 106

Адрес редакции (для писем): e-mail mosfigurist@mail.ru

Отпечатано в типографии ООО «Буки Веди»:

115093, г. Москва, Партийный переулок, 1, корп. 58, стр. 3, пом. 110.

Заказ №Е-5737. Тираж 999 экз. Подписано в печать 06.11.2018 г.



Фото на 1-й обложке.: Полина Цурская

4 НОВОСТИ ФЕДЕРАЦИИ



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

8

Главный тренер

Елена Чайковская:

«Я — оптимист.

Поэтому и согласилась
на эту должность»

28 СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Новый ритм танцев

Юлия Андреева: «Благодаря
новым правилам дуэты
получат шанс не выглядеть
как под копирку»

РАЗРЕШИТЕ ПРЕДСТАВИТЬ

Чувство прекрасного

Александр Жулин: «Найти своего
ученика — это удача тренера»



16

ЗНАЙ НАШИХ!

С чистого листа

Полина Цурская: «Раз это
выпало на мою долю, значит,
нужно было через это пройти»

Елена Буянова: «Брать
топовых спортсменов только
ради того, чтобы удержать
их в спорте, — бессмысленно»



34

42

МАСТЕР-КЛАСС

Вишенка на торте

Актерское мастерство как слагаемое успеха

Маргарита Бугаева



52



МНЕНИЕ

Все, что вы хотели знать, но боялись спросить

Судейство юношеских разрядов как оно есть

Дарья Баранова

Марина Австрийская:

«Судья не должен быть хорошим, он обязан быть справедливым»

62 НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ Не нарушая традиции!

Сеть магазинов «Фигурист» в 5-й раз провела турнир на свои призы

Евгений Паустьян

Президиум ФФКМ провел свои рабочие заседания

20 августа на ледовом катке «Медведково» состоялась очередное заседание президиума, в работе которого приняли участие президент ФФКМ Ирина Рабер, вице-президенты Елена Чайковская, Олег Овсянников, Эдуард Аксенов, Кирилл Устинов, ответственный секретарь Ольга Веземская и члены президиума Ярослав Бугаев, Людмила Волкова, Светлана Кандыба, Софья Киташева, Виктор Кудрявцев, Ольга Маркова, Лидия Николаева, Сергей Росляков, Марина Черкасова, Анна Харченко. Также в работе президиума приняли участие генеральный директор ФФКМ Михаил Гончаров, заместитель гендиректора Сержан Галиев, юрисконсульт ФФКМ Вера Ткалина.

Рабочая часть президиума началась с анализа выступлений московских спортсменов на контрольных прокатах юниорской сборной России. Софья Киташева подробно остановилась на прокатах московских спортсменов парного и одиночного катания. В парном катании Москва была представлена только одной парой, Павлюченко — Ходыкин (СШ №2, тренеры С.В. Доброскоков, С.С. Росляков), что заставляет вновь беспокоиться о судьбе этого вида в Москве. В женском одиночном катании спортсменки из груп-

пы Этери Тутберидзе показали, что по технической оснащенности они вне конкуренции, Анна Щербакова, Александра Трусова, Алена Косторная в особенности. В московском мужском одиночном катании, к сожалению, особого прогресса замечено не было. Проанализировал готовность к сезону в танцах на льду Олег Овсянников, который рассказал, что прокаты спортсменов в этот раз оценивали две независимые технические бригады, их возглавляли Юлия Андреева и Алла Шеховцова. В результате судейства обе бригады пришли к выводу, что в юниорских танцах на льду наблюдается значительный провал в исполнении паттерна обязательного танца, поскольку ни один из дуэтов не смог исполнить его выше 2-го уровня. Елена Чайковская согласилась с вышесказанным и добавила, что в прошлом сезоне все взрослые пары, за исключением Тиффани Загорски — Джонатана Гуреиро, не получили за свой паттерн обязательного танца 4-й уровень, что говорит о системной ошибке в подготовке всех российских танцевальных дуэтов. В ходе обсуждения этой проблемы было высказано предложение: поручить СТК как можно быстрее начать разрабатывать специализированные тесты по скольжению для танцевальных дуэтов, поскольку, как отметила Елена



Чайковская, скольжение — это основа танцев на льду, поэтому они не должны быть таким же, как для одиночного катания. Также Олег Овсянников сообщил о существующей повсеместно проблеме, заключающейся в том, что в танцы переходят фигуристы с юношескими разрядами, тогда как они могут быть зачислены в группы исключительно со 2-го спортивного разряда. В результате президиум поручил комиссии по скольжению и тренерскому совету СТК создать рабочую группу и разработать специализированные тесты по скольжению для танцоров, поручить возглавить рабочую группу О.В.Овсянникову. Срок исполнения поручения — до конца сезона 2018/19 года. Обратит внимание завучей и старших тренеров школ на то, чтобы при переходе фигуристов из одиночного в парное катание, в синхронное катание и в танцы на льду у них были сданы все тесты соответственно их разрядам.

Далее президиум принял к сведению планы работы комиссий СТК на текущий сезон, одобрил решение СТК о проведении бесплатного семинара по тестам для всех тренеров (по одному представителю каждой школы) и специалистов Москвы, а также был проинформирован о том, что для организации оперативной работы тренерского совета СТК начал работать общий чат, в который вошли тренеры — представители от каждой школы, чтобы получать всю необходимую информацию и иметь возможность обсуждать насущные вопросы и проблемы.

По теме о наличии регистрации спортивных объектов во Всероссийском реестре объектов спорта в соответствии с требованиями Федерального закона №329-ФЗ и с распоряжением Москомспорта от 27.12.2018 г. №599 как о необходимом условии для участия в московском календаре соревнований сезона 2018/19 года докладывал генеральный директор ФФКМ Михаил Гончаров. Он сообщил, что в результате проверки из календаря были исключены соревнования, запланированные на катках «Град», «Вершина», «Крылья», поскольку они не входят в этот реестр. Каток «Южный лед», который подал заявку на включение во Всероссийский реестр, получил положительный ответ и, следовательно, имеет право проводить на своем льду календарные соревнования.

Заключительный вопрос был посвящен подготовке и проведению совместных с ФФКР судейских семинаров. По информации Кирилла Устинова, в семинаре для операторов ввода данных (модератор Солтан Кокоев) приняли участие 28 человек из 8 регионов, экзамен сдавали 20 человек, все — успешно. В семинаре по танцам на льду (модераторы Алла Шеховцова и Юлия Андреева) приняли участие 51 человек из 16 регионов. Экзамен сдавали 16 человек, в том числе от Москвы только один судья — Константин Яблоцкий, который успешно сдал экзамен на включение в основной всероссийский список судей. Кирилл Устинов отметил, что впервые силами ФФКМ были полностью переведены на русский язык

Правила по танцам на льду (handbook), экземпляры розданы всем участникам семинара. По словам докладчика, сложностями в организации этих семинаров были подача заявок и оплата его участия со стороны слушателей, которые в большинстве случаев приходили позже deadline. Президиум в связи с этим принял решение: рекомендовать организаторам семинаров с целью повышения дисциплины установить взаимосвязь между подачей заявок на участие и оплатой слушателями семинаров со сроками оплаты по принципу — размер оплаты семинара зависит от сроков подачи заявки.

25 октября в спорткомплексе «Мегаспорт» состоялось очередное заседание президиума, в работе которого приняли участие президент ФФКМ Ирина Рабер, вице-президенты Олег Овсянников, Эдуард Аksenov, Кирилл Устинов, ответственный секретарь Ольга Веземская и члены президиума Людмила Волкова, Софья Киташева, Виктор Кудрявцев, Владимир Курочкин, Ольга Маркова, Лидия Николаева, Сергей Росляков, Марина Черкасова, Анна Харченко. Также в работе президиума приняли участие генеральный директор ФФКМ Михаил Гончаров, заместитель гендиректора Сергей Галиев, юристконсульт ФФКМ Вера Ткалина.

С анализом выступлений московских спортсменов на юниорских этапах серии Гран-при выступила Софья Киташева, которая отметила, что в женском одиночном катании в финал юниорской серии Гран-при вышли пять российских спортсменок. Все они — Александра Трусова, Алена Косторная, Анна Щербакова (тренеры Этери Тутберидзе, Сергей Дудаков), Анастасия Тараканова (тренер Евгений Плющенко), Алена Канышева (тренер Светлана Панова) — воспитанницы московских школ. В танцах на льду в финал смог выйти только один московский дуэт, София Шевченко — Игорь Еременко (тренеры Ирина Жук, Александр Свинин). Среди финалистов в мужском одиночном и в парном катании москвичей нет.

Далее Ольга Маркова проинформировала собравшихся об участии СТК ФФКМ в разработке предложений для ЕВСК 2018-2022 годов. По ее словам, ФФКР приняла московский вариант тестирования скольжения фигуристов в качестве всероссийских тестов по скольжению.

Председатель московской коллегии судей Кирилл Устинов рассказал об итогах совещания судей города Москвы, которое состоялось 15 сентября этого года в спорткомплексе «Крылатское», а также об итогах проведения судейских семинаров.

В заключение президент ФФКМ Ирина Рабер рассказала о поступившем от Федерации конькобежного спорта предложении о сотрудничестве с ФФКМ, которое предполагает пропаганду конькобежных видов спорта для спортсменов, завершивших карьеру в фигурном катании. Президиум счел эти предложения разумными и принял информацию к сведению. ■

ФФКМ пополнила свои ряды

20 августа президиум ФФКМ заслушал заявления о вступлении в члены Федерации и постановил: Дарью Тимуровну Альхамову, Сержана Ахметжановича Галиева, Елену Анатольевну Гаранину, Вилену Владимировну Завозину, Анжелику Алексеевну Крылову, Валерия Федоровича Спиридонова, Петра Вячеславовича Дурнева, Татьяну Сергеевну Федорову, Елену Андреевну Болденко, Анастасию Георгиевну Емельянову, Кирилла Владимировича Нисунова, Жанну Вениаминовну Сорока в члены ФФКМ принять единогласно.

25 октября президиум ФФКМ заслушал заявления о вступлении в члены Федерации и постановил: Марию Эдуардовну Абалмазову, Михаила Владимировича Кузнецова, Елену Григорьевну Колчину, Надежду Сергеевну Латышеву, Наталью Вячеславовну Мухину, Анастасию Андреевну Привалову, Анну Владимировну Щурову, Юлию Валентиновну Андрееву, Яну Вадимовну Хохлову в члены ФФКМ принять единогласно.

Президиум ФФКМ наградил

почетным знаком

Президиум ФФКМ принял единогласное решение: наградить заслуженного тренера России Жанну Федоровну Громову, заслуженного тренера России Александра Васильевича Свинина, заслуженного тренера России Ирину Владимировну Жук, художественного руководителя детского театра на льду «Алеко» Ольгу Ильиничну Кондрашову, основателя детского театра на льду «Алеко» заслуженную артистку СССР Нинель Михайловну Самсонову, основателя и директора Музея фигурного катания Андрея Константиновича Уварова почетным знаком **«За заслуги в развитии фигурного катания на коньках в городе Москве»**.

Состоялся семинар для судей танцевальных коллективов

27 октября на катке «Медведково» по инициативе ФФКМ состоялся обучающий семинар для судей танцевальных коллективов. Модератором выступил Сергей Росляков, являющийся куратором этого вида фигурного катания в Москве. Семинар, в котором приняли участие 21 человек из Москвы и из Тулы, завершился экзаменом, дающим право судить московские календарные соревнования танцевальных коллективов. Заявку на сдачу экзамена подали 10 судей, успешно сдали — шесть.



ФФКМ при поддержке компании «Спорт вокруг» начала публиковать рейтинг московских спортсменов

Как рассказал генеральный директор компании «Спорт вокруг» Макар Васильев, с начала текущего сезона на сайте ФФКМ в разделе «Рейтинг фигуристов» в режиме тестирования будет публиковаться действующий онлайн-рейтинг московских спортсменов (девушки и юноши) разрядов 1-й спортивный, КМС и МС одиночного катания. Цель создания рейтинга — обнародование фактического результата деятельности каждого спортсмена, его тренера, его спортивной школы за сезон.

В качестве основного критерия для формирования рейтинга были выбраны баллы спортсменов, полученные ими на соревнованиях официального московского календаря.

«Каждый спортсмен по несколько раз за сезон выступает на соревнованиях, — сказал Макар Васильев, — поэтому рейтинг рассчитывается по двум лучшим ре-

зультатам, на основании которых определяется место».

Пока в зачет идут только соревнования московского календаря, но в течение этого сезона результаты всероссийских и международных соревнований также будут учитываться.

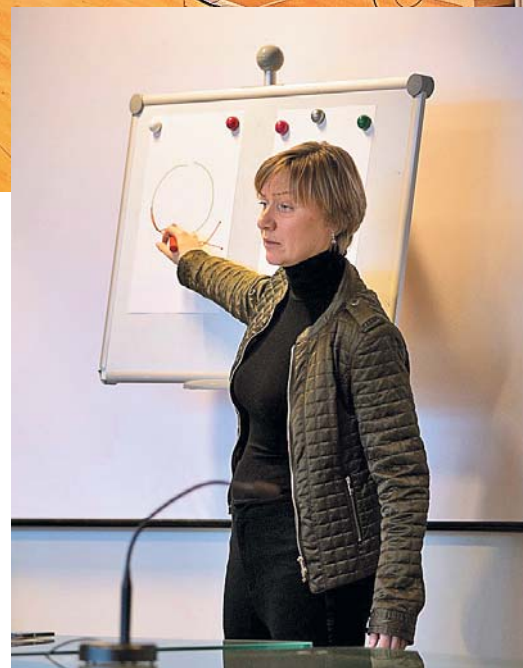
«Поскольку в фигурном катании абсолютная шкала оценки, то баллы, полученные как на домашних, так и на международных соревнованиях, отражают объективный уровень мастерства фигуристов, следовательно, этот рейтинг способен отражать реальное положение дел», — объяснил Макар Валерьевич.

Вся информация об участии спортсменов в тех или иных соревнованиях и их баллы берутся из официальных протоколов соревнований города Москвы, которые предоставляются главными судьями соревнований.



ФФКМ провела семинар по тестированию скольжения

28 октября на базе ледового комплекса «Крылатское» состоялся бесплатный семинар для тренеров и специалистов города Москвы по подготовке спортсменов к тестированию по скольжению. Модератором семинара выступила председатель тренерского совета СТК Ольга Маркова, которая провела сначала теоретический курс по «геометрии» фигур из тестов, а затем, выйдя на лед, наглядно продемонстрировала исполнение данных упражнений. Всего в семинаре приняли участие более 100 тренеров и судей Москвы.



Текст **Оксана Тонкачеева**
 Фото из архивов **Е.А.Чайковской, Ольга Тимохова, Юлия Комарова**

Главный тренер

Елена Чайковская, заслуженный тренер СССР и России, заслуженный деятель искусств России:
 «Я — оптимист. Поэтому и согласилась на эту должность»

В сентябре 2018 года Елена Анатольевна Чайковская исполкомом Федерации фигурного катания на коньках России была назначена председателем тренерского совета ФФККР. Для одного из самых известных в мире специалистов в мировом и отечественном фигурном катании это уже не первый опыт: с 1993 по 1997 год она была главным тренером сборной страны, и именно тогда наши фигуристы стали доминировать во всех четырех дисциплинах на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. В интервью «МФ» легендарный тренер вспомнила о тех временах, о своем опыте работы с ведущими фигуристами, а также рассказала о том, какие вопросы предстоит решать тренерскому совету в первую очередь.



Тренеров надо беречь

— Елена Анатольевна, а ведь в этом году будет уже 60 лет, как вы посвятили себя тренерской профессии...

— Я не собиралась становиться тренером. Собиралась быть актрисой, хореографом, а тренером — даже в голову не приходило. Мне очень нравилось ставить танцы, развивать эту сторону фигурного катания. Я и начинала как хореограф с парой Татьяна Тарасова — Георгий Проскурин, но, когда увидела, что в моей работе и в работе тренеров есть несоответствие, что мы во многих вещах не сходимся, поняла: пора пробовать тренировать самой. Чемпионкой СССР была все-таки. Что, собственно, мешает?

— И очень рано стали заслуженным тренером Советского Союза.

— В 29 лет. Пахомова — Горшков тогда заняли на чемпионате мира 2-е место. Это был такой прорыв в танцах — с 13-го места на 2-е, где у нас до того вообще медалей никогда не было! Я очень трепетно отношусь к работе тренера, понимаю, что это адова работа и тренеров надо беречь. Если есть тренер — а я говорю о тренере с большой буквы, — то есть и результат. А нет тренера — что бы ты ни делал, какие бы условия ни создавал — никаких результатов не будет.



— Вы как-то сказали: «Если берусь за что-то новое, то совершенно спокойно: я знаю, что сделаю». Есть уже понимание, чем будете заниматься, возглавив тренерский совет ФФКР?

— Во-первых, хотелось бы повысить роль и вес самого совета в решении самых важных вопросов. Например, в былые времена тренерский совет обсуждал состав команды на чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры, но исполком Федерации его мнение часто не учитывал. А кому, как не ведущим тренерам, знать, кто может представлять страну на самых важных турнирах сезона?

Затем считаю, что необходимо наладить более тесную связь с регионами. Например, чтобы все изменения в правилах, которые сейчас приняты ИСУ, доходили до региональных федераций не просто в виде бумаг. У местных тренеров должна быть возможность на практике увидеть, как это работает. У нас проходят семинары, но этого недостаточно. Вообще, мне бы хотелось сделать все возможное, чтобы та массовость, которой мы всегда были сильны, наконец возродилась в регионах. В связи с этим есть еще один первоочередной вопрос, которым я планирую заниматься: создать условия, чтобы у детей была возможность вставать на коньки уже в четыре, а лучше даже в три с половиной года. Сейчас официально принимать детей в спортивные школы на бюджетной основе мы можем только с шести лет, до того момента все занятия платные. А что в сегодняшнем фигурном катании представляет собой шестилетний ребенок? Он уже не учится кататься «елочкой», он уже почти все прыгает. И к сожалению, именно в регионах мы теряем поток детей от четырех до шести лет, потому что мы их не обучаем: у большинства родителей просто нет средств, чтобы оплачивать занятия.

— Думаете, эту проблему можно решить с помощью государства?

— Эта тема требует отдельного разговора. Для начала есть идея совместно с Союзом женских сил — есть такая серьезная организация — найти спонсоров, которые в разных городах России будут арендовать лед на полтора часа два-три раза в неделю. Это не такие большие деньги.

Вернусь к проблемам сборной команды: я ни в коей мере не собираюсь вмешиваться в методики и планирование работы наших ведущих тренеров, тем более каждый уже выработал свой стиль. Но я буду следить за процессом тренировок и просить о том, чтобы пик формы спортсменов все-таки приходился на главные старты сезона. Мы очень часто видим прекрасные выступления на турнирах в сентябре-октябре, а потом... Спортсмен, что естественно, не может держать форму полгода — это нереально. Нужно грамотно делать «послабление» этой формы, переводить его на какие-то другие виды деятельности, с тем чтобы потом вновь вывести на пик.

Есть и другая крайность: устраиваем контрольные про-

Елена Чайковская,
Мария Бутырская



**Должен быть взлет,
стремление чем-то удивить,
что-то придумать,
а не просто работать**

каты, а лидеры к началу сезона совершенно неготовы. Понятно, что в сентябре никто не требует программ с потрясающим прокатом, с исполнением всех прыжков, но какие-то глобальные вещи должны уже четко просматриваться. Вот об этом нужно поговорить со всеми, и с нашими ведущими специалистами в первую очередь. Вообще, если собирать тренерский совет почаще, то внутри могут рождаться гениальные вещи, которые будут полез-

ны всем. У нас же очень обособленный вид спорта. Между тренерами нет ни общения, ни внутреннего диалога. Это неправильно. Наладить контакт между ними — тоже одна из моих задач.

— Вы считаете, что все захотят делиться своими секретами?

— А секреты никто не требует раскрывать. Речь о другом. Уловил кто-то новое веяние — подхватываем или идем дальше? В каком направлении нам вообще двигаться в ближайшие четыре года? Можно ведь говорить о каких-то общих задачах, послушать мнение друг друга, найти рациональное зерно. Я всегда говорю: если ты работаешь на топ-уровне, если у тебя уже есть чемпион, а особенно чемпион многократный, то хочешь не хочешь, а необходимо придумать, «чем» ты в этом году собираешься выигрывать. Должен быть взлет, должен быть особый интерес у тренера, стремление чем-то удивить, что-то придумать, а не просто работать. Мне бы хотелось вывести все эти вопросы на уровень беседы, причем беседы доброжелательной.

Встать и показать: вот, это мы!

— У вас самой уже сложилось понимание, какими будут для наших фигуристов ближайшие четыре года?

— В этом плане очень важен наступивший сезон. Сейчас мы закладываем фундамент на все четырехлетие. Вот как построишь опору, так и будешь стоять. Поэтому важно в этом году во всех видах быть в призерах на главных турнирах. Помимо девочек, которые могут и должны выигрывать, помимо пар, которые тоже должны выигрывать, помимо наших мужчин, которые тоже уже высоко поднялись и у них есть шансы удержаться, мы еще и в танцах должны встать рядом с лидерами. Обязательно!

Одна из главных задач на сезон: успешно выступить на чемпионате мира. На чемпионате Европы все легче и проще, а главный старт — есть главный старт. На нем надо встать и показать: вот, это мы!

— Считаете, нам в танцах реально это сделать?

— Я могу еще раз повторить: чтобы выиграть, нужно что-то придумать. Особенно в танцах. Там нет четверных прыжков, нет этих сумасшедших каскадов. Там нужно найти текст, которым ты будешь раскрывать образ. Не обычный текст танца — смотреть это уже невозможно: у всех одна и та же дорожка, одни и те же позы, движения... Задача — придумать другой текст.

Если нет каких-то больших отношений внутри пары — и не надо. Это может быть программа, где на первый план выйдет техническая работа партнеров. Но тогда все должно быть построено на четком ритме и на высокой скорости. Что-то совершенно новое по синхронности, по напору, по разездам... Удивление должно быть.

— Вы ведь решали подобную задачу со своими учениками?

— Постоянно. Что сейчас в танцах оценивается разными уровнями сложности, все это уже было в программах Пахомовой — Горшкова. И прямые шаги, и шаги по кругу, и поддержки... С Милой и Сашей у нас вообще получалось так: что бы мы ни показывали нового, на будущий год это запрещали. Но мы все равно выделялись среди остальных, потому что продолжали придумывать что-то необычное.

Когда закончили выступать Пахомова — Горшков, за место первой пары страны боролись Моисеева — Миненков и мои Линичук с Карпоносовым. В первый послеолимпийский сезон они уступили, победа на чемпионате Европы и мира тогда осталась за Моисеевой — Миненковым. Я понимала, что против этих длинных потрясающих рук Иры Моисеевой, против их красивых поз, медлительного такого скольжения мы с Наташей и Геной ничего не сможем сделать. И тогда мы сделали упор на технику. Решили, что будем выигрывать скоростью, безошибочностью и напором... Мы до Олимпиады выиграли два чемпионата мира, а потом и саму Олимпиаду. Когда вспоминаю их оригинальный танец — пасодобль, который они исполняли в Лейк-Плэсиде, мурашки по коже... Настолько шикарно они работали, что никаких сомнений в их победе не было.

Кто знает себе цену, тот выдержит

— Если вернуться в сегодняшний день, какой вам видится ситуация в других видах?

— Порадовал Михаил Коляда. Я увидела изменения в лучшую сторону в хореографии. Его движения стали более осознанными, не механическими. Видно, что это уже идет изнутри, уже поддержано какой-то эмоцией. Я очень хорошо и серьезно отношусь к Диме Алиеву, его манера катания мне близка. Он продолжает свою линию и в нынешнем сезоне может подняться очень высоко, если будет стабилен в прыжках.

С парами как-то всегда спокойно и ровно. Лидеры Тарасова — Морозов, Забияко — Энберт на ногах, работают в полную силу. Но хочется, чтобы и здесь было не спокойно, а был взрыв! Они все обладают сложным набором элементов, добавить бы еще вот этого — ах! — и равных им не будет. В парах сейчас может быть интересная ситуация, потому что сразу несколько юниоров выходят на взрослый уровень, например наша московская пара Павлюченко — Ходыкин. А еще целая группа тренируется в Санкт-Петербурге у Москвиной. А когда Тамара, закусив удила, начинает работать, то это получается здорово. Будем ждать сюрпризов от них тоже.

— А про девушек что скажете?

— История с переходом Медведевой мне непонятна. Я вообще очень не люблю переходы от одного тренера

.....
 Людмила
 Пахомова,
 Елена Чайковская,
 Александр
 Горшков



Наталья Линичук –
 Геннадий Карпоносов



Я горжусь этим не потому, что они первые, а потому, что мне удалось это

к другому, тем более на таком высоком уровне. Здесь у нее была устоявшаяся система, она в ней выросла, она в ней прекрасно себя показала, прекрасно каталась. А там — совсем другая система подготовки, другая жизнь... Но это решение спортсменки.

— Сейчас спортсмены и тренеры, как никогда, публичные люди и все, что между ними происходит, утаить трудно. Достаточно вспомнить шум, который сопровождал уход Евгении Медведевой от Этери Тутберидзе. И от болельщиков, и от журналистов досталось обеим. До сих пор эхо доносится... Как справиться с такой психологической нагрузкой?

— Конечно, не все подобную шумиху могут выдерживать. Но кто знает себе цену, тот выдержит. Это даже более серьезная выдержка, чем спортсмена вырастить. Я всегда была готова к подобным вещам, если в спину что-то летело. Например, когда Ковалев выигрывал все чемпионаты мира, не говоря уже о чемпионатах Европы, в «школе», но не слишком удачно выступал в произвольной и короткой, обо мне говорили, что Чайковская только в «школе» разбирается, а произвольную не знает. Потом появился Котин, который, наоборот, никогда не блистал в обязательных упражнениях, зато в произвольной поднимал залы. И тут же в мой адрес неслось, что, оказывается, я ничего не понимаю в «школе», а вот произвольная — мой конек... Я никогда не интересовалась, что обо мне говорят.

Если вернуться к истории с уходом Медведевой, то, как правило, спортсмены такого уровня начинают му-

дрить и куда-то уходить уже на спаде. Не дай бог, чтобы и в случае с Медведевой было так! Но вместо того, чтобы выковыривать из себя все сомнения, анализировать, в чем, собственно, твоя ошибка, начинают искать причины в тренере. И еще сам уход получился некрасивым совершенно. Все-таки надо было взять хотя бы одну розу, сказать тренеру: «Спасибо, но я так решила». А ничего не говоря, не поставив даже в известность, взять и уехать... Это не должно иметь место. Такое ни в коем случае нельзя поддерживать, и об этом надо говорить. Ученик должен быть благодарен тренеру. Не важно, как потом сложатся отношения, — ведь они уже были, они уже дали результат...

Что касается Загитовой, то я очень рада, что она начала блестяще этот сезон, откаталась на рекорды уже на первом турнире. Но вообще ее ждет тяжелый сезон. Своим спортсменам я всегда говорила: «Самое сложное, когда ты чемпион, а у тебя впереди новый старт». Почему? Во-первых, им перестает все нравиться — и программа, и работа, и то, как тренер смотрит... Начинают во всем копаться, чтобы оттянуть соревновательный момент, а то и не стартовать вовсе. А все потому, что у них в голове — уж поверьте мне, у меня было много чемпионов — сидит только одна мысль: как бы не проиграть! И пошло-поехало: «Если я тут споткнусь, то проиграю. Если этот прыжок здесь вставлю — упаду»... С этими бесконечными «если, если, если...» тоже надо работать. Тренер сразу после победы должен начать готовить ученика так, чтобы он не думал о возможном проигрыше. Никогда. Буквально вбивать в него мысль о том, что если он уже был лучший, то сейчас, тренируясь, стал еще прекраснее, еще больше прибавил в мастерстве.

— С кем из ваших учеников в этом плане пришлось тяжелее всего?

— Пожалуй, с Ковалевым и с Бутырской. Пахомова была удивительного настроения, всегда знала, когда выстрелить. Не обращала, кстати, никакого внимания ни на какие уколы. Хотя в первые годы нам постоянно говорили: «Поставила в пару какого-то перворазрядника. Никогда они ничего не добьются».

Котин был самодостаточный, у Линичук сумасшедший был характер... А Маша Бутырская... Ее же выбросили отовсюду. Тяжелейшая история. Но я ее убедила, что она — красавица, что она — лучшая, что она такая — одна. Еще тут важно сказать, мне самой было интересно: справлюсь ли? Это тоже была такая задача, только тренерская. Бутырская — первая наша чемпионка мира у женщин. Пахомова — Горшков — первые чемпионы мира в танцах. Я горжусь этим не потому, что они первые, а потому, что мне удалось это. Считаю, здесь большая моя работа, помимо того что они потрясающе катались.

— Как вам кажется, Загитова справится?

— Должна. У нее хороший характер, она плюс-стартовая фигуристка. Остальные девочки... Посмотрим. На

чемпионате России борьба будет очень тяжелая, особенно за 3-е место.

Плюс пять? Пожалуйста, получите

— Елена Анатольевна, как вы объясните, что мы впервые за многие годы начинаем олимпийский цикл, не имея представительства в технических комитетах ИСУ?

— Вообще, надо сильно подумать, почему нас там не хотят видеть. Понятно, что играют роль и общая политическая ситуация в мире, и санкции, и не самое лучшее к нам расположение. Но, думаю, не только в этом дело.

То, что «улетело» место в танцах, вполне естественно. Все-таки в этом виде фигурного катания мы уже давно никаких выдающихся результатов не показывали. Но я бы сейчас больше думала о том, как исправлять ситуацию. Мы же не встанем в позу «нет — и не надо», поэтому должны проделать большую работу в ближайшем будущем! Здесь должна быть очень серьезная дипломатия. Надо пытаться снова влиться в русло международных комитетов, понять их задачи и в этом ключе вместе с ними работать.

— Что вы думаете по поводу изменений в судействе? Старые правила подталкивали спортсменов к сложности, поощряли риск. Новые +5/ –5 ставят в приоритет качество и стабильность исполнения. Поможет это нашим фигуристам или, наоборот, создаст проблемы?

— В женском одиночном катании, на мой взгляд, эти правила работают против нас. Потому что на данный момент — и это абсолютно объективно — сильнее наших девушек никого в мире нет. Что делать? С тем, что было, — у нас не выиграешь. А вот вы сейчас сделали рукой красиво — вам плюс, а вы не понравились — вам можно прилично снизить оценку. Но опять же, значит, мы должны придумать, чем мы можем выиграть. Коль скоро эти оценки даются за пролет, за красивый выезд и прочее, значит, надо это делать. Добавлять во вращениях какие-то красивые позы, добавлять скорость... Если тебя запирают в эти рамки, значит, давайте думать. По каждому элементу, по каждому спортсмену. Не просто делать каскады 4+3 и дорожки, а делать их так, чтобы они идеально ложились в музыку и соответствовали замыслу программы. Нам надо показать в ответ этим правилам: хотите +5 — вот вам, пожалуйста! Потому что мы — сильные! Мы многое можем. Сейчас это очень важно, потому что год нас ждет тяжелый. Почему я и говорю: берегите тренеров!

— Когда вы были главным тренером сборной, наши фигуристы на Олимпийских играх выиграли три золотые медали. Как удавалось выстроить работу, чтобы получился такой результат?

— Скажу честно: у нас очень индивидуальный вид и каждый как готовился, так и готовится. Может быть, в этом и есть наша сила: такое разнообразие тренерских

Елена
Чайковская,
Александр
Горшков.
2018 год



Сейчас я бы начала с того, чтобы создать атмосферу уверенности в победе — общую

школ и методик... Но тем не менее мы с Алексеем Мишиным тогда были в большом контакте — у него к Играм готовился Алексей Урманов, он потом и выиграл, причем блистательно. Я регулярно летала в Америку, смотрела, как готовятся Оксана Гришук с Евгением Платовым. В женщинах у нас представительства не было, но в какой-то степени спасли Галя Змиевская с Оксаной Баюл. Хотя Украина тогда была уже отдельной страной, но все знали, что Баюл — это наша школа. В парном катании шли две потрясающие пары: Гордеева — Гриньков и Мишкунтенов — Дмитриев. Гордеева — Гриньков тоже готовились в Америке, но мы всегда были на связи.

Я не могу сказать, что каким-то образом помогала, нет. Я просто принимала участие практически во всех вопросах, знала степень подготовки каждого. Если возникали проблемы, ездила, смотрела, что и как можно поправить. Главное — в сборной была такая атмосфера... Знаете, когда двигаешься к победе, то лучше идти таким большим флангом. Не так, что кто-то один вылез, а вы все идите к чертовой матери, нет. Удивительное единение было.

— А ведь те условия, что тогда были у фигуристов, не сравнить с нынешними.

— Во всем российском спорте ситуация была непростая. Помню, мы с Виталием Смирновым (в то время президент Олимпийского комитета России. — Ред.) пришли к Борису Немцову, который отвечал в правительстве за спорт, чтобы рассказать, с какими проблемами сталкивается команда

при подготовке к Олимпийским играм. Говорили, что порой не хватает даже самого необходимого, пытались донести мысль, что фигурное катание — один из тех видов спорта, который может принести стране золотые медали, и если еще фигуристы выступают не так, как могут, то мы в неофициальном командном зачете вообще улетим за пределы первой десятки, на 11-12-е место. А в ответ услышали: «Ну и что?» И я не выдержала, говорю: «Что, собственно, вы такого сделали, что с такой легкостью можете отправлять команду страны на 11-е место?» Мне было безумно обидно за такое отношение к спорту, к труду лучших не только в стране, но в мире тренеров и спортсменов. Но, как видите, справились. И сейчас мне хотелось бы вернуть в сборную ту самую атмосферу единения и мощи. Хочется, чтобы у нас была именно такая единая команда, а не каждый сам за себя.

— Канадские фигуристы, победив на Играх в Пхенчхане в командном турнире, признались, что стали готовиться к этому дню буквально на следующий день после завершения Олимпиады в Сочи. Мол, уже тогда прикидывали, кто на какой позиции будет выступать через четыре года. Возможно, лукавили, но, может быть, действительно в этом есть смысл?

— Вопрос, конечно, серьезный. И спортсменам сложно, и тренерам: не все идут на четыре программы. Суть ведь в чем? Если запустить лидеров на все два дня соревнований, то командой мы выиграем стопроцентно, но как сложится в личном первенстве — не известно. Здесь нужно смотреть отдельно по каждой кандидатуре, кто что выдерживает. Это больше арифметическая задача. При этом всегда конфликт: почему меня поставили на произвольную, а его на короткую? Или почему вообще не дали выступить?

— Кстати, почему, на ваш взгляд, сборная России не смогла выиграть командный турнир в Корее?

— А с кем мы могли его выиграть? Только с Загитовой и с Медведевой. Возможно, был шанс подняться выше, если бы Тарасова — Морозов выступали с произвольной программой. Но... Когда идет уже матерый спортсмен, ты знаешь, что он вытянет. Хуже или лучше, но по-любому ниже определенной планки не опустится. А от дебютантов можно ожидать что угодно. Вот сейчас те, кто был новичком в Корее, наберутся опыта, и тогда будет уже легче. Каждого спортсмена надо заранее готовить морально, чтобы любой расклад — «попал — не попал» — не стал неожиданностью. Конечно, в фигурном катании олимпийский чемпион — это прежде всего чемпион в индивидуальном зачете. Но если побеждаешь командой, это престижно для страны. Это говорит о том, что фигурное катание в твоей стране находится на самом высоком уровне. К этому надо готовиться, думать. Но — ближе к делу. Сейчас я бы начала с того, чтобы создать атмосферу уверенности в победе — общую. Но придумать, чем мы будем выигрывать у соперников, все-таки надо... А вообще, я оптимист, поэтому и согласилась на эту должность. ■

ROYAL ELITE

ваш совершенный ботинок уже существует



RISPORT
SKATES

facebook.com/risportskates



Первенство России по фигурному
среди юниоров 1-5 февраля 2017

С чистого листа

Полина Цурская:

«Раз это выпало на мою долю,
значит, нужно было через это пройти»

Текст **Ольга Вerezемская**
Фото **Михаил Шаров,**
Ольга Тимохова,
Марина Евдокимова

Полина Цурская — заметная спортсменка в московском фигурном катании, о которой еще два сезона назад бурно говорили специалисты, предвещая ей блестящую карьеру. Эта яркая фигуристка привлекала внимание зрителей своей индивидуальной манерой катания, оригинальной пластикой движений, а также необыкновенно высокими и пролетными прыжками. Сезон 2015/16 года подтвердил эти ожидания: юниорка Цурская выиграла все старты международного уровня, на которых она выступала, — от финала серии Гран-при и до юношеских Олимпийских игр. Никто не сомневался, что победную точку Полина поставит на чемпионате мира среди юниоров в Дебрецене (Венгрия), поскольку соперников у нее просто не было. Однако за несколько дней до старта фигуристка на разминке в зале получила травму, которая стала началом в цепи последующих травм. Выматывающие неудачи, преследовавшие ее почти два сезона, вынудили Полину задуматься о целесообразности продолжения спортивной карьеры, а затем привели к смене тренера и к попытке начать все с чистого листа. Сегодня Полина Цурская продолжает верить в себя и делает все возможное для того, чтобы вновь войти в обойму сильнейших фигуристок России.

— Полина, ты с самого детства хотела стать фигуристкой?

— Нет. Так сложилось. Родители говорят, что я ребенком не сидела на месте, без конца куда-то убегала, лазила на деревья, на высокие строения на детской площадке. Чтобы мою энергию направить в безопасное русло, они решили отвести меня на каток, тем более он был рядом с домом. По рассказам мамы, я сразу же побежала по льду, ни разу не подошла к бортику, чтобы за него под держаться. Я начала заниматься просто для себя, как дети занимаются в кружках и секциях.

— И что же пошло «не так»?

— Мне нравилось прыгать, вот и... Затынуло. Совсем недавно мы дома нашли старенькое видео, где я, ещё совсем маленькая, катаюсь на соревнованиях. Второй или третий год обучения. У меня в программе должно было быть четыре прыжка, а я прыгнула семь. На записи слышно, как мама комментирует: «Что она делает, зачем она прыгает?»

— В какой момент пришло осознание, что это уже не развлечение, а все серьезно?

— Когда пришло время идти в школу, встал выбор: или школа, как у всех детей, или фигурное катание, как у спортсменки. Так как у меня все получалось и были предпосылки, что и дальше будет получаться, то мы недолго думали и решили продолжать. Правда, стало сразу тяжело совмещать школу и каток: я к шести утра ехала на тренировку, потом в школу, потом опять на тренировку. Я помню, как завидовала детям, что они могут после уроков пойти погулять, поиграть друг с другом, а у меня режим, мне надо каждый день на каток. Потом со временем я начала намного спокойнее переносить эту «несправедливость» и серьезнее относиться к своему делу.

— На твой взгляд, такое детство — это плюс в твоей будущей судьбе или скорее минус?

— Я думаю, это плюс. Режим и рас-

порядок дня очень дисциплинируют. Я всегда знаю, чем буду заниматься в другое время, успеваю сделать множество разных дел, несмотря на свои тренировки. Думаю, что умение планировать и держаться планов будут мне полезны, когда я стану взрослым занятым человеком. Потом в моей жизни не было каких-то... соблазнов, что ли, как у многих школьников, которые не знают, как им распорядиться своим временем. У спортсменов нет ни возможности, ни желания просто ради каких-то приколов втягиваться во вредные привычки. Для здоровья и дальнейшей жизни это, конечно, только плюс.

— Ты в семье один ребенок?

— Нет, у меня есть два брата и сестра, но они уже взрослые, женаты и замужем, живут отдельно, своей жизнью. В Москве со мной только мама и папа, а еще собака и кошка. Собаку мы привезли еще из Омска, а кошку прошлым летом мама с улицы принесла, говорит, не могла пройти мимо. Она маленькая была и совсем слабая. Сейчас подросла и оказалась очень вредная, с характером.

— Как созрело решение переехать в Москву?

— Мне на тот момент было 11 лет, и я хотела заканчивать кататься. Мы с тренером не находили общего языка, я от этого всего устала, мне хотелось ходить в школу, как все. Родители, видя мое такое состояние, решили посоветоваться с Александром Ильичом (Коганом. В настоящее время генеральный директор ФФКР. — *Ред.*), который курировал регионы Сибири и Дальнего Востока и меня не раз видел на зональных соревнованиях. Мама ему позвонила и спросила, что делать? Александр Ильич посоветовал подумать над своим решением, что, может быть, не стоит рубить сплеча, а попробовать покататься где-нибудь в другом месте — в Москве или в Питере. Родители сказали, что если продолжать, то только у Этери Тутберидзе. Они спросили меня: заканчиваем или едем к ней

пробоваться? Если честно, то я на тот момент очень хотела остаться учиться, но побоялась сказать родителям, так что согласилась поехать. Я им в этом призналась только два года назад, и они были удивлены.

— Не жалеешь о принятом тогда решении?

— Сейчас ни капли не жалею. Москва — это совершенно другие возможности. Не только в плане спорта.

— Этери Тутберидзе сразу без вопросов взяла тебя в группу?

— Когда Этери Георгиевна меня в первый раз увидела, то сразу спросила, уверена ли я, что смогу справиться с ростом. Я сказала, что да. Мои первые тренировки на «Хрустальном» были очень сложные, потому что каждый раз, выходя на лед, я испытывала внутренний трепет перед Этери Георгиевной и вообще перед всем тренерским составом.

— Все знают, что в одиночном катании высоким и статным девушкам не просто. Как ты справляешься со своим ростом?

— Наш спорт сложнокоординационный, поэтому, когда ты резко вырастаешь, тебе труднее справиться с новыми параметрами. Но если продолжать много тренироваться, то нарабатываешь правильные движения уже при своих новых данных, привыкаешь к своему росту. Просто нужно больше и дольше работать в зале, чтобы привыкнуть к своему телу, где-то побольше накачать мышцы. Я считаю, что с любыми физическими параметрами нужно уметь работать. Какими нас природа создала, тем и нужно пользоваться. Я просто не знаю, каково это — быть в других пропорциях, поэтому не могу сказать, что рост как-то сильно влияет на мою спортивную подготовку. Я, конечно, вижу, как работают остальные, но для меня моя нагрузка абсолютно нормальная, я с ней справляюсь. Последнее время я вообще не чувствую никаких проблем, потому что уже второй год не расту.

— У тебя всегда с прыжками не было проблем?

— Почему? Были. Помню, еще в Омске мне очень долго дупель не давался. У меня даже есть шрам на подбородке: прилегла на лицо как-то раз... После этого я боялась его прыгать, он еще и поэтому долго не получался. К моменту, когда мы переехали в Москву, я уже прыгала дупель, тройные сальхов, тулуп стабильно, риттбергер и лутц были так себе, а вот флип — это был самый страшный для меня прыжок, он вообще не давался. Первые три месяца после переезда мы просто бились над этим прыжком. Я могла по полчаса, по 40 минут на тренировке его долбить, каждый раз падать — и все впустую. Сначала у меня был чисто психологический страх перед этим прыжком, но потом от многократных повторений страх прошел, а прыжок начал получаться. Флип, наверное, был началом моих побед над собой.

Сомнение — это лишняя опция

— Полина, были в твоей жизни такие события, которые ты ощущаешь как поворотные?

— Конечно. Периодически что-то случается, что сначала кажется незначительным, а потом или сталкиваешься с серьезными последствиями, или сам принимаешь важные решения. У любого человека есть такие моменты, а у спортсмена тем более. Например, травма наподобие той, какую я получила за пять дней до вылета на юниорский чемпионат мира в 2016 году. Я в зале подвернула ногу. Просто неудачно приземлилась с прыжка, и все. Мне сразу сделали снимок, оказалось — серьезный надрыв связок. За два дня до отъезда тренеры поставили вопрос: едем на чемпионат или снимаемся? Но так как я весь сезон выигрывала все подряд и до этой злополучной травмы была в очень хорошей форме, я сказала, что потерплю боль и буду кататься. Уже на чемпиона-

те на официальных тренировках я в основном скользила, чтобы не потерять форму, но в день короткой программы дважды упала и после этого не смогла наступить на ногу. Федерация сняла меня с чемпионата. Я просто не могла в это поверить, думала — это сон.

— Как ты сейчас относишься к тем событиям? Больно вспоминать эту историю?

— Такое может случиться с каждым спортсменом. Раз это выпало на мою долю, значит, мне нужно было через это пройти. Уверена, что этот опыт в дальнейшей жизни мне пригодится, какие-то ошибки мне уже не придется делать. Все говорят, что после таких испытаний люди становятся сильнее.

— Ты не согласна с этим?

— Сейчас уже согласна, а тогда казалось, что это полный крах, конец. После этой травмы у меня появились в себе сомнения, ведь я пропустила довольно большой период за время реабилитации. Выйдя на тренировки, я берегла свою ногу, и тренеры мне снизили нагрузки, понимая, что это слабое место. Сле-

После этой травмы у меня появились в себе сомнения

дующий сезон весь получился какой-то провальный. Я выходила на старты с такими сомнениями в своих силах, что это пагубно сказывалось на прокатах. Я думаю, сомнение для спортсмена — это лишняя опция. А потом начались проблемы со спиной, я долгое время не каталась, но и выйти из болезни тоже не могла. Диагноз был поставлен правильно, но спина — такое дело, её сложно лечить. Я уже потеряла всякую надежду, потому что одна трав-

ма, вторая, третья — как снежный ком. Я начала думать, что уже никогда не выберусь из этого, и у меня действительно опустились руки. Я устала бороться. Летом у меня был сложный психологический период, и я практически приняла решение заканчивать. Не слушала ни родителей, ни тренеров.

— Как же тебе удалось со всем этим справиться? Что помогло вернуться?

— Где-то в конце августа тренеры мне сказали: хватит спектаклей, хватит нытья, выходи на лед. Меня практически на него вытащили и заставили кататься. Потихоньку, постепенно я втянулась. Я благодарна им за это. Я себя знаю: мне без посторонней помощи, самостоятельно трудно справиться с собой. Меня кто-то должен заставить делать через эти «не хочу», «отстаньте» и прочее. Зато потом, когда опять начинает получаться, то приходит вдохно-

Цурская Полина Игоревна

Мастер спорта России
Мастер спорта международного класса

11 июля 2001 года (Россия, Омск)

Спортивный клуб: СДЮСШОР №35 (Омск), ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный» (Москва), СШОР ЦСКА им. С.А.Жука (Москва)

Тренеры: Татьяна Одинокова, Этери Тутберидзе, Сергей Дудаков, Елена Буянова

Хореографы: Этери Тутберидзе, Даниил Глейхенгауз, Татьяна Тарасова

Спортивные достижения:

Спартакиада учащихся России (2015, Саранск) — 1-е место,

первенство России (старший возраст) (2015, Старый Оскол) — 1-е место,

этап юниорской серии Гран-при (2015, Братислава) — 1-е место,

этап юниорской серии Гран-при (2015, Торунь) — 1-е место,

финал юниорской серии Гран-при (2015, Барселона) — 1-е место,

2-е юношеские Олимпийские игры (2016, Лиллехаммер) — 1-е место



вение, появляется мотивация, чтобы стремиться к большему.

— Когда ты поняла, что опять веришь в себя?

— Вера в себя вернулась после этапа Гран-при в Японии в сезоне 2017/18 года, когда я обе программы откатала очень хорошо и заняла 3-е место после Жени Медведевой и Каролины Костнер. Это стало для меня очень значимым достижением. Я поняла, что все могу, просто нужно работать. Я считаю, что в моей жизни все правильно складывается, все уроки мне для чего-то даются.

— У тебя есть твои собственные приемы: как настроить себя на старт, на победу?

— Я знаю, что многие спортсмены для настроения слушают музыку, уходят в себя, а мне этого делать нельзя, потому что тогда будет только хуже. Мне для хорошего проката, наоборот, нужно быть в обществе, среди людей, общаться с ними, может, где-то даже отвлечься, чтобы не так заикливаться на прокате. Такая схема настроения у меня появилась после того самого юниорского сезона. Раньше я вообще не задумывалась, как и что я делаю, все само шло и шло, все было легко и просто. А вот в последний год я заметила, что как только накрываюсь куполом, никого не вижу и не слышу, все: обреченный прокат. Так что перед прокатом мне нужно продолжать общаться.

— Ты легко сходишься с людьми?

— Не знаю. Наверное, не очень. Мне всегда сложно входить в контакт с новыми людьми. Нужно сначала присмотреться, привыкнуть, только потом я могу общаться спокойно, в свободной манере. Это не значит, что я людей придирчиво выбираю, типа вот этот мне не нравится — я в его сторону даже смотреть не буду. Нет, просто мне нужно время, чтобы адаптироваться к новому человеку.

— Кто тебя поддерживает в твоей вере в победу?



— Родители, конечно, поддерживают. Фанаты и болельщики тоже. Это очень подбадривает. Я понимаю, что люди верят в меня, ждут и надеются на высокие результаты. Страничку в социальных сетях я сама веду. Если приходят сообщения, то стараюсь каждому по максимуму отвечать. Фанаты и болельщики, конечно, разными бывают. Иногда зайдешь на какой-нибудь сайт, считаешь комментарии под фотографиями, даже не своими, а чьи-то, — и волосы дыбом. Люди обсуждают какие-то вымыслы, не имеющие ничего общего с действитель-

Мне для хорошего проката нужно быть в обществе, среди людей

ностью, цепляются за случайные фразы, потом из этой мухи раздувают слона и обсуждают по несколько дней. Но я редко читаю какие-то комментарии, форумы.

— Какие планы на этот сезон? Какое в целом настроение?

— Летом я перешла в группу к Елене Германовне Буяновой, и сейчас у меня есть ощущение, что я нахожусь в правильном месте и время — правильное. Мне хочется доказать всем, что я еще не все сказала, не все показала. Понимаю, что будет сложно, но мы легких путей не ищем. У меня есть желание — я буду бороться.

— Как строится твоя тренировка?

Над чем ты больше всего работаешь?

— Изначально, когда я перешла в группу, то много времени уделялось скольжению, именно шагам. Я могла больше половины тренировки заниматься с Максимом Завозинным плавностью скольжения, реберностью, толчками, хореографической составляющей. Когда начали

входить в сезон, то упор уже делали на прыжки, не забывая про вращения и скольжение. Сейчас сезон уже идет, и мы вкатываем программы, работаем над функциональной составляющей на ОФП. Что касается хореографии, из-за того, что спина побаливает, меня немного от нее освободили. Занятия в зале мне ограничили, но мы отрабатываем всю хореографию на льду — руки, ноги, позы: они должны быть красивыми и естественными.

— Кто постановщик твоих программ?

— Татьяна Анатольевна Тарасова ставила обе программы. Произвольная программа мне далась легко, потому что она в моем стиле, в ней мощные движения, я комфортно себя чувствую. Короткую программу — вроде бы и музыка широкая, и мне очень подходит — почему-то было тяжело катать. Мы очень много работали именно над вальсом, чтобы ввести меня в образ, достичь легкости.

Интересно и профессионально

— О чем мечтает Полина Цурская?

— Я очень хочу показать все свои возможности, по максимуму добиться всего в спорте, а в дальнейшем хочу благополучную семью, семейного счастья. Не собираюсь сидеть дома без дела как домохозяйка, надеюсь на интересную профессиональную жизнь. Хочу счастливо жить.

— Не каждый спортсмен ответил бы так же. Обычно говорят: хочу выиграть Олимпийские игры.

— Ну это узкая цель. Вот ты придешь к ней — и что дальше? Надо же понимать, что жизнь на этом не заканчивается.

— Ты куда собираешься поступать? В физкультурный?

— Нет, не хочу. Насчет физкультурного института у меня категорическое мнение. Часть своей жиз-

ни я уже отдала фигурному катанию, поэтому в дальнейшем абсолютно не хочу связывать свою жизнь со спортом. Что касается профессии, в последний год меня очень сильно зацепила юриспруденция. Где-то год назад мы дома начали разговаривать о том, что нужно потихоньку думать, какой юридический вуз выбрать для поступления.

— Почему юридический?

— Всегда любила читать учебники по обществознанию. Мне нравится разбираться в общественных науках, я даже по юриспруденции читала книги, правда небольшие. В последнее время смотрю фильмы и сериалы о юристах. Мне кажется, что это очень захватывающая профессия.

— Чем, кроме этого, любишь заниматься в свободное время?

— Я очень люблю гулять по Москве. Когда мы только сюда переезжали, я думала, что Москва — огромный серый город, шумный, с толпами народа и все такое. Но оказалось, что здесь очень много красивых мест, парки, скверы, музеи, выставки и галереи, куда можно сходить, отвлечься, провести с друзьями время. С тех пор как я перешла в новую группу, мы с Машей Сотсковой часто ходим на выставки. Нам очень нравится современное искусство. Можем подолгу смотреть, обсуждать, оно нас как-то прямо завлекает, а с классикой — сложнее. Видимо, пока не выросли.

— Какие у тебя кулинарные предпочтения? Любимые блюда?

— У меня папа очень хорошо готовит, у него вкусными получаются все блюда, поэтому каких-то предпочтений у меня нет. Я люблю все. Конечно, я слежу за питанием, чтобы оно было правильным. Иногда себя ограничиваю, чтобы поддерживать форму.

— От каких вещей в жизни тебе сложно отказаться?

— Оказалось, что от фигурного катания. ■

Текст **Оксана Тонкачьева**
 Фото **Ольга Тимохова**

Елена Буянова:

«Брать топовых спортсменов только ради того, чтобы удержать их в спорте, — бессмысленно»

— Знаю, что взять в группу Полину Цурскую вы согласились не сразу. Почему?

— Я всегда долго думаю, прежде чем принять решение — брать или не брать к себе того или иного спортсмена. Я должна понимать, что я могу для этого человека сделать, чем помочь. Потому что, по каким бы причинам он ни ушел от прежнего наставника, все проблемы теперь лягут не только на его плечи, но и на мои тоже. Полина — очень талантливая, неординарная девочка, она может стать очень яркой, самобытной фигуристой. Плюс в ее катании есть совершенно особенная мощь, которая меня, например, завораживает. Но в то же время все мы знаем, что катается она с достаточно серьезной травмой спины, которая неизлечима. Кроме того, у Полины неоднократно были серьезно травмированы еще и связки голеностопа, прооперировано колено... И при этом она должна выдерживать в полном объеме регулярные двухразовые тренировки. Как удержать все это?

— И как же?

— А вот это и есть моя самая главная задача. Они же все приходят ко мне не двенадцатилетними девчонками, а уже взрослыми людьми — со своими привычками, со сложившимся характером, привыкшие к определенному тренировочному процессу, с какими-то своими травмами, болезнями, внутренними сомнениями... Травмы, как правило, уже невозможно вылечить полностью, а это значит, что работать придется через боль, постоянно себя пересиливать... И вот ломаешь

голову: надо ведь и облегчить их состояние, и в то же время подобрать такой режим работы, который позволит держать себя в хорошей форме. Это самое сложное — найти правильный баланс. Пока в голове не сложится более-менее ясная картина — как действовать и смогу ли я с этим справиться в принципе, — начинать работу бессмысленно. Поэтому в отношении Полины я думала так долго. Только заручившись поддержкой мамы — а мама у Полины врач, и она обещала тщательно следить за ее физическим состоянием, — и серьезно поговорив с самой Полиной, решила попробовать.

— Когда выстраиваешь тренировочный процесс, пытаешься спрогнозировать для каждой ученицы конечный результат?

— Конечно. Ведь и Маша (Сотскова. — *Ред.*), и Полина, и Настя Губанова — это одни из лучших наших девочек, и брать их просто так, лишь бы удержать на льду, — бессмысленно. Другой вопрос, что всем кажется: раз взял топовую девочку, значит, в худшем случае она не должна опуститься ниже той позиции, на которой была. А то и подняться ещё выше. Но при этом забывают, что девочка за эти несколько месяцев могла резко вырасти, что у нее проблемы со здоровьем и что вообще-то не просто так она перешла к другому тренеру, и ей нужно время, чтобы многое понять и переосмыслить...

Я своим взрослым ученицам постоянно говорю: не только я, тренер, должна понимать, как продолжить вашу карьеру, но и прежде всего вы

сами. Вы должны понимать, ради чего тренируетесь, быть готовыми идти на какие-то жертвы. Потому что предугадать все невозможно. Вот Маша Сотскова после сентябрьских прокатов чуть ли не до дырки стерла кожу на ноге и не может надеть ботинок. Ей через два дня на соревнования уезжать — и что делать? Вообще-то Маша — девушка серьезная, ответственная, а тут всего-то не обратилась вовремя к врачу, просто не придавала значения проблеме. Вот как такое можно запланировать? К сожалению, иногда даже взрослые продолжают вести себя как дети: ждут, что в трудный момент тренер придет и будет их постоянно контролировать, напоминать, тыкать...

— А есть какие-то плюсы для тренера во взрослости учеников?

— Их собственный жизненный опыт. Взять Сергея Воронова, он ведь сейчас тренируется совершенно по-другому. Осознанно. А что мешало ему работать так же 10 лет назад, когда ему было 20 лет и он был одним из лучших спортсменов у нас в стране? Или Максим Ковтун. Я ведь предупреждала его об очень многих вещах, с которыми он впоследствии столкнулся. Сейчас он говорит: «Пока сам не ткнулся, не понял». Это жизнь. Не всегда осознание ошибок приходит вовремя. К сожалению, иногда бывает поздно.

— Любый разрыв с прежним тренером — стресс для обоих. Бывает, что спортсмены приходят психологически надломленными?

— Да, есть такое. Не все, конечно. Но кто-то приходит даже униженным...



**Моя задача —
объяснить
им какие-то
вещи, убедить
не опускать руки**

И много сил и времени уходит на то, чтобы для начала человек просто немного оттаял. За годы, проведенные в спорте, я научилась с пониманием относиться к подобным вещам. Во взаимоотношениях тренера и спортсмена не так все просто. Иногда ведь и самые крепкие союзы рушатся. Настает момент, когда спортсменам хочется большего, чего-то такого, чего, как им кажется, у них нет. Иногда это бывает ошиб-

кой, а иногда, наоборот, открывается второе дыхание.

— Так неплохим психологом можно стать...

— А тренер всегда психолог. Не потому, что у меня такая ситуация. Тренер и должен прежде всего быть психологом, знать и понимать, что говорить, как. Ведь бывает, что одно слово может все испортить. Кстати, почему-то многие считают, что раз тренер — женщина, значит, с девушками выстраивать отношения проще. Это не так. Может быть, я их понимаю лучше, тем более, будучи спортсменкой, сама пережила многое из того, с чем сейчас приходится сталкиваться моим ученицам. Вижу, что хочется им кататься, хочется выйти на прежний уро-

вень, а работать, как прежде, они уже не могут. Даже не физически, а головой не могут. Разговариваю с ними, как женщина с женщиной, доверительно. Но главное, чтобы и они меня понимали. Моя задача — объяснить им какие-то вещи, убедить не опускать руки. Это не всегда получается. Кто-то прислушивается, а кто-то нет.

— Вам не кажется, что сейчас сама ситуация, сложившаяся в нашем женском одиночном катании, заставляет их чувствовать себя уязвленными? Взрослые девушки не выдерживают конкуренции с более юными фигуристками из-за того, что по объективным причинам не могут осваивать более сложные элементы.

— Вот как раз от этого никто не должен чувствовать себя уязвленным. Фигурное катание — это спорт. И девочки, как маленькие, так и взрослые, должны уметь бороться. То, что потом будет трудно, юниорки понимают, только когда вырастают сами. Разговаривала с одной своей повзрослевшей ученицей, так она прямо сказала: «Это две разные жизни — тогда и сейчас».

Но никто ведь и не обещал, что маленькие девочки и взрослые девушки будут соревноваться отдельно. Они изначально должны быть готовы к таким ситуациям.

— В этом смысле попытки повысить возраст участниц в женском одиночном катании оправданны?

— Сложный вопрос. Не могу ответить на него однозначно. Например, когда ты тренируешь маленькую девочку и понимаешь, что она способна выступать на взрослом уровне и это двигает вперед остальных, — почему бы нет? Ну вот как с Аделиной получилось: смогла же она в 12 лет победить на чемпионате России, да еще и заставила шевелиться более старших соперниц.

С другой стороны, работая сейчас с девушками, я вижу, что, попадая в такую ситуацию, когда «малышки» буквально «задавливают» слож-

ностью программ, взрослые девочки просто не успевают раскрыться до конца, показать все свои лучшие качества. Они становятся красивее, артистичнее, хорошо справляются с тройными... А тут вдруг из ниоткуда выпрыгивают юниорки — и все внимание невольно сразу переключается на них.

Наверное, все же было бы правильнее, если бы в женском одиночном катании на льду появлялись не тринадцатилетние, а шестнадцатилетние фигуристки. И мне кажется, ИСУ продвигает эту идею еще и потому, что в Европе сейчас вообще перестало развиваться женское одиночное катание. Одна Каролина Костнер, больше ярких, неординарных спортсменок нет. Там же фигуристы растут совершенно в других условиях. Это в России созданы специализированные государственные детские спортивные школы, а за рубежом плата за обучение и лед целиком ложится на плечи родителей. В Японии, может быть, еще в Америке ситуация лучше, поэтому сейчас и доминируют россиянки и азиатки. Поэтому обеспокоенность ИСУ понять можно. Согласитесь, когда приезжаешь на этапы Гран-при и понимаешь, что, кроме россиянок и еще трех-четырех спортсменок, нет никого, кто мог бы составить конкуренцию хотя бы в будущем, это не очень хорошо для имиджа фигурного катания как вида спорта.

— Если вернуться к вашим ученицам: Цурская и Сотскова обладают высоким, по меркам фигурного катания, ростом. С такими пропорциями реально освоить четверные прыжки? Насколько в принципе женский организм способен к этому?

— Если взять конкретно Полину, то для нее это исключено из-за травмы. С Машей мы пока тоже не думаем об этом: не вижу смысла, честно говоря. У Маши очень мощный прыжок с хорошим пролетом, она может получать хорошие бонусы, если будет исполнять элементы стабильно. У Аделины Сотниковой, например, был очень большой технический потенциал. С ней

можно было крутить четверной тулуп. Во всяком случае сама Аделина была заточена на эту идею. И тройной Аксель мы тоже пробовали, правда, было это еще до Игр в Сочи.

Четверной может получиться у Маши Губановой: у нее есть данные. Я вижу, что она на это пойдет, она уже готова к этой сложности. Дело ведь не только в возрасте. Не так давно я специально взяла себе в группу одну маленькую девочку с хорошими данными, с ней мы могли бы совершенно спокойно пойти на четыре оборота. Но она оказалась элементарной трусихой. Да, можно было надавить, но какой смысл травмировать психику ребенка? Природные данные играют не последнюю роль, но к четверным прыжкам должно быть готово не только тело, но и психика, мышление. Взять, например, Сашу Трусову. Она, конечно, уникальная фигуристка.

дить на лед с горящими глазами, с желанием выигрывать? Ведь как бы самоотверженно они ни работали, в условиях нынешней конкуренции в женском одиночном катании многих из них могут просто не отобрать в команду.

— Тренер должен быть готов ко всему. Да, лидер устанавливает определенную планку. Но это не значит, что с ним нельзя бороться. Я просто хочу, чтобы мои спортсменки не упускали шансов, которые им выпадают. Я, например, постоянно убеждаю Лену Радионову, что если бы она взяла себя в руки, привела в норму вес и стала бы относиться к тренировкам более вдумчиво, то сейчас могла бы быть в прекрасной форме и выигрывать турниры. Но, к сожалению, Лена — враг самой себе, в ее жизни стало слишком много моментов, отвлекающих от фигурного катания. Отсюда и проблемы,

Получается у них хорошо выступать или нет — это все равно мои половинки, и я за них всех очень переживаю

— В чем ее уникальность?

— Во-первых, подкупает, что, несмотря на юный возраст, она не просто повторяет заученные движения, а все делает осознанно, по-взрослому. У нее есть драйв к этому и, конечно, просто потрясающие данные: очень хорошая резкость вращения, резкость толчка, она очень скоростная: вылетает как пуля. Плюс абсолютно бесстрашная. Это тоже дает огромный плюс. И что еще важно: в ней чувствуется характер. Можно быть сколько угодно одаренным, но, если нет целеустремленности и желания целиком посвятить себя делу, которым ты занимаешься, никакого толку не будет. Я верю, что эта девочка будет долго держаться на высоком уровне.

— Что нужно сделать для того, чтобы успехи Трусовой и других юниорок не отбивали охоту у «ветеранов» выхо-

которые мешают стать лучшей. У нее для этого есть все данные: она может хорошо прыгать, она красиво катается, на нее — что важно! — ходят зрители, но она этим не дорожит, не кайфует от этого, вот в чем проблема.

— В таких случаях свой труд не жалко?

— Об этом как раз вообще не думаю. Ведь моя задача не только в том, чтобы научить элементам, но и сыграть какую-то воспитательную роль в жизни своих учеников. Убедить, например, в том, что время не ждет, что нельзя так разбрасываться своим талантом... Получается у них хорошо выступать или нет — это все равно мои половинки, и я конечно же за них всех очень переживаю. У любого спортсмена век очень короткий. И когда они его максимально не используют, мне становится чисто по-человечески обидно, за них прежде всего.

Буянова (Водорезова) Елена Германовна

21 мая 1963 года

Мастер спорта СССР международного класса

Заслуженный тренер России

Клуб: ЦСКА

Тренеры: Галина Василькевич, Станислав Жук

Достижения: бронзовый призер чемпионата мира (1983), серебряный (1983) и двукратный бронзовый призер (1978, 1982) чемпионатов Европы, пятикратная чемпионка СССР (1976, 1977, 1980, 1982, 1983)

Елена Буянова (Водорезова) — первая женщина в истории фигурного катания, исполнившая тройной прыжок в короткой программе (1976), второй тройной прыжок в каскаде (1976), три тройных прыжка в произвольной программе (1976), тройной риттбергер (1978)

Образование: высшее, ГЦОЛИФК (1984)

Ученики: Ольга Маркова, Андрей Грязев, Элене Гедеванишвили (Грузия), Артем Бородулин, Денис Тен (Казахстан), Аделина Сотникова, Максим Ковтун, Елена Радионова, Мария Сотскова, Полина Цурская и др.

Награды: орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени (2014), орден Дружбы (2013)



— Вы бы хотели, чтобы кто-то из ваших сегодняшних учениц докатался до возраста Костнер?

— Глядя на Каролину, нет. Ею можно, конечно, бесконечно восхищаться, но в техническом плане ее катание — вчерашний день. А постоянно отдавать дань уважения спортсменке только потому, что она еще выходит на лед... Я считаю, что это неправильно.

— Практически все ваши ученицы говорят о том, что, несмотря на большую компанию, никто из них не чувствует себя обделенной вниманием.

— Во-первых, тренируются они в разное время. Если случается оказаться на льду всем вместе, я строю тренировку так, чтобы никого не упустить из виду. Профессия тренера — видеть все. За годы работы я научилась следовать этому принципу беспрекословно. Кроме того, у нас на катке работает команда специалистов, которые прекрасно дополняют друг друга. На самом деле я очень счастлива, что у меня есть такая команда, где никто не тянет одеяло на себя. Это очень важно. Отработала я,

например, с Полиной, дальше ее подхватывает Максим Завозин, потом — Ира Тагаева, а я пока занимаюсь с Машей и так далее. Есть еще Саша Успенский, который помогает мне с Леной Радионовой и с Максимом... Конвейер работает так, что никто не успевает очнуться.

— Личный опыт спортсменки в работе помогает?

— Когда только начинала тренерскую карьеру, помогал больше и то до определенного момента. Конечно, сначала я использовала в своей работе знания, которые получила от своего наставника Станислава Жука, и это приносило свои плоды. Мне же дали, можно сказать, бластную группу, в которую собрали тех, кто занимался больше для себя. Но именно мои дети очень скоро стали показывать хорошие результаты и обгонять сверстников. Тогда же я поняла и другое. Например, что нельзя всех детей мерить по себе. Каждый ребенок индивидуален. Ты требуешь от людей того, с чем сама справлялась без особых проблем, а люди просто на это не способны. И я немного от-

ступила: перестала быть слишком требовательной, стала гибче. Но все равно меня иногда заносит. Естественно, я хочу, чтобы мои спортсмены всегда были первыми. Но сейчас работаю уже больше на тренерском опыте, потому что спортивный опыт — это одно, а быть тренером — совершенно другое.

— **Спортсмены приходят от разных тренеров, с разной техникой. И не всегда, наверное, она вам нравится. С этим приходится мириться?**

— Интересный вопрос... После того как от меня ушла Аделина, я прочла в одном из интервью Жени Плющенко, что ей надо менять технику. Меня это немного обескуражило: менять технику олимпийской чемпионке? Мне даже стало интересно: насколько же он ее поменяет?

Сама не считаю такой подход правильным, всегда осторожно подхожу к этому вопросу, хотя работать над техникой прыжков люблю и умею. Если приходит совсем юный спортсмен, я могу переделать очень многое, а если перед тобой пятнадцатилетний мастер, то



На мой взгляд, лидеры будут кататься хорошо по любой системе

когда этим заниматься? Если вижу, что спортсмен научен неправильно, но ему это особо не мешает, то и не нужно на этом сильно заострять внимание. Иногда стоит что-то подкорректировать постепенно, незаметно для окружающих, потому что, если все старое поломать, новое не появится в одну секунду.

— **Говорят, что изменения в правилах, которые были приняты на конгрессе, призваны помочь как раз более зрелым фигуристам. Это действительно так?**

— Посмотрим... Я бы не придавала этим изменениям такое уж

большое значение. Раз есть условия, в которых я должна работать, значит, надо действовать, а не обсуждать это. На мой взгляд, лидеры будут кататься хорошо по любой системе. А слабые, что бы там ни придумывали, выше определенного уровня все равно не поднимутся. И потом, какой у нас выход? Запретить Трусовой кататься, раз она такая талантливая? Всегда в любом виде спорта появляются и будут появляться такие гении, такие алмазы, как Сотникова, Медведева, Заги-

това, Трусова. Это знает и понимает каждый тренер. Вспомните хотя бы Плющенко и Ягудина. Был период, когда, по сути, только они вдвоем развивали мужское одиночное катание. И какая это была борьба! Каждый из них несколько лет жил с мыслью о том, что сделать, чтобы не быть вторым. Только вдумайтесь: не в десятку попасть, не в пятерку, не в тройку — для обоих существовало только 1-е место! Вот и нам надо думать, как тоже двигаться в этом направлении... ■



ПРИТЯГИВАЮТ ЗОЛОТО



John Wilson
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE

Новый ритм танцев



Юлия Андреева,
судья и технический
контролер ИСУ
в танцах на льду:
**«Благодаря новым
правилам дуэты
получат шанс
не выглядеть
как под копирку»**

Андреева Юлия Валентиновна

24 марта 1980 года

Спортивное звание: мастер спорта
по танцам на льду

Образование: высшее специальное,
РГУФК (2001)

Достижения в области судейства: судья
ИСУ в фигурном катании и танцах на
льду, технический контролер ИСУ в
фигурном катании и танцах на льду,
рефери международного уровня в фи-
гурном катании и танцах на льду

**Стаж в судействе международных
соревнований:** 13 лет

Награды: благодарность министра
спорта РФ «За успешное выступление
спортивной сборной команды Россий-
ской Федерации по фигурному катанию
на коньках на чемпионате мира 2013
года,

почетная грамота Президента РФ
«За заслуги в подготовке и проведении
XXV Олимпийских зимних игр и XV Па-
ралимпийских зимних игр 2014 года»



Александра Степанова –
Иван Букин (Россия)

— Юлия, насколько заметные изменения внес последний конгресс ИСУ в правила танцев на льду?

— В этот раз конгресс одобрил очень много изменений. Мне кажется, что в танцах изменений больше, чем в других видах.

— С чем это связано? Как, на ваш взгляд, ИСУ видит будущее танцев?

— Прежде всего ИСУ ввел новую шкалу оценки качества исполнения элементов во всех видах фигурного катания. В танцах на льду это существенно повлияет на ранжирование дуэтов, потому что последние два-три года тенденция такова: первая мировая десятка набирает одинаковые баллы, ведь практически они

все исполняют элементы на +2, +3. Однако малейшая ошибка и малейшее понижение технического уровня иногда приводили дуэт к вылету за пределы этой десятки. Я считаю, что система +5/-5 очень актуальна именно для танцев, поскольку в этом виде была жизненная необходимость раздвинуть дуэты между собой в турнирной таблице, результаты пар очень близки друг к другу. В других видах — мужское одиночное, парное катание — такой насущной задачи не было. Прежняя шкала оценки элементов +3/-3 в танцах себя изжила, тем более что крайняя отрицательная оценка в танцах, наверное, только в случае падения или

серьезных сбоев, не так часто применялась, как положительная. Надеюсь, новое расширение диапазона должно работать лучше. Также ИСУ продолжает двигать танцы в сторону креатива, хореографии, то есть собственно танцев.

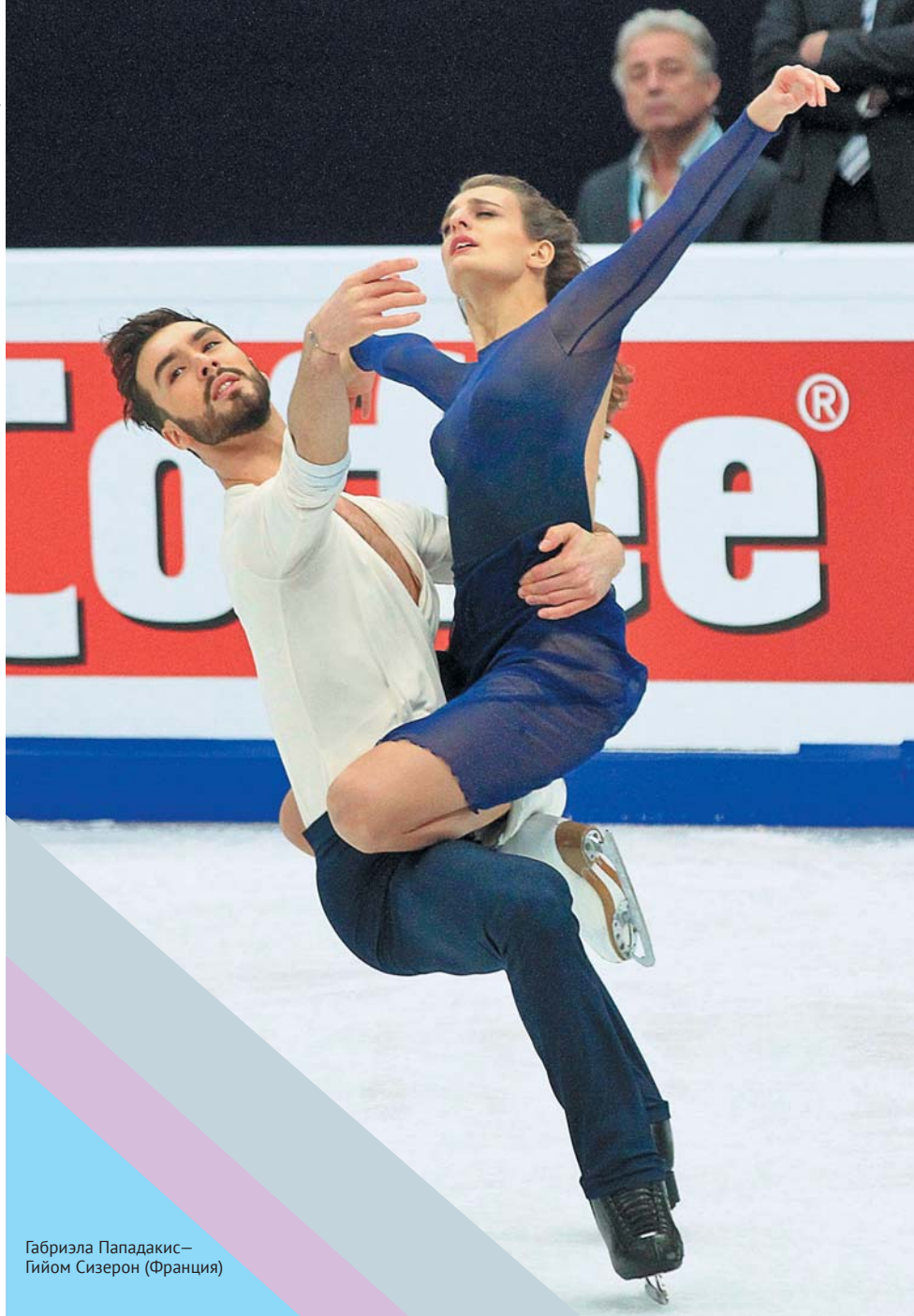
— Насколько теперь в танцах будет больше креатива?

— Несколько лет назад ИСУ ввел для дорожек шагов такие понятия, как стиль А и Б. Стиль А — это дорожка с секцией шагов на одной ноге, в ней больше трудных поворотов и шагов. Стиль Б — облегченный вариант, без секции шагов на одной ноге, с меньшим количеством сложных поворотов. Дорожка стиля

Б считалась дорожкой «для выражения хореографии», но при этом она не была хореографическим элементом, поскольку техническая бригада определяла ее уровень. Тогда это было сделано для того, чтобы освободить спортсменов от выполнения двух технически сложных дорожек, которые занимают достаточно много времени. Пары старательно выкачивали их, но работали они только на технический уровень, были монотонны и однотипны. Теперь дорожка стиля Б технически облегчена и у пар есть время вставить интересные связующие шаги, движения, подпрыжки и т.д.

Также с этого сезона в произвольном танце отменили дорожку стиля А, заменив ее дорожкой стиля Б и добавив секцию шагов на одной ноге. Это, на мой взгляд, добавит интерес к танцу, потому что секция шагов на одной ноге занимает меньше времени, чем полноценная дорожка, и оставшееся время в танце теперь можно использовать на какие-то связующие шаги и хореографию. При этом сделать эту секцию шагов будет гораздо сложнее, чем блок в дорожке стиля А, ведь он в этом сезоне исполняется партнерами параллельно, без хватов, на одной ноге. Если раньше многие тренеры вставляли блоки в разные места дорожки, чтобы сначала партнерша делала блок, а партнер ей в этот момент ассистировал, а потом наоборот, то теперь каждый спортсмен должен исполнить секцию на одной ноге самостоятельно, без помощи партнера. Параллельное исполнение секции шагов на одной ноге — это будет захватывающее зрелище, как и исполнение твиззлов, потому что это серьезное техническое усложнение.

В этом сезоне у взрослых добавился один хореографический элемент, теперь их три в произвольном танце, один из которых — хореографическая дорожка шагов. Для того чтобы понять, как эта хореографическая дорожка будет «ра-



Габриэла Пападакис—
Гийом Сизерон (Франция)

ботать», ИСУ определил ее в этом сезоне как обязательный элемент для взрослых. Юниорам позволено сделать выбор, какие два хореографических элемента им исполнять из пяти. Как уже показали этапы серии Гран-при, юниоры в своем большинстве выбирают именно хореографическую дорожку и получают за нее большие плюсы. В прошлом году у юниоров в произвольном танце было всего семь элементов, в этом году будет восемь за счет

того, что добавили секцию шагов на одной ноге.

Таким образом, сейчас у нас в танцах насчитывается пять хореографических элементов: традиционные хореоподдержка и хореовращение, не так давно введенные хореотвиззлы и два новых элемента: хореодорожка по короткой оси и хореоскользкое движение (на любой части тела, в любом положении параллельно вдвоем), которые были введены исключительно для зрелищ-

ности. Все эти элементы с этого сезона повысят свою стоимость за счет шкалы оценок до +5. Я считаю, что появившаяся в произвольном танце хореографическая дорожка шагов должна сработать на зрелищность, как никакой другой элемент, потому что к ее исполнению вообще нет жестких требований. Эти новые правила раздвинут границы зрелищности танцев, и дуэты получают шанс не выглядеть как под копирку.

— Вы считаете, что их похожесть была обусловлена правилами?

— Каждый дуэт нацелен получить от технической бригады за элемент максимальный уровень сложности, а для этого надо набрать определенные черты сложности. Есть черты, которые засчитывают все специалисты, поэтому их используют чаще, чем редкие черты, которые оценит не каждый. Как, например, редкие твиззлы Степановой — Букина в «пистолетике», никто, кроме них и Шевченко — Еременко, не исполняет. Выполнение однотипных черт приводит к тому, что все элементы выглядят одинаково стандартно. Посмотрите, что происходит с вращениями в одиночном катании: все вращения — как по шаблону, по-

— Есть какой-то шанс расширить границы этих черт в пользу зрелищности элементов?

— С этой целью Техком по танцам на льду в этом году добавил для поддержек черты сложности по входу и по выходу из поддержки, причем для каждого из партнеров по отдельности. Теперь для 4-го уровня в поддержках нужно набрать четыре черты вместо трех предыдущего года, но можно сделать это за счет креативного входа и/или выхода, которые считаются отдельно у партнерши и партнера (если у обоих, то сразу засчитываются две черты), что дает возможность придумать более креативные поддержки. Стало технически труднее выполнять вращательную поддержку. Если раньше за пять оборотов, исполненных партнером, можно было получить 4-й уровень сложности, теперь, если не будет шести оборотов, невозможно получить выше 2-го уровня. Для исполнения на 4-й уровень нужно, кроме смены позы или сложной вариации у девочки, добавить еще черту: либо вход, либо выход, либо поворот в один оборот на одной ноге партнера. Без этих условий 4-й уровень теперь уже не получить.

курентов становилось невозможным.

— Не планирует ли ИСУ пойти этой дорогой дальше? Ведь по этой схеме можно партнеров отдельно оценивать в паттерн-танце, в дорожке шагов и прочее...

— Не знаю, как будут дальше события развиваться. Пока же в произвольном танце вместо дорожки стиля А ввели секцию поворотов на одной ноге, которую тоже будут оценивать специалисты отдельно у партнерши и у партнера, но с общим GOE.

— Какие изменения коснулись короткого танца?

— Прежде всего Техком по танцам на льду отошел от названия «короткий танец», теперь этот вид программы именуется «ритмический танец». В этом названии отражена суть танца — показать и отразить шагами, поворотами и движениями музыкальный ритм, заданный на текущий сезон. Другими словами, если в этом году ритм танго, то мы должны увидеть танго, а не какой-то танец под музыку танго. У двух программ — ритмический танец и произвольный танец — совершенно разная смысловая нагрузка, которую тренеры и спортсмены должны четко различать. Если в произвольном танце свободная хореография, то в ритмическом танце первоочередной задачей является отразить заданный ритм танца движениями, соответствующими предписанному ритму.

— Слышала комментарии от тренеров, что это название введено потому, что спортсмены перестали в ритм падать.

— Ну, кстати, это тоже имеет место. Со всеми этими новыми тенденциями «отрешенной» хореографии и неомодерна танцевальный ритм стал исчезать как вид. Вспомните: в прошлом сезоне некоторые дуэты брали мелодии, накладывали на них латиноамериканский ритм и выходили танцевать как бы латину. Иногда вообще было сложно уловить, это латиноамериканская музыка или что-то другое. Одно дело, когда на раз-

Со всеми этими новыми тенденциями «отрешенной» хореографии и неомодерна танцевальный ритм стал исчезать как вид

тому что все специалисты засчитывают одни и те же черты. Если тренер захочет разнообразить элемент какими-то креативными деталями, то его спортсмены рискуют получить от судей более низкую оценку уровня сложности, и не важно, что в реальности эти неординарные элементы более сложны в исполнении. Если они не описаны в технических правилах, то они ничего не стоят. Раз ничего не стоят, то спортсмены от них отказываются и делают как все.

Кстати, к оцениванию серии твиззлов также принципиально изменился подход: теперь техника их исполнения каждым партнером будет оцениваться отдельно. Технический специалист будет оценивать уровень партнерши, ассистент — партнера, но GOE будет общее. Это сделано для того, чтобы в случае ошибки кого-нибудь из партнеров она не стала для дуэта роковой. Раньше из-за ошибки пара могла потерять 8-9 баллов, что отбрасывало ее на такие позиции, с которых догнать кон-

личных шоу профессиональные танцоры балльных танцев под любу музыку исполняют танго или пасодобль четко под ритм — на то и шоу. Наши спортсмены тоже стали увлекаться данной тенденцией, ритм танца терялся, и было ощущение, что исполняется произвольный танец. Судьи задавались вопросом, что это за ритм.

— **По количеству новых элементов ритмический танец различается у юниоров и взрослых?**

— У юниоров в этом году в качестве двух секций паттерн-танца используется аргентинское танго, в дорожке шагов: Техком по танцам на льду разрешил на выбор исполнять ее или параллельно, или в позициях, или в сочетании обоих вариан-

Думаю, пришло время вводить для танцоров обязательные тесты по скольжению, как это сделано для одиночников

тов, что сильно разнообразило этот элемент. Правда, эта дорожка стала похожей на дорожку парников, что, конечно, минус. Остальные элементы остались прежними.

У взрослых в этом сезоне в качестве паттерн-танца — самобытное танго «Романтика», состоящее из двух секций, которые исполняются подряд. Если у юниоров можно поменять секции местами, то в танго «Романтика» порядок секций задан. Далее — дорожка шагов, твиззлы и поддержка. Всего пять элементов. По времени программы остались такими же, как были: 2 минуты 50 секунд плюс-минус 10 секунд. Но «воздуха» все равно остается не очень много, особенно у взрослых, потому что танго «Романтика» само по себе занимает целую минуту плюс еще четыре элемента.

— **Осталось ли в правилах требование, чтобы в ритмических танцах был элемент «частичная дорожка шагов»,**

которая могла бы в будущем лечь в основу паттерн-танцев?

— Нет, в этом году от этого решили отказаться, потому что танго «Романтика» — само по себе такой колоритный танец, что обрывать его одной секцией было непозволительно. Вернется ли ИСУ к этой теме, не знаю, но вот в следующем сезоне у юниоров в качестве паттерн-танца будет новый танец — фокстрот, который пару лет назад был исполнен польским дуэтом Наталия Калишек — Максим Сподырев в качестве обязательного элемента. Их элемент «частичная дорожка шагов» был так близок к исполнению обязательного танца, что он лег в основу паттерн-танца. Шаги и рисунок официально утверждены и описаны.

— **Как вам свежие впечатления от этих новшеств? Они сработали на зрелищность? Танцы вернулись?**

— Однозначно работает идея с хореографической дорожкой. То, что я уже видела на юниорских этапах Гран-при, определенно интересно и ярко. Вращения также стали интереснее. Сказать, что я увидела и запомнила какие-то новые яркие поддержки? Можно выделить парочку танцевальных дуэтов с новыми креативными поддержками, особенно это касается хореоподдержек. Опытные рейтинговые дуэты преимущественно используют свой прежний багаж, пытаюсь изменить какие-то нюансы этих элементов, но сказать, что мы увидели что-то яркое и новое в плане поддержек, пока не осмелюсь.

Если же говорить в целом о зрелищности, мне кажется, все хотят увидеть все-таки больше разноплановых программ. Я надеюсь, что, как

это всегда и бывает, через какое-то время должна произойти смена стиля, должно быть предложено что-то такое, что зацепит сердца публики и судей. Но пока что никакой креативной замены стиля неомодерн не предложено. Наоборот, он перетек в программы юниорских дуэтов, потому что юниоры хотят быть как взрослые и стиль контемпорари очень популярен среди молодежи.

— **Все специалисты постоянно говорят о нехватке судей в танцах на льду. Почему так мало желающих стать судьей или техническим специалистом в этом виде?**

— Действительно, судей у нас очень мало, и их ряды редеют из года в год. Дефицит однозначный. Если посмотреть, то самый тощий список — это танцевальные судьи: их меньше, чем даже в парном катании. Я считаю, это обусловлено тем, что судить танцы непросто: огромный объем информации, который нужно держать в голове и знать наизусть, быть достаточно компетентным в музыкальной культуре, разбираться в танцевальных ритмах. Я считаю, что стать судьей проще тем, кто сам катался в танцах, потому что они своими ногами выучили все обязательные танцы, — для остальных все это сложно. Если говорить о спортсменах высокого класса, которые влились в ряды судей после окончания своей спортивной карьеры, то это буквально единицы. Такой единственный пример последних лет — Иван Волобуев (выступал на международном уровне в юниорах), который в этом году сдал международный экзамен и теперь может судить соревнования международного уровня в качестве технического специалиста. Молодежь, конечно, появляется, но нам хотелось бы видеть ее в два раза больше, чем есть сейчас. Путь от регионального списка до судьи основных соревнований занимает минимум шесть лет практики.

— **Может быть, уже пришла пора создавать какую-то программу по**



Анна Каппеллини —
Лука Ланотте (Италия)

привлечению судей в танцы и их поддержке?

— Да, нужна программа помощи, потому что скоро можно будет уже реально кричать SOS! Наш судейский танцевальный семинар из года в год посещают одни и те же лица из одних и тех же регионов. Всех можно по пальцам пересчитать.

— Насколько драматична для российских танцев потеря нашего представительства в Техкоме ИСУ по танцам на льду?

— Если честно, я считаю, что это достаточно большой урон для танцев на льду в России. Это было как гром среди ясного неба. Я не мог-

ла себе представить, что после того, как наша страна была законодательницей мод в этом виде спорта, после того, как Александр Георгиевич Горшков сначала 14 лет был членом Технического комитета ИСУ, а потом 12 лет его возглавлял, после того, как в нем восемь лет отработала Алла Викторовна Шеховцова, мы потеряем эту позицию. Я считаю, что нам всем нанесен значительный урон, потому что мы лишились человека, который своим голосом влиял на принятие решений в Техкоме, который напрямую получал информацию, разбирался во всех тонкостях и нюансах интерпре-

тации правил и тут же доносил позицию Техкома по танцам на льду относительно тех или иных требований к танцам до тренеров и судей. Эта ситуация способна еще больше усугубить кризис в отечественных танцах на льду.

— Мы собираемся предпринимать какие-то внутренние меры, чтобы наконец преодолеть этот кризис?

— Думаю, пришло время вводить для танцоров обязательные тесты по скольжению, как это сделано для одиночников, но только другие по содержанию. Я говорю об этом потому, что вижу, какие дети приходят в танцы на льду. К сожалению, в большинстве случаев это очень слабые одиночники, которых, перед тем как поставить в пару, надо практически обучать кататься заново. Мне нравится американская идея тестирования танцоров, которые катают паттерны танцев поодиночке. Нам можно было бы выбрать для первого юношеского разряда какие-то несложные паттерн-танцы, объединить их в группу и использовать в качестве тестов. Для последующих спортивных разрядов действовать в том же духе с постепенным усложнением танцев. Также можно было бы ввести в тесты серию твиззлов или исполнение блока на одной ноге. Можно было бы поручить принимать эти тесты танцевальным судьям из регионального списка, что для них тоже стало бы хорошей практикой.

— Почему вы предлагаете танцорам сдавать эти тесты по одному, а не в паре?

— Любой фигурист — одиночник, парник, танцор, синхронист — в первую очередь должен уметь кататься один. Все, что дальше — в паре, в команде, — это уже специализация. Если фигурист умеет кататься, не опираясь на партнера, то всем остальным он овладеет. Пока же у нас проблема в том, что общий базовый уровень катания оставляет желать лучшего. ■

Текст **Ольга Вереземская**
 Фото из архива **Александра Жулина, Ольга Тимохова**

Чувство прекрасного

Александр Жулин: «Найти своего ученика — это удача тренера»

— Александр, насколько я знаю, вы как спортсмен всю жизнь катались у Натальи Дубовой, можно сказать, прошли ее школу. Вы ни разу не поменяли ни тренера, ни партнершу, хотя наверняка во взаимоотношениях было не все гладко. Сегодня же спортсмены подвержены постоянным сменам и тренеров, и партнеров. Как вы относитесь к этим перемещениям?

— Вы знаете, менять Наталью Ильиничну на кого-то другого было бы просто глупо. Наши результаты с Майей (Усова, партнерша Александра Жулина. — *Ред.*) росли год от года, тренеры с нами работали с полной отдачей — зачем же было от этого отказываться? Наверное, если бы я видел, что прогресса нет, что результат застыл, тогда, возможно, мы сменили бы тренера. Хотя на самом деле я по своей натуре достаточно верный человек. Мне предлагали после Олимпийских игр в Альбервилле в 1992 году уйти от Дубовой к более именитому тренеру, говорили: «Вот у этого тренера ты станешь чемпионом», но я верил в Наталью Ильиничну и остался у нее. Надо сказать, я ни о чем не жалею, хотя мы проиграли Олимпиаду 1994 года из-за одного голоса, но зато я остался верным человеком и живу сам с собой в ладу.

То, что сейчас в танцах на льду сплошная беготня по тренерам, здесь я с вами согласен. Отношусь к этому сложно, потому что иногда понимаю, а иногда и нет причины для таких метаний. Например, наша прыгунья с шестом Елена Исинбаева девять лет тренировалась у Евгения Трофимова, показывала фантастические результаты, но вдруг сменила тренера. Спустя три года она поняла, что сделала ошибку, и вернулась обратно к Трофимову. И результаты тоже вернулись.

— Переходы от тренера к тренеру оказывают положительное или отрицательное воздействие на спортсменов? Или наша российская школа фигурного катания такова, что все тренеры работают в похожем ключе и это только вопрос психологического комфорта?

— Нет, все тренеры работают абсолютно в разном ключе: у всех разная техника, разный подход, можно сказать, даже разная философия. Психологический комфорт важен, но менять тренера только по этой причине, наверное, глупо. В принципе, спортсмены начинают бегать, когда им не хватает результата; когда чувствуют, что бьются лбом о стену, и начинают искать выход. Знаю только одно: если ты нашел своего партнера, нашел тренера, под чьим руководством твои результаты растут, то смысла менять всю эту конструкцию я не вижу. Боброва — Соловьев, кстати, вот кто верная пара и друг другу, и тренерам. Они совершенно не занимались беготней и сменили тренеров, когда уже окончательно осознали, что у них не получается идти вперед. Они прекрасно видели свои недостатки, понимали, что не могут их искоренить из года в год, и хотели работать по-другому.

— Что характеризовало школу Дубовой? Чем она отличалась от других?

— Школа Дубовой была известна умением поставить конек, катанием в суперблизких, плотных позициях, славилась своими навороченными в плане сложности программами. Заполнение ее программ элементами, шагами, хореографией в те годы было в разы больше, чем у остальных тренеров. Это был ее ключ, ее способ конкуренции, это была ее фишка. По своим подходам Наталья Дубова очень нравилась западным судьям, потому что ее



**Тренер серьезно
зависит от спортсмена:
это должны быть
бесподобный талант
и работоспособность**

программы не только смотрелись, но и исполнялись на основе филигранной техники. Все ученики Дубовой, а это Климова — Пономаренко, мы с Майей Усовой, Гришук — Платов, добились успеха на базе ее техники. Мы с Майей по завершении карьеры еще долго катались в профессионалах, и обыграть нас было очень сложно.

— Достижим ли этот уровень катания в наше время?

— Достижим, если дети будут правильно обучаться, начиная с азов, и если за этим серьезно следить. Главное — чтобы на это были время и лед, а также желание тренера и силы это делать. Поэтому обязательно должна работать группа единомышленников, чтобы работа шла в унисон. Когда я еще сам катался, то все мои педагоги — Наталья Дубова, Эдуард Самохин, Марк Гуревич — обучали нас в одном ключе: они развивали стиль английской школы танцев на льду, которым владели в совершенстве. Затем, где-то с середины 1990-х годов, в моду вошла вся эта театральщина «на разрыв аорты», стали отдавать предпочте-

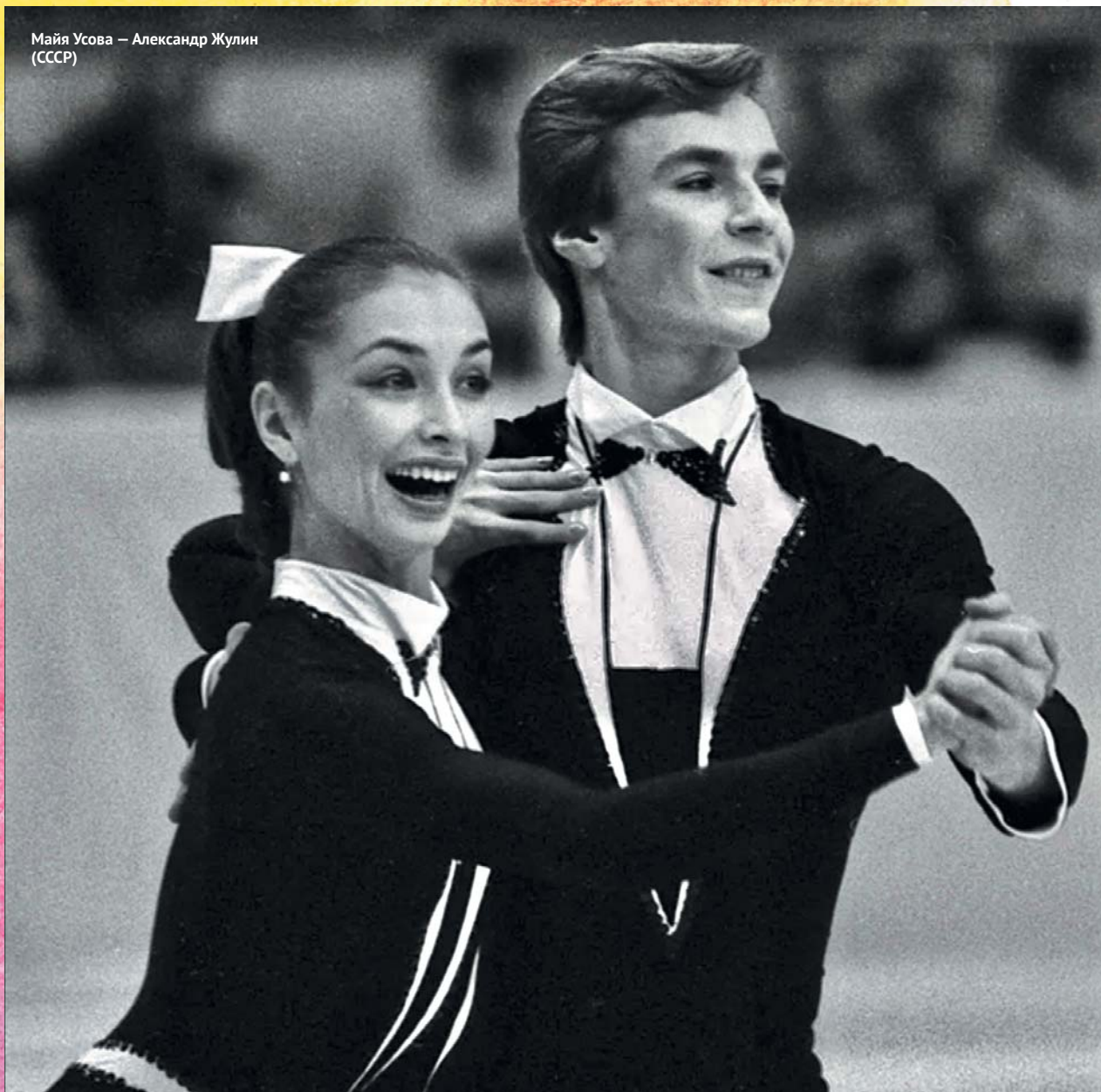
ние скорости, а не виртуозности. Класс катания, которым идеально владели Джейн Торвилл и Кристофер Дин, стал уходить. Они для меня до сих пор являются эталоном, эти люди действительно умели кататься... Посмотрите любую их программу 1984 года — это было 34 года назад — увидите, что они смотрятся абсолютно адекватно, они и сегодня могли бы быть в тройке призеров, потому что это интересно, близко, плотно, филигранно. Все-таки Торвилл — Дин — это явление в фигурном катании.

— Отмена обязательного танца сказалась на качестве катания?

— Я так не думаю. Скорее, дело в том, что пришло поколение тренеров, которые сами никогда не катали «школу». Из всех этих скобок и крюков лезут разные огрехи, потому что они практически не знают, как это делать. Я до сих пор могу выйти на коньках и чисто, хоть и на маленькой скорости, сделать все разрешения, но лишь в силу того, что я эту школу катал на протяжении 12 лет по шесть часов в день. Конечно, это уже в крови. Другое дело, что нужно учить детей кататься в позиции плотно, и если у тебя есть чувство прекрасного, то две отключенные задницы не хочется видеть.

Я вам так скажу: приходят в танцы маленькие дети, которым тоже нужно выполнять какие-то разряды на соревнованиях. Тренеры начинают суетиться, быстро ставить программы, побыстрее их накатывать, чтобы эти разряды дети могли получить. А когда же и где учиться скольжению? Нам катастрофически не хватает времени. Скольжение — это целая история, с наскака его не заполучить, за этим стоит кропотливая работа. Было бы в распоряжении два лишних часа, пришел на лед, и занимай-

Майя Усова — Александр Жулин
(СССР)



ся с восьми до десяти только скольжением. Если начать с возраста 8-10 лет, то к 16 годам это уже будут суперфигуристы в плане конька.

В мое время, когда не было всех этих этапов Гран-при, то вход в соревновательный сезон начинался позже. Мы выходили на лед в конце июня и практически месяц сидели на одном скольжении, занимались позициями, перестроениями, шагами. Если сейчас пойти этим путем, то будет невозможно подготовиться к первым стартам. Так что парочка дополнительных часов льда не помешала бы. Мне, конечно, грех жаловаться: у меня хорошие условия

работы в «Олимпийском». Были. С 1 января следующего года этот каток закрывают, и надо искать новый лед.

— Вам что-нибудь предлагают?

— Не спрашивайте. Мы в поиске.

— В 2006 году вы вернулись в Россию в статусе тренера олимпийских чемпионов. С той поры — если не считать командные соревнования — чемпионов у России больше не было, только призеры. Почему никому не удалось повторить ваш успех, и вам в том числе?

— Все олимпийские чемпионы, будь то Навка — Костомаров, Ягудин, Плющенко — это штучный товар. Найти

своего ученика — это удача тренера. Тренер все-таки серьезно зависит от спортсмена: это должны быть бесподобный талант и бесподобная работоспособность. Жадность до работы, до побед, абсолютный профессионализм. Навка и Костомаров были такими спортсменами, которых не надо было на тренировке заставлять что-то делать, которым перед стартом ничего не надо было говорить. Это уже был и опыт, и профессионализм, и их человеческая надежность. Таких спортсменов искать и искать.

— **Говоря о Татьяне и Романе, вы описываете «ваших учеников»? Какие качества личности должны присутствовать у спортсмена, чтобы вы сказали: да, это мой ученик?**

— Ну, Рома долго не был моим учеником... Он сопротивлялся, у него было свое мнение на все, он его отстаивал. Таня была по-женски более гибкой, плюс ей, наверное, действительно нравилось, как я работаю. По ее словам, я влюбил ее в фигурное катание. Она говорила, что, начав у меня тренироваться, стала получать кайф от катания, что я ей подсказываю, и у нее раз! — и получается. Так что «твой ученик» — это тот, который тебе доверяет безгранично. Во-вторых, он тебя никогда не предаст, а в-третьих, он, наверное, такой же фанатик, как и ты. Должно быть некое родство душ, какое-то понимание друг друга, когда он без тебя уже не может и ты без него тоже. Но в то же время, чтобы не получить инфаркт, лучше, конечно, соблюдать дистанцию в отношениях. Можно полюбить своего ученика как родного, можно совершенно войти в его жизнь, следить, как он питается, что делает, как развивается, а потом раз! — и он вдруг оказался у другого тренера. Это здорово бьет по сердечной мышце. Но в любом случае в учеников надо влюбляться, их надо обожать и с них требовать. Это сложное понятие — «твой ученик», но я вам примерно постарался рассказать.

— **Я правильно понимаю, что после 2006 года учеников такого уровня у вас больше не было?**

— Я думаю, если бы в 2011 году после чемпионата мира Ильиных — Кацалапов от меня не ушли, то в их карьере могло бы все сложиться иначе. Я верил в эту пару, понимал, что у них серьезный потенциал, знал, что нужно делать, чтобы довести их до совершенства. Сейчас об этом нет смысла говорить, надо работать дальше в тех обстоятельствах, какие есть. Я очень доволен, что Никита вернулся в мою группу, что с ним в паре катается Вика — эти ребята, по моему мнению, тоже штучный товар. В Вике есть то, чего просто так не купишь: в ней есть класс, порода. Они много работают, но для успеха им пока не хватает скатанности. У каждого за спиной опыт катания с другими партнерами, а на создание пары необходимо минимум три года. Этот сезон будет вторым в нашей совместной работе, и я верю, что этот год у них будет более успешный, чем прошлый. Я считаю, что этой паре как воздух нужны какие-то маленькие победы. Как только они придут, я думаю, и Вика раскроется, и Никита как-то успокоится,



Жулин Александр Вячеславович

Заслуженный мастер спорта
Заслуженный тренер России

20 июля 1963 года (г. Королев)

Тренеры: Наталья Дубова, Эдуард Самохин,
Марк Гуревич

Спортивные результаты (в дуэте с Майей Усовой):
серебряный призер Олимпиады (1994, Лиллехаммер),
бронзовый призер Олимпиады (1992, Альбервилль),
чемпион мира (1993), двукратный серебряный призер
чемпионатов мира (1989, 1992), двукратный бронзо-
вый призер чемпионатов мира (1990, 1991), чемпион
Европы (1993), трехкратный серебряный призер
чемпионата Европы (1989, 1990, 1992), двукратный
бронзовый призер чемпионата Европы (1991, 1994),
чемпион СССР (1990), пятикратный бронзовый призер
чемпионата СССР (1985, 1986, 1987, 1988, 1989)

Ученики: Татьяна Навка — Роман Костомаров, Наоми
Лэнг — Петр Чернышев, Кристин Фрейзер — Игорь Лу-
канин, Александр Абт, Галит Хаит — Сергей Сосновский,
Анастасия Гребенкина — Вазген Азроян, Фумиз Сугури,
Натали Пешала — Фабьян Бурза, Александра и Роман
Зарецкие, Наталья Михайлова — Аркадий Сергеев, Еле-
на Ильиных — Никита Кацалапов, Екатерина Боброва
— Дмитрий Соловьев, Виктория Синицина — Никита
Кацалапов и др.

обретет уверенность, что ли. Чуть-чуть бы им вот сейчас подфартило, и дальше все будет нормально.

— **Александр, программы своим спортсменам вы ставите сами или обращаетесь к постановщикам?**

— Обычно я ставлю сам, хотя постановка программы — это всегда страшно. Это чистый лист, на который надо нанести краски, написать картину. Иногда придумываешь сначала идею и для нее ищешь музыку, но у меня чаще

бывает ситуация, когда есть музыка и к ней придумывается идея или история. Мы с Сергеем Петуховым (хореограф. — *Ред.*) всегда стремимся рассказать историю, чтобы спортсмены понимали, что они катают.

Бывает такое счастье, когда слушаешь музыку, отталкиваешься от каких-то очевидных вещей, придумываешь первую позу — и дальше творческий поток тебя уносит. Но бывает и по-другому. У меня была история, когда для Тани и Ромы я поставил, наверное, целую минуту произвольного танца — три дня работы, — а потом я понял, что мы идем вообще не в том направлении. Надо иметь мужество сказать самому себе, что идея не работает. Конечно, можно упереться рогом, сказать, что все равно я это сделаю, что это будет классно и все такое, но правильнее признаться и найти что-то другое.

В прошлом сезоне я обратился за постановкой олимпийской произвольной программы для Бобровой — Соловьева к хореографу Раду Поклитару, который мне безумно понравился в проекте «Болеро» на Первом канале. Я посмотрел его работы, и он меня просто потряс. Совершенно замечательный, интереснейший для меня хореограф. Шаги ставил, естественно, я, но сама идея, какие-то связки и какие-то ходы — это работа Поклитару.

— Для меня эта программа была не о слепой девочке, а о человеческих отношениях, о предательстве, в конце концов...

— Это замечательно, потому что каждый человек должен читать искусство именно так, как к нему это прихо-

дит. Главное, что вы эту программу запомнили. Это не тот случай, когда после соревнований невозможно вспомнить, кто что катал. Все-таки хочется, чтобы программы синтезировали какие-то эмоции, а если они способны вызывать мурашки или слезы — на мой взгляд, это очень круто.

— Ваш тренерский коллектив состоит исключительно из мужчин. Очевидно, что вам как партнеру в прошлом мужская партия в дуэте ближе. Вам приходится иногда говорить себе: «Стоп, дай подумаю — а как там Вика?»

— Давайте я вам такой вопрос задам: Вика прибавила?

— Однозначно.

— Ну вот и все. Хотя, конечно, нам бы не помешала женщина хореограф-репетитор именно для Вики, для раскрытия ее женских качеств — об этом мне и Таня Навка говорила, когда приходила на тренировки. Я с этим абсолютно согласен, единственное, что абы кому я бы это не доверил. Когда я работал с Навкой — Костомаровым, то нам помогала Татьяна Дручинина — ей бы я доверил кого угодно. Если найду такого профессионала, который будет меня устраивать во всех аспектах, я с удовольствием разбавлю наш мужской коллектив. Действительно, надо наших девочек спрашивать, может, они страдают, что одни мужики кругом... Но мы с Сергеем Георгиевичем (Петуховым. — *Ред.*) стараемся влезать в женские образы и показывать их так, чтобы они не умерли со смеху, а действительно восприняли. Да, в ваших словах есть, конечно, сермяжная правда: такого уровня человек не помешал бы.

Екатерина Боброва —
Дмитрий Соловьев



Все-таки хочется, чтобы программы синтезировали какие-то эмоции, а если они способны создать мурашки или слезы — на мой взгляд, это очень круто



Виктория Синицина —
Никита Кацалапов

— Как вы относитесь к стилю contemporary?

— Он мне нравится, и я с удовольствием в нем работаю. Вообще, я считаю, что если ты профессионал, то должен уметь работать во всех стилях. Сегодня contemporary — модный стиль, в котором выступают многие, но побеждают только Пападакис — Сизерон.

— Почему?

— Во-первых, у партнера от Бога абсолютные данные. Он мог бы совершенно спокойно работать балетным танцовщиком, плюс он абсолютный фанатик этих всех историй, своих костюмов, своей музыки. Французы друг друга чувствуют как дышат, их программы абсолютно вычищены и отработаны, видно, какой большой труд за этим стоит. Они выигрывают потому, что могут работать 24 часа в сутки. Французы, возможно, вообще из формы не выходят. Это их «чувство позы», чувство своего тела они развили до уровня явления. Вспомните, они в 2014 году выходят с Моцартом и просто всех «убирают», потому что это действительно было круто, это была настоящая программа.

Они нашли себя в этом стиле и уже четыре года его придерживаются. Что будет дальше — посмотрим, потому что аудитория может пресытиться этим стилем.

— Вы всегда принимаете участие в телевизионных шоу, таких как «Звезды на льду», «Ледниковый период». В од-

ном интервью еще в 2006 году вы мне сказали: «Вот настоящие танцы, а не то, что мы сейчас вынуждены делать по новым правилам». Ваше мнение о правилах с той поры изменилось?

— В рамках тех правил, какие они есть, сложно при таком количестве элементов рассказать на льду какую-то историю. Мне как хореографу и постановщику всегда этого не хватает, а в телепроектах у нас свобода творчества и море интересных людей. Работать с такими фантастическими актерами, как Чулпан Хаматова, Ингеборга Дапкунайте, Егор Бероев, — это счастье. Я очень многому научился у актеров — не хореографии, а именно актерскому мастерству. Я, конечно, вообще не сравниваю эти два вида деятельности: фигурное катание — это одна история, шоу — другая. Возможно, под влиянием этих шоу я в каких-то программах уходил в театральность вместо того, чтобы больше заниматься спортивной составляющей, но это прекрасный опыт, из которого я делаю определенные выводы. Все-таки зрителям, которые приходят на стадион смотреть фигурное катание, хочется получить эмоциональный отклик, видеть в танце отношения между мужчиной и женщиной, а не просто смотреть на шаги и блоки в дорожке. Для многих эта история скучна, поэтому мы так много зрителей потеряли во время смены



Александр Жулин — Майя Усова, Наталья Дубова. Олимпиада 1992 года

правил. Сейчас уже все стало гораздо лучше: все как-то приспособились, появились пары уровня Вирту — Моир, Пападакис — Сизерон, которые двигают танцы на льду, и зрители принимают их программы на ура.

— Если бы у вас была возможность провести через ИСУ свои собственные правила, то какими бы они были?

— У меня была немного бредовая идея: добавить к произвольной программе 30 секунд, которые были бы посвящены исключительно артистическому и хореографическому самовыражению танцоров. Эти 30 секунд разбавят программу, позволят спортсменам рассказать некую историю, сюжет, идею, показать танец, а не только элементы. Будет больше свободы, а значит, творчества.

— А в чем бредовость?

— Хотя бы в том, что соревнования станут на порядок длиннее и телевизионщики будут против затяжных трансляций. Но как вариант такой ход возможен. Вот сейчас ИСУ придумал ввести новую хореографическую дорожку, в которой можно делать что хочешь. Мне нравится такое нововведение, оно открывает возможности. Сработает это или нет — посмотрим, по крайней мере в ИСУ понимают, что две дорожки из сплошных скобок и крюков (полторы минуты программы!) — это тяжело. Так что они тоже пытаются выйти из тупика, ищут варианты.

— Вы понимаете, в каком направлении ИСУ собирается двигать танцы на льду? Вы согласны с этой тенденцией?

— Приблизительно понимаю. Я ничего не хочу говорить по этому поводу — я уже много всякого говорил, — но я считаю: раз придумали правила, значит, им надо следовать. Если ты умный человек, то сможешь в рамках этих правил творить новое и интересное. Это своего рода вызов: сделай так, чтобы твои программы, несмотря ни на что, были лучшими. Другое дело, что в этом году мы лишились своего представителя в техкоме ИСУ по танцам на льду, тем более что Алла Шеховцова — это мощнейший специалист со своим очень правильным видением.

Было время, когда Вячеслав Фетисов входил в состав руководства ВАДА, постоянно был в курсе всего, и у нас не было никаких проблем. Потом кто-то решил, что это никому не нужно, он вышел из состава — и вот чем все это обернулось. Всегда нужно внутри международных структур иметь своего представителя, чтобы к нему прислушивались, чтобы его мнение учитывалось. Посмотрите: у нас всего два технических специалиста ИСУ — Петр Дурнев и Денис Самохин, а у американцев их 10-12 как минимум. Поверьте мне, все это имеет значение в нашей истории. ■

**20%
LIGHTER!**

НОВЫЙ СТАНДАРТ В ОБЛЕГЧЕНИИ ВЕСА



Облегченное исполнение

- Термоформовка и облегчающий дизайн для наилучшей посадки ботинка
- Эффективная амортизация благодаря подошве из кожи и углеволокна и стельке из пены с эффектом памяти

WWW.JACKSONULTIMA.COM



Lightweight Stability Platform



Custom Fit in 10 Minutes

Matrix™

**33%
LIGHTER!**



Technology Is Our Edge

**Более легкие и быстрые лезвия
с превосходными характеристиками
из нержавеющей стали**

WWW.JACKSONULTIMA.COM

Автор **Маргарита Бугаева**
Фото из архива автора, Михаил Шаров

Вишенка на торте

Актерское мастерство как слагаемое успеха

Как правило, все начинается так: приходит на индивидуальные занятия фигурист, скажем, 11-12 лет и на мой вопрос, о чем его программа, быстро отвечает: «Испания». Я уточняю: «В каком смысле?». Он недоумевает: «В прямом. Испания, и все». Обычно, если у фигуриста музыка на испанскую (или на любую другую народную) музыку, это не значит, что можно ограничиться какими-то характерными движениями плюс сверканием глаз. Тогда мы начинаем разбираться. Я начинаю с вопроса: о чем или о ком ты будешь рассказывать — кто твой персонаж? Сколько ему лет, где живет, кто родители, о чем он мечтает, в какую эпоху живет, в какие обстоятельства попал и так далее — все по системе Станиславского, иначе никак. Как только у персонажа появляется биография, то становится понятнее и интереснее, а не просто — «Испания», «Индия» и прочее.

Я на занятиях с фигуристами никогда не выстраиваю отношений «педагог — ученик»: для них я всегда друг, как бы это парадоксально ни звучало. Дети должны чувствовать себя свободно, комфортно, потому что, прежде чем приступить к «актёрскому мастерству», они должны снять с себя все психологические зажимы, быть спокойными, даже расслабленными. Я им сразу сообщаю правила нашей работы: они не должны делать того, что им не нравится. Придуманный образ должен нравиться не родителям или тренеру, а только спортсмену, потому что именно ему выходить с этим на лед. Ребенок должен привыкнуть к новой мысли о том, что, кроме задачи чисто прокатать программу, он еще может ее рассказать.

Стоит детям чуть-чуть разрешить фантазировать, и воображение начинает свою работу. На этой стадии главное — им не мешать, не критиковать: хотят девочки быть принцессами — в добрый путь, хотят мальчики быть супергероями — отлично! Мы фактически пишем сценарии, придумываем целые истории на каждое движение, о чем тренеры подчас даже не догадываются.



Бугаева Маргарита Владимировна

Профессиональная актриса

24 мая 1984 года (Омск)

Образование: Омский государственный университет им. Ф.М.Достоевского (2001-2005), актерское отделение

Карьера

Роли в кино

2018 — полнометражный фильм «Бункер» (в производстве), главная роль,

2018 — короткометражка «Любочка» (реж. Светлана Ерина), роль Маруси,

2018 — сериал «Морозова-2» (реж. Сергей Лесогооров), роль Карины Мечниковой (главная роль в серии),

2015 — сериал «13» (реж. Иван Щеголев), роль Инги,

2014 — сериал «Москва. Три вокзала-7» (реж. Николай Денисов), роль Юли,

2013 — сериал «Цезарь» (реж. Эльдар Салаватов), роль Дины Карачаровой,

2011 — сериал «Закон и порядок» (реж. Дмитрий Брусникин), роль Елены Александровны,

2010 — х/ф «Борцу не больно» (реж. Нурбек Эген), эпизодическая роль,

2010 — сериал «Все ради тебя» (реж. Екатерина Двигубская), роль Риты.

Работа в театре

2017 — Московский драматический театр «АпАрте»: спектакль «От красной крысы до зелёной звезды» (А.Слаповский, реж. Алексей Погодаев), Она (роль в новелле «Лифт вниз»)

2005-2010 — Омский государственный драматический «Пятый театр»: спектакль «Тверской бульвар» (по рассказам И.А.Бунина, реж. Олег Юмов), роль Кати,

спектакль «От красной крысы до зелёной звезды» (А.Слаповский, реж. Сергей Пускепалис), Она (роль в новелле «Лифт вверх»),

спектакль «Похождения Чичикова» (Н.В.Гоголь, реж. Даниил Безнососов), роль Лизаветы Воробей,

спектакль «Боинг-Боинг» (М.Камолетти, реж. Дмитрий Петрунь), роль Мэри (стюардесса American Airlines),

спектакль «Недоросль» (Д.И.Фонвизин, реж. Андрей Любимов), роль Софьи,

спектакль «Очень простая история» (М.Ладо, реж. Борис Цейтлин), роль Даши,

спектакль «Завтра была война» (Б.Васильев, реж. Борис Цейтлин), роль Зины Коваленко;

спектакль Dostoyevsky.ru (по мотивам «Записок из Мертвого дома» Ф.М.Достоевского, реж. Андро Енукидзе), роль Луизы, спектакль «Мой бедный Марат» (А.Арбузов, реж. Андрей Любимов), роль Лики и т.д.

Работа на ТВ

2009-2010 — ведущая научно-развлекательной программы «Багаж знаний»

Работа на радио

2006-2007 — ведущая утренних эфиров «Радио Сибирь»,

2005-2018 — озвучивание рекламы на различных радиостанциях.

Ученики

Анна Погорилая, Кристина Астахова — Алексей Рогонов, Алла Лобода — Павел Дрозд, Александра Трусова, Дарья Павлюченко — Денис Ходыкин, Бетина Попова — Юрий Власенко, Кейтлин Филд — Эрни Юта Стивенс (США), а также групповая и индивидуальная работа со спортсменами тренеров Этери Тутберидзе, Анны Царевой, Артура Дмитриева, Сергея Доброскокова, Елены Селивановой

При этом мы никогда не меняем программу, не вмешиваемся в хореографию, просто скелет программы на глазах начинает обрастать плотью. Со временем дети смелеют, придумывают что-то новое, захватывающее, что их вдохновляет.

Самая большая радость от этой деятельности в том, что примерно через полгода или год работы спортсмены в начале сезона приносят к каждой программе по пять-шесть вариантов сюжета, остается только выбрать. Бывает, что мы оставляем несколько интерпретаций и фигурист один раз катает одну историю, в другой раз — другую, в зависимости от настроения. Например, сегодня катаем более лиричную историю, в другой раз — более агрессивную. Это их раскрепощает, дает возможность самовыражения, делает выступления интереснее прежде всего для них самих. Мне как их педагогу интересно наблюдать, как в процессе занятий актерским мастерством они меняются от выступления к выступлению. Фигуристы осваиваются в предлагаемых обстоятельствах, решаются на сложные либретто. Бывают программы, где три минуты катания — это история трехминутных событий, а бывает, что за

Мы фактически пишем сценарии, придумываем целые истории на каждое движение, о чем тренеры подчас даже не догадываются

эти три минуты мы проходим три возраста: от ребенка к юности и дальше к зрелому возрасту.

Мы делали короткую программу с Дарьей Павлюченко и Денисом Ходыкиным в прошлом сезоне. Она изображала слепую девочку, которая в какой-то момент прозрела и испугалась того, что видит. Ее персонажу пришлось побороть страх, начать потихоньку присматриваться к окружающему миру и в конце концов обрести смелость широко открыть глаза и увидеть этот мир. Это сложная, многослойная история, возможно, зрители и судьи не смогли прочитать каждый момент этой программы, но в любом случае они понимали, что на льду что-то происходит, помимо выбросов и поддержек.



Хореографию никто не отменял

Конечно, придумывать либретто своей программы лучше всего во время постановки. Мой самый главный совет: надо доверять себе и не стесняться задавать вопросы постановщикам, тренерам в процессе работы. Если что-то вызывает внутренний дискомфорт, то об этом надо сказать, чтобы потом не мучиться из-за этой программы. Например, ко мне пришла заниматься десятилетняя спортсменка, которая в своей программе под саундтрек из мюзикла «Чикаго» чувствовала себя некомфортно. Так и сказала: я чувствую себя по-дурачки в этой программе и в этом костюме. Я не знаю, почему тренеры для маленьких девочек выбирают джазовые и свинговые мелодии, одевают их в чулочки в сеточку и ставят «соблазнительные» программы, в которых эта девочка выглядит... эпатажно, если не сказать пошло. Я ее спрашиваю: «Ты помнишь, как в детстве красилась маминой помадой, пока она была на работе, надевала ее каблуки и чувствовала себя богиней? Вот здесь примерно та же самая история». Все встало на свои места: пластика и движения остались теми же, но подтекст уже иной: она не кого-то соблазнить пытается, а вертится перед зеркалом, играет роль взрослой.

Хочу сказать, что, работая с готовыми программами, мы ни в каком случае не вмешиваемся в постановку, причем если хореограф и тренер постоянно что-то в ней доделывают или переделывают, то мы легко подстраиваемся под эти изменения. Вообще, занятия актерским мастерством

ни в коей мере не отменяют занятий хореографией, поскольку, если ребенок не изучает пор де бра, то никакое актерское мастерство не поможет его рукам выглядеть красиво. Но если с помощью этих рук ему надо достоверно передать, допустим, эмоцию стыда, тогда одних занятий хореографией, я считаю, недостаточно. Безусловно, можно через движение, жест, позу рассказать роман «Анна Каренина» по главам. Не спорю, такое реально, но только хореограф должен быть профессионалом, и, наверное, в опции «бог». В реалиях детского фигурного катания часто работа над программой заканчивается на уровне постановки, а дальше спортсмен занимается практически только ее выкатыванием. Если же хореограф продолжает отрабатывать со спортсменом программу, то, как правило, эта работа не бывает доделанной до конца. Обычная причина — недостаток времени на репетиции, потому что отработка движений корпуса и рук — огромный труд, который занимает массу времени, и спортсмену его не хватает, чтобы все поставленные движения исполнить естественно.

Изучаем эмоции

График тренировок наших спортсменов таков, что фигурное катание — это главная доминанта их жизни, рядом с которой все остальное второстепенно. Поэтому занятия актерским мастерством могут для них стать своего рода окнами, дверцами во внешний мир, чтобы в нем еще

больше напитаться какими-то силами, идеями, вдохновением опять же во имя фигурного катания.

Например, на каждом занятии я использую такое упражнение: я начинаю его с вопроса, что нового у них произошло за неделю. Когда спрашиваю первый раз, то в ответ получаю: «Ничего, все как всегда». Тогда я им рассказываю, что случилось нового со мной за этот день. Например, я стукнулась ногой о ножку стола, в подъезде встретила рыжего кота, мне позвонила подруга, с которой не общалась со школы, и так далее. Видели бы вы их удивление: оказывается, это все — новое, просто его надо заметить. Благодаря этому упражнению дети, помимо всего прочего, начинают развивать в себе наблюдательность, стараются увидеть мир как в первый раз, замечают не только события, но и свои эмоции и чувства по этому поводу. В этом же ключе часто даю поручение выполнять такое домашнее задание: будучи в транспорте или встречая людей на улице, подумать, кто этот человек, как его зовут, сколько ему лет, какая у него профессия и прочее. Это упражнение позволяет видеть в потоке конкретных людей, а в людях — увидеть личности, а не какую-то серую массу. Эти упражнения открывают перед ними объемный цветной мир в виде простых повседневных вещей, которые они перестали замечать, отчего иногда дети и подростки кажутся уже уставшими от жизни.

На занятиях мы подробно разбираем все базовые человеческие эмоции, проверяем их на себе. В реальной жизни мы жестулируем, принимаем позы, меняем положения рук, головы, корпуса и выглядим естественно, потому что отзываемся телом на свои мысли, чувства, задачи. Если спортсмену просто сказать: вот здесь руку подними, вот здесь голову наклони, здесь нахмурься, а здесь открой рот, — это будет марионетка, а не живой человек. Чтобы все выглядело органично, каждый жест в программе надо не запомнить, а осмыслить изнутри.

Если с помощью рук надо показать, допустим, эмоцию отчаяния, то спортсмен должен на занятиях вспомнить эту эмоцию, постараться пережить ее, запомнить свои движения тела в момент переживания. Другими словами, вначале надо испытать отчаяние, а руки и корпус ответят на эту эмоцию своими движениями. В программе,

На занятиях мы подробно разбираем все базовые человеческие эмоции, проверяем их на себе





Я против так называемой «игры лицом», потому что абсолютизация мимики приводит к гримасничанью

безусловно, хореограф правильно и красиво поставит эти жесты, но если не будет внутреннего эмоционального переживания, то жест будет выглядеть фальшиво. При работе с фигуристами я не верю в постулат Михаила Чехова о том, что в актерской игре можно идти от внешнего к внутреннему. В фигурном катании это не работает, потому что параллельно спортсмены выполняют свое техническое задание, которое приоритетно по сравнению с остальным. Поэтому в своей работе я иду от внутреннего к внешнему, поскольку, пока спортсмен не поймет умом и сердцем, какую историю он катает, его тело будет врать.

На занятиях мы можем кричать, смеяться, ругаться, признаваться в любви, можем рвать бумагу, кидать какие-то предметы в стены — все что угодно, — для того чтобы прочувствовать, осознать проявившуюся эмоцию. Я против так называемой «игры лицом», потому что абсолютизация мимики приводит к гримасничанью. Я никогда не говорю: «так, вот здесь ты улыбаешься, а вот тут хмуришься, здесь глаза открыла, здесь прищурилась, тут открыла рот, тут закрыла», потому что для меня это — профнепригодность. Если на занятиях дети проявляют свои настоящие чувства — гнев, радость, отчаяние, то мы опять же рассуждаем, откуда родилась эта эмоция, где она в организме находится, долго ли она там копилась.

Мы также разыгрываем этюды на различные жизненные обстоятельства. К примеру, я спрашиваю: когда вы в последний раз плакали? почему? Предлагаю описать примерную ситуацию, которая может заставить плакать. Прошу описать весь спектр чувств и эмоций, которые они



Выключаем автопилот

Я часто сталкиваюсь с такими моментами, от которых впадаю в ступор. На занятие приходит ребенок, у которого, например, программа поставлена под фламенко. Я спрашиваю: «Ты знаешь, что это за танец? Понимаешь его темперамент? Видел, как его танцуют?» Оказывается, нет. Подходишь к родителям: «Объясните простую вещь: ваш ребенок уже полгода катает эту программу, а вы не показали ему ни одной записи этого танца... Это же займет три минуты жизни». Или однажды разговариваю с восемнадцатилетними фигуристами, которые катаются под музыку Алексея Рыбникова из рок-оперы «Юнона и Авось». Начинаю фразу: «Ребята, раз у вас программа под «Юнону и Авось»... Они меня переспрашивают: «Юнона и... что?» Как может быть такое, что спортсмены по замыслу тренера должны рассказать на льду историю необыкновенной любви, историю о судьбе и вечности, а они даже не слышали названия произведения? У меня периодически случается культурный шок от хронической инфантильности не только детей, но и их родителей.

Я отдаю себе отчет в том, что все спортсмены в текущей жизни загружены выше крыши, что к вечеру они все на автопилоте, — о каком театре

или кино может идти речь? Может, если такие мероприятия планировать заранее, подбирая удобное время школьных каникул, дни окончания соревнований, использовать выходные и «полувыходные» дни хотя бы раз в один-два месяца. Если времени все же нет, тогда смотрите художественные фильмы по дороге на тренировки или дома, желательнее с родителями, обращайтесь внимание на актерскую игру, обсуждайте какие-то эпизоды. Выбор фильмов и спектаклей для просмотра — дело вдумчивое, к нему надо подходить серьезно, чтобы не отбить желание. Если ребенку будет скучно или тоскливо, тогда вся затея становится бессмысленной и лучше уж на это не тратить время.

Я даю списки фильмов, которые рекомендую для просмотра, но право выбора остается за родителями. Грустно, что многие фильмы не видели и сами родители, но зато у них есть возможность посмотреть их вместе с детьми. В этих списках есть такие ленты, как «Троя», «Зеленая миля», «Список Шиндлера», «Куда приводят мечты», «Ла-Ла Лэнд» (его посмотрели практически все фигуристы), советую наши отечественные фильмы, например «Завтра была война», или

«Пролетая над гнездом кукушки» для старших, хотя сегодня не каждый взрослый способен досмотреть эти фильмы до конца. Когда я советую фильм, то прошу обратить внимание на какой-то отрезок, чтобы потом поговорить о нем, разобрать. Например, в фильме «Леон» я прошу обратить внимание на сцену, когда героиня Натали Портман стучится в дверь к герою Жана Рено и просит впустить ее — иначе ее убьют. Портман сыграла эту роль в 12 лет и сделала это гениально. Актерскому мастерству можно бесконечно учиться, глядя, как сыграл свою роль Леонардо Ди Каприо в фильме «Остров проклятых». Могу посоветовать посмотреть фильм «Привидение» с Деми Мур и Патриком Суэйзи в главных ролях ради прекрасной истории любви и актерской игры, а также ради слез во время финальной сцены, чтобы испытать облегчение и счастье оттого, что героиня его видит. Мальчикам я советую обязательно посмотреть наш фильм «В августе 44-го...» и обратить особое внимание на финальную сцену, в которой актер Евгений Миронов изображает перед диверсантами простофилю-дурачка и в то же самое время решает сложную аналитическую задачу как разведчик.

ощущали в этот момент. Мы можем разыгрывать эту сцену, чтобы зафиксировать какие-то определенные эмоции. Вот, к примеру, многими любимый этюд с условным названием «Подарок». Спортсмен должен представить, что у него день рождения, на который пришли не только друзья, но и какие-то звезды мирового фигурного катания, например. Вокруг журналисты, телекамеры, прямой эфир. Все дарят ему подарки, он открывает первую коробку, а там лежит дырявый носок. Я прошу для начала описать свою реакцию словами, а потом ее показать, то есть сыграть.

Другой этюд «Потерялся»: прошу представить, что родители доверили присмотреть за младшим братом/сестрой, а он потерялся, допустим, в супермаркете или в толпе на вокзале. Задача — показать, какие чувства воз-

никнут сразу же, как они будут нарастать с течением времени, какими они будут, когда брат/сестра найдется. В этих упражнениях важна не столько точность попадания мимики и жестов в предлагаемые эмоции, сколько вообще осознание того факта, что эмоции выражаются нашим телом и у него есть достаточно большой спектр способов сделать это.

Если приходится заниматься с парами, то мы обязательно включаем упражнения на партнерское взаимодействие: это напоминает игру в пинг-понг, когда ты подал партнеру взгляд, жест и партнер ответил тебе взглядом, жестом. В тех же театральных вузах этому уделяется очень много внимания, потому что умение взаимодействовать вырабатывается годами.

Иногда, конечно, случаются курьезные моменты, ког-



да просят поработать над программой за неделю до стартов. К сожалению, за такой срок ничего сделать нельзя, потому что нельзя получить результат за один-два часа работы в том, чему в театральных вузах учат четыре года с утра и до вечера. Кстати, начинать думать о занятиях по театральному мастерству надо лет с девяти-десяти, не раньше, потому что ребенок должен интеллектуально и эмоционально быть готовым к такой деятельности.

Обнять мир руками

Кто-то подумает, что актерское мастерство — это такая вишенка на торте, то есть некая совсем не обязательная деталь, если есть сам торт. Фигуристам вообще странно слышать, что перед прыжком или вращением они должны еще о чем-то думать, кроме как об этом элементе. Однако рано или поздно, но думать все же придется, иначе конкуренцию не выдержать. Они почему-то забывают, что судьи тоже живые люди, которым ничто человеческое не чуждо. Фигуристы могут быть очень техничными и стабильными, но если они холодные и абстрактные, то зрители вряд ли отдадут им свои сердца. Все любят не манекенов, а живых людей, поэтому тренеры и родители должны думать, как расширить диапазон эмоциональной волны своего ребенка-спортсмена, чтобы он мог в оvaçãoх поднимать стадионы. Как пример я привожу выступления художественных гимнасток Алины Кабаевой и Ирины Чачиной. Обе были очень техничны, стабильны, но, когда на ковер выходила Кабаева, это было похоже на

**Фигуристы могут быть
очень техничными,
но если они холодные, то зрители
вряд ли отдадут им свои сердца**

восход солнца — так она светилась улыбкой и радостью.

Мы делаем разные упражнения на управление энергией, на раздвигание границ своего воздействия. Например, дается задание выйти на середину зала и его осветить своей улыбкой, накрыть волной любви. Мы стараемся это сделать своим внутренним состоянием, прислушиваемся к своим ощущениям. В любом случае дети получают информацию, что такое явление — обнять руками весь мир — существует в природе. Когда мы репетируем в зале, я ставлю перед ними задачу сыграть так, чтобы не только в зале, но на улице и даже за тридевять земель отсюда люди ощутили их энергию, их чувства. Как только ребенок начинает это делать, его глаза отрываются от пола, поднимается голова, лицо начинает дышать, возникает широта в каждом движении.

Другое упражнение: я предлагаю им представить, что они сидят на берегу моря и волна мягко касается их пятки, а потом прошу представить волну размером с цунами, которая накрывает весь берег. Так и на выступлениях: энергетика должна быть такой, чтобы накрыла с запасом

Зачем нужны колготки?

Вовсе не только для красоты!

Каждый фигурист понимает важность разогрева мышц перед тренировкой или соревнованиями.

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

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

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



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



robe
#12926

все трибуны. Свой сигнал надо направлять до горизонта и дальше, чтобы каждый зритель на стадионе боялся моргнуть глазами и что-то пропустить, чтобы каждый охранник, который стоит спиной к ледовой арене, страдал от невозможности видеть это действие. Уверю вас, что вы, если хотя бы посеете в голове своего спортсмена эту мысль, то уже сделаете для него большое дело. Эта мысль была примерно сформулирована в фильме Петра Тодоровского «Большой»: каждая балерина большой сцены должна донести любое свое па, любой жест и даже взмах ресниц и партеру, и галерке.

Как педагог я также ставлю перед собой задачу побороть в каждом юном спортсмене страх перед выступлением. Посмотрите, с каким выражением глаз и лиц дети выходят на лед: в глазах застыл ужас, лица просят о помощи. На занятиях мы работаем над тем, чтобы у ребенка вместо страха, наоборот, было страстное желание выйти на прокат и всему стадиону рассказать свою историю. Для формирования этого чувства мы с ними делаем разные упражнения. Я предлагаю следующие обстоятельства. Представь себе: ты идешь по улице и вдруг лицом к лицу встречаешься, например, с Юдзуру Ханю. А теперь вырази свое желание рассказать об этом событии родителям и друзьям. Это должно быть такое желание, которое жжет изнутри, ощущение, что если вот прямо сейчас не расскажешь об этом, то тебя

просто разорвет от нетерпения. Поймите это чувство, запомните его, потому что вы должны выходить на прокат именно с этим ощущением. Конечно, для ребенка все эти упражнения — как своеобразная игра, но после этих тренировок ему будет проще и спокойнее ощущать себя во время выступления на публике, уйдет страх, появится чувство удовольствия от того, что во время этих трех-четырех минут проката внимание всего стадиона принадлежит только ему. Дети-спортсмены научатся чувствовать себя хозяевами на этой сцене, начнут слышать себя и доверять себе.

Если меня спросить об эталонных фигуристах, с которых можно брать пример, то это пара Татьяна Волосожар — Максим Траньков. С точки зрения актерского мастерства их программы — совершенство. Они всегда рассказывают историю, и зрителю абсолютно невозможно оторвать от них свой взгляд. Три минуты их катания пролетают как три секунды. Мне нравится, как работает на льду Ксения Столбова, которая отдается программам полностью. Вот у кого энергия бьет через край, просто сдувает, сметает. Их программы с Федором Климовым хочется пересматривать, как хорошее кино, и через год, и через два. Вне конкуренции — японец Юдзуру Ханю со своим гипнотизирующим катанием. Он не просто рассказывает свою историю, но всякий раз это делает, как будто в последний раз. Но он — гений, этому не научить. ■

Реклама в журнале
«МОСКОВСКИЙ
ФИГУРИСТ»

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

Сборы на берегу Черного моря - в Олимпийском дворце "Айсберг" города Сочи

- 3 трансформируемые ледовые арены
- по 4 раздевалки на каждую арену
- современная система судейства
- зал хореографии

- помещения для заточки коньков <
- тренажерные и разминочные залы <
- звуковая система <
- и сценическое освещение

🏠 г. Сочи,
Олимпийский парк

☎ +7 (862) 243-30-80

🌐 www.yug-sport.ru
✉ iceberg@yug-sport.ru

Автор Дарья Баранова
 Фото Ольга Тимохова, Ирина Кривошекова

Все, что вы хотели знать, но боялись спросить

Судейство юношеских разрядов как оно есть



Баранова Дарья Дмитриевна

Мастер спорта России
(одиночное катание)

Судья и старший судья одиночного
и парного катания основных всероссий-
ских соревнований

Дата рождения: 1991 год

Тренеры: Н.Б.Лебедева, А.А.Четверухин,
А.Н. Казакова

Образование: окончила РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)
в 2013 году – специалист по физической культу-
ре и спорту

Карьера: преподаватель кафедры ТиМ конько-
бежного спорта, фигурного катания на коньках и
керлинга РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

Надо признать, что сложности судейства юношеских разрядов имеются с двух сторон от борта. Прежде всего они заключаются в том, что, с одной стороны, судьям приходится оценивать детское неоформленное катание, которое очень и очень далеко от того, что мы называем фигурным катанием. С другой стороны, эти соревнования, как правило, судят молодые, начинающие судьи, у которых мало подобного опыта, и им тяжело сопоставить слабое детское катание и абсолютную оценочную шкалу, ориентированную на идеальное катание. Молодым судьям подчас не хватает представления о том, как может выглядеть фигурное катание в детском возрасте, им не хватает опыта, чтобы разглядеть перспективного ребенка с хорошими данными, компонентным катанием и поставленным коньком.



Одна из проблем заключается в том, что неопытные судьи за компоненты слабого катания ставят неадекватные баллы, поскольку путают их с исполнением технических элементов по принципу: ребенок сделал все элементы — поставим хорошие баллы за компоненты. На самом деле эти две оценки между собой никак не связаны, они абсолютно автономны. В правилах ИСУ (по которым мы судим на всех российских соревнованиях) записано, что 10 баллов ставят за компоненты программы, выполненные превосходно, а 5 баллов — это средний уровень исполнения. Таким образом, все, что ниже 5 баллов, — это уровень ниже среднего. Надо понимать, что превосходно катается Юдзуру Ханю или Евгения Медведева, то есть в фигурном катании существует абсолютная оценочная шкала. Можете себе представить, какая пропасть пролегает между катанием этих спортсменов и юных фигуристов! Следовательно, если в 3-м юношеском разряде какой-то спортсмен катался лучше всех остальных, судьи все равно не могут поставить ему 10 баллов, потому что 10 — это «превос-

ходно» в абсолютном значении. Как преподаватель университета я всегда наглядно показываю студентам, что такое в катании «превосходно», а что такое «плохо» в соответствии со шкалой, чтобы потом спортсмен при ужасном катании, но с чистыми выездами с тройных прыжков не получал высокие баллы за компоненты программы. Юные спортсмены и их родители должны понимать, что им не только до 10.00, но и до 4.00 в юношеских разрядах бывает очень и очень далеко. Иначе любое поощрение выльется в то, что и спортсмены, и родители, и тренеры будут принимать высокие баллы за чистую монету, однако их розовые очки разобьются с оглушительным грохотом, как только они перейдут в хоть сколько-то серьезный разряд. Судейство может и должно поощрять совершенствование спортсменом компонентного катания именно в детском возрасте, ведь с годами работа над техническим уровнем контента выйдет на первое место, так что к этому времени у него должен быть наработан определенный запас прочности.

Следующая проблема заключается в том, что когда судьи оценивают элементы, то часто их плюсу-ют по той же логике: ребенок пытался сделать сложные элементы — поддержим его. Эта псевдоподдержка порождает исключительно ложные представления спортсмена о своем классе катания. Приведу недавний пример: в программе стоит комбинированное вращение, которое ребенок исполняет с грубейшей ошибкой, и техническая бригада может оценить его без уровня, но она фиксирует его как сделанное, думая, что судьи его отминусуют. Открываем протокол и видим: судьи поставили оценки от 0 до +2. Другой пример: хореографическая последовательность в юношеских разрядах должна следовать музыкальной структуре программы — это требование. Другими словами, при динамичной музыке хореографическая последовательность не может выглядеть как одна «ласточка» через все поле, исполненная на двух плоских ребрах. Все тренеры на семинарах, все судьи на брифингах получают инфор-



мацию о том, что если выбранные элементы не положены как следует на музыку, то по таблице GOE оценка должна быть снижена от -1 до -3. На международных соревнованиях все так и бывает, но у нас на детских обычно ставят базовую стоимость, что никого не мотивирует к усложнению контента программы, ведь и так «нормально».

Бороться с этими явлениями в нашем судействе необходимо, но, к сожалению, для молодых судей проводится недостаточное количество семинаров, которые могли бы осветить нюансы судейства компонентов и элементов. Судейство компонентов программы в настоящее время — самый сложный материал, которому вообще необходимо посвящать отдельные судейские семинары. Иначе некоторые наши судьи так и будут продолжать считать, что компоненты «представление», «композиция» и «интерпретация» — одно и то же, хотя они совершенно разные по своему определению и по оцениваемым критериям.

Определитесь с мотивацией

Если судьи — грамотные профессионалы, которые опираются на правильную оценочную интерпретацию компонентов, на широкий визуальный опыт, то их судейство в юношеских разрядах помогает тренерам максимально развить мастерство фигуристов. Правда, для этого детям вовсе не обязательно соревноваться с такой частотой, как они это делают сейчас. Просто если у тренеров есть возможность заявлять своих спортсменов на соревнования, а у родителей есть время и средства, то запрещать им это делать никто не собирается. Другое дело, что для всех участников детских соревнований важно определить правильную мотивацию: многочисленные старты — хороший способ получить обратную связь о мастерстве и прогрессе ребенка, а не только повод собрать похвалу и медали. Спортсмен, даже маленький, должен на старте выполнить определенные задачи, которые перед ним поставил тренер, на-

пример показать новый элемент или чисто выполненную программу, показать свою стрессоустойчивость или продемонстрировать волевые качества. Если же раз за разом на соревнованиях фигурист занимает места в конце таблицы, то нужно остановиться, проанализировать свою работу, а не обвинять «плохое» судейство. Судьям по большому счету все равно, с какой частотой судить одних и тех же детей. Другое дело, что с точки зрения физиологии детский период идеален для освоения всего объема технических и координационных навыков, а взрослый период — это время оттачивания мастерства, именно поэтому последнему способствуют регулярные выступления. Соревнования в юном возрасте воспитывают привычку к самомобилизации перед стартом, однако слишком частые старты нарушают тренировочный процесс и не позволяют освоить большие объемы работы, то есть мешают сделать достаточное количество повторений, на которых основаны все координационные виды спорта.

Единственно верный путь

Что скрывать, все судьи постоянно испытывают на себе давление тренеров и гиперактивных родителей, которые пытаются «скорректировать» результат своего спортсмена в положительную сторону. В принципе ничего нового в этом нет, однако на деле последние решения Минспорта РФ и Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) очень сильно давят на все вершины этого треугольника. Как только появилось жесткое требование со стороны государства: разряды сгорают и их необходимо из

ственно верный путь. Если это означает, что придется скрепя сердце ставить детям низкие оценки, значит, так тому и быть. Последнее изменение в системе судейства, принятое ИСУ, расширило границы оценок как вверх, до +5, так и вниз, до -5, и это здорово, поскольку поможет судьям еще лучше отражать в протоколе то, что он видит на льду, даст возможность еще точнее ранжировать спортсменов. Исходя из этого, я не вижу никакой потребности «поддерживать» детей судейскими оценками, в частности завышать баллы в компонентной оценке под лозунгом «Они же стараются!» Я считаю, что на детском уровне мы обязаны воспитывать

сдавать экзамены на судью, необходимо давать полную и объективную информацию обо всех подводных камнях судейства. Их следует предупреждать о несовместимости судейства с тренерской работой. Совмещение не только запрещено нормами профессиональной этики, но и не получается из-за объективной загруженности, так что в любом случае придется выбирать: или — или, в таком случае можно получить стопроцентную отдачу.

Чтобы начинающие судьи быстрее входили в профессию и повышали качество своей работы, желательно проведение круглого стола по разбору судейских оценок после каждого старта. Проблема только в том, что соревнования длятся много часов, по завершении которых у судей нет ни сил, ни времени участвовать в разборе полетов. Выход из положения я вижу в организации судейских семинаров по типу того, что ФФКМ проводила в мае 2017 года в Щербинке, где у начинающих судей была возможность получить информацию от опытных специалистов, которые судят в том числе и детские массовые разряды. Этот семинар все начинающие судьи и тренеры отметили как очень полезный.

Также позитивную роль играет работа бок о бок с более опытными коллегами. Квалифицированный рефери, который хорошо знает правила, может ответить на любой вопрос, обратить внимание на различные нюансы, спосoben своими профессиональными знаниями обогатить судей, сформировать у них правильное представление о судействе на практике. Начинающие судьи должны иметь возможность судить турниры рядом с признанными специалистами, чтобы понаблюдать за их действиями, набраться опыта. В судействе тоже есть свои кумиры, не важно, кто они — технические специалисты, судьи или рефери, которые делают эту работу классно — на них хочется равняться. Профессиональное чутье у специалиста в любой области появляется не сразу, и судейство не исключение. ■

Сегодня следование правилам и соблюдение принципов требуют от судьи мужества, но это единственно верный путь

сезона в сезон подтверждать, это повлекло за собой большое напряжение в среде тренеров, спортсменов и родителей, а также огромное психологическое давление на судей.

Часто судьи не решаются поставить за элемент оценку -2, поскольку в этом случае спортсмен не сможет подать заявку на выполнение разряда. По себе знаю это состояние, когда в соответствии с правилами ребенку надо поставить -2, но начинаешь ерзать во время принятия решения, ведь ты не знаешь, как остальные судьи оценили этот элемент, заметили ли они ошибки, поставили или нет эти условные -2. Если нет, ты окажешься белой вороной, а тренер и родители выскажутся в том духе, что ты не дал ребенку шанса выполнить или подтвердить этот разряд. Судьям каждый раз приходится думать о том, что, поставив плохую — объективную! — оценку, ты можешь оказаться крайним в ситуации, когда ребенок не выполнил или не подтвердил разряд.

Сегодня следование правилам и соблюдение принципов судейства требуют от судьи мужества, но это един-

спортсменов адекватными, а для этого судьи должны находиться строго в рамках правил. Тем более, что соревнования для спортсменов в этом возрасте являются элементом обучения и развития личности, и в том их важность.

Судьями не рождаются

ФФКМ из года в год поощряет массовый приток заинтересованных лиц в судейство, каждый год на судей учатся большое количество молодых людей, однако из 10 человек, сдавших экзамен, через три-четыре года в профессии останутся один-два: кому-то становится неинтересно, кто-то по семейным или по иным причинам не может продолжать работать. Немало тех, кто рисует себе идеальную картину, которая на деле оборачивается необходимостью вставать в пять утра, ехать на каток к семи-восьми утра, 10-12 часов судить на холоде по 80-100 детских программ, после которых рябит в глазах, — и человек уходит. Я считаю, что всем, кто собирается

Текст **Ольга Веземская**
 Фото **Ольга Тимохова, Ирина Кривошекова**

Марина Австрийская: «Судья не должен быть хорошим, он обязан быть справедливым»

— Самые массовые разряды — это начинающие фигуристы, и обычно их судят начинающие же судьи. Имеет ли какое-то значение неопытность судей в этих разрядах, удаётся ли им адекватно судить совсем неоперившихся спортсменов?

— На мой взгляд, неопытность судей не является большим минусом, поскольку сами спортсмены только начинают свой путь в фигурном катании. Дети не участвуют в важных для их карьеры отборочных соревнованиях, не участвуют в ответственных турнирах, они всего-навсего приобретают соревновательный опыт. В то же время благодаря соревнованиям тренер и спортсмен могут следить за постоянным поступательным прогрессом, что очень важно для становления фигуриста. Поэтому тренеру, спортсмену и родителям нужно обращать внимание, прибавляет ли их спортсмен в технике от старта к старту, и если да, то протокол отразит этот прогресс.

Что касается неопытности молодых судей, то юношеские разряды для них — это хороший полигон, позволяющий «наметать глаз», увидеть огромное количество вариаций исполнения одних и тех же элементов и собрать таким образом свой бесценный визуальный опыт. Те, кто прошел эту школу, способны без когнитивных задержек видеть все катание целиком, их взгляд уже автоматически будет вылавливать в потоке движений каждую ошибку.

— В чём объективная сложность судейства на соревнованиях спортсменов юношеских разрядов?

— Объективная сложность заключается в распознавании элементов фигурного катания в детском исполнении. К примеру, дети часто исполняют прыжок таким образом, что судья теряет: это была попытка прыжка или вращения? Всегда много вопросов вызывают вращения: отсутствие базовых позиций, некачественная смена ног. Безусловно, судьи знают, что юношеские разряды — это начальное обучение, и грамотное и беспристрастное судейство играет в нем существенную роль. Оно обращает внимание тренера на выполненные ребенком элементы и стимулирует лучше обучать и все разъяснять спортсмену с самого юного возраста.

— Какие существуют подводные камни судейства младших разрядов?

— Судейство само по себе физически тяжелая профессия. Судья приезжает на каток к восьми утра и уезжает в

десять вечера, за это время прилично промерзнув за бортиком, не говоря уже о том, что он отсмотрел больше сотни детей в программах и выставил им оценки.

И конечно, судья никогда не услышит в свой адрес ни одного хорошего слова, потому что в треугольнике «родитель — тренер — судья» виноват всегда последний. Если ребенок получил хорошую «распечатку», то это заслуга тренера, ну и ребенок такой талантливый — весь в родителей, а если какие-то элементы не засчитаны, то родители спросят у тренера, а тренеру только и остается, что обвинить в нечестности судью. Такие ситуации сплошь и рядом. Например, тренер и родитель уверены, что ребенок получит за вращение или за дорожку третий уровень, а ребенок получил «базу» или прочерк в связи с отсутствием определенных требований. Вместо того чтобы пересмотреть видеозапись проката, родители — вместо тренера, что недопустимо, — считают необходимым пойти «разобраться» к специалисту с типовыми вопросами: «Почему не засчитан тот или иной элемент, а у одноклубника засчитан? Почему на прошлом старте у нас была та-

Судья никогда не услышит в свой адрес хорошего слова, потому что в треугольнике «родитель — тренер — судья» виноват всегда последний

кая-то сумма баллов, а на этом нет?» Это неадекватные вопросы, поскольку не от судьи зависит, поднялась ли нога у ребенка в либеле, сел ли он в волчок, почему пока не научился считать обороты во вращении, выполнил он все поставленные повороты в дорожке или нет, почему прыгнул прыжок только в один оборот, а второй прокрутил на льду. В конце концов, нельзя исключить ситуацию, что ребенок на соревновании мог впасть в ступор и не выполнить те элементы, какие он обычно делает.

— Как часто судьи сталкиваются с враждебным настроением со стороны родителей спортсменов?

— Родители часто способствуют чрезмерному накалу атмосферы во время соревнований, начиная с раздева-

Австрийская Марина Александровна

Фигурное катание

Мастер спорта международного класса, член сборной СССР 1982-1985 годов, судья всероссийской категории с 2014 года, технический специалист одиночного и парного фигурного катания с 2004 года

Фристайл

Мастер спорта СССР, член сборной СССР 1987-1991 годов, судья международной категории, член технического комитета судей FIS 1999-2000 годов

Дата рождения: 21 июня 1967 года

Тренеры: Владимир Захаров, Станислав Жук

Клуб: ЦСКА

Спортивные достижения:

Фигурное катание

Двукратная чемпионка ПМ, ЮГП, ПСССР 1982 и 1983 годов, бронзовый призер Гран-при NHK Trophy (1983 год), бронзовый и серебряный призер чемпионата СССР (1983, 1984), участница чемпионатов Европы (1983, 1984), участница XIV зимних Олимпийских игр в Сараеве (1984)

Фристайл

Первая чемпионка СССР (1987), победитель и призер международных соревнований (1987, 1988)

Образование: высшее (ГЦОЛИФК), высшее неполное (ГИТИС)

Карьера (места работы):

ЦСКА (1981-1985), СКА 13 (1986-1990), Московский государственный ансамбль «Балет на льду» — артистка балета (1992-1998), Департамент народного образования МГФСО (1998-1999), Московский театр «Балет на льду» — помощник художественного руководителя (1999-2006). В настоящее время судья региональных и всероссийских соревнований

лок, что повышает нервозность как спортсменов и тренеров, так и судей. По окончании соревнований они всегда недовольны, особенно когда смотрят «распечатку», даже если ребёнок занял призовое место. Многие родители хотят реализовать свои амбиции за счёт собственных детей. Чем больше эти вложения родителей, тем сильнее нервозность. В то же время родительские амбиции помогают мотивировать к работе не только детей, но и наших тренеров, которые несколько избалованы огромным количеством желающих кататься. Такого количества занимающихся фигурным катанием детей, как у нас, нет ни в одной стране мира, за исключением, возможно, Японии и Америки.



Я постоянно наблюдаю на соревнованиях по юношеским разрядам личные трагедии такого масштаба, будто жизнь закончилась, если у соседа по лавочке результат на одно-два места лучше. Дети стараются как могут в силу своих возможностей, хотят продолжать кататься, но родители в своем отчаянии от занятого «неправильного» места могут принять решение покончить с занятиями, поскольку больше не могут страдать.

Если честно, я не понимаю, что причиняет им такие страдания, боль, разочарование. За рубежом любые соревнования детей проходят как семейный праздник: на трибунах сидят семьи с близкими друзьями, все с цветами, флажками, игрушками — все счастливы. Мне как техническому специалисту смотреть на этих детей было непривычно, настолько — в нашем понимании — там далеко до фигурного катания, но судя по тому, как ребенок выступает, как держит себя, как играет лицом, как старается и как ему аплодирует зал, он никогда не будет бояться выступать: сегодня он звезда. С профессиональной точки зрения в этом катании нет ничего правильного, но у семьи праздник и счастье, а у нас дети рыдают, коньки по раздевалке летают, родители кричат, видя оценки за компоненты ребенка в протоколе. Разве это нормально? Дети идут на соревнования как на плаху, у них стресс, а потом трагедия, за исключением тех, кто на пьедестале.

Кто хочет заниматься фигурным катанием? Правильно, родители. Чем сильнее у них это желание, чем больше денег и времени они потратили, тем жестче давят на своего ребенка, тем увереннее ставят своего тренера в угол,

поскольку стремятся оправдать свои вложения. Тренеру при таком прессинге особо деваться некуда, поэтому у него для оправдания всегда будет виноват судья.

— Как же выбраться из этого заколдованного круга?

— Не подлежит сомнению, что именно тренеры обязаны нести ответственность за успешность тренировочного процесса, а для этого они должны его полностью контролировать. К сожалению, в последние годы уровень знания правил у тренеров значительно упал, потому что стало модно привлекать дополнительных специалистов — по скольжению, по дорожкам, по вращениям и даже по прыжкам, не говоря уже о постановке программ в юношеских разрядах. Бывают такие специалисты, которые не затрудняют себя тем, чтобы следить за изменениями в правилах, считая в свою очередь, что это задача тренера. Знание правил, участие в составлении контента для каждого спортсмена, расчет стоимости элементов и продумывание программ должно остановить обесценивание тренерской роли в современном фигурном катании. Ведь так и получается, что успеха добиваются спортсмены тех тренеров, которые следят за всеми этапами подготовки, а не те, кто является «менеджером группы» и не держит руку на пульсе.



Довольно часто во время каких-то конфликтных ситуаций, когда тренер высказывает претензии к судьям, мы становимся свидетелями низкого уровня профессиональной грамотности тренера и плохого знания правил. Например, я столкнулась с тем, что тренеры не понимают разницы между каскадом и комбинацией прыжков. Для них было загадкой, почему тулуп-оллер-тулуп — это комбинация прыжков, а тулуп-оллер-сальхов — это каскад. Специалистам приходилось объяснять действующим тренерам, что при использовании выездной ноги в качестве толчковой для следующего прыжка — это каскад, а при смене ноги после приземления — это комбинация прыжков. Сейчас в новых правилах это положение упростили: комбинации остались только с Акселем.

Мое пожелание тренерам: прежде чем идти к специалисту, вначале сами вместе со спортсменом — а если есть необходимость, то и с его родителями — пересмотрите запись, ведь почти все родители делают видеозапись на свою камеру, и попробуйте разобраться и понять, почему судьи снизили вашему спортсмену уровень или оценку, чтобы задаваемый вопрос не выглядел глупо. Ребенок, может, и сам увидит, что, например, в либеле он держал ногу ниже 90 градусов, что и стало причиной низкой оценки. Если родители и тренер будут без конца во всем обвинять судей, то ребенок вырастет в спортсмена, у которого причина неудачи всегда будет вовне.

Понятно, что судьи и тренеры находятся по разные стороны борта и перед ними стоят разные задачи. Задача тренера — научить спортсмена фигурному катанию, задача судьи — оценить катание. Не стоит неодобрительно относиться к людям, которые внимательно смотрят на вашего спортсмена, находят в его катании ошибки и указывают, над чем стоит поработать. Я думаю, и тренеры, и родители должны найти в себе силы воспринимать судейство как развивающую функцию, а не враждебную. Судья не должен быть хорошим, он обязан быть справедливым. Профессиональное судейство — это двигатель прогресса спортсмена, за это его можно и нужно благодарить.

— Довольно часто претензии к судьям звучат на тему оценок за компоненты. Почему этот аспект вызывает столько вопросов?

— На взрослых турнирах рейтинг спортсмена влияет на оценку компонентов. На детских соревнованиях рейтинг отсутствует как таковой, следовательно, судья всякий раз как бы впервые видит этого спортсмена и оценивает его катание без оглядки на предыдущий старт. Если спортсмен чем-то понравился и запомнился, то судьи выделят его оценкой, поставят чуть больше за высокий прыжок, или за скоростное вращение, или за компоненты: пластику, растяжку, попадание в музыкальные акценты и прочее.

В спортивных разрядах в произвольной программе компоненты с каждой следующей разминкой увеличи-



ГОТОВЫ СЛЕДИТЬ
ЗА СЕЗОНОМ
ГРАН-ПРИ?

#homeofchampions



www.edeaskates.com



ваются, потому что распределение по разминкам сказывается на восприятии судей, которые могут «попридержаться» оценки за компоненты спортсменам из первой разминки. В юношеских разрядах ничего подобного нет, что во всех отношениях позитивно в целом и гуманно по отношению к совсем еще юным спортсменам.

Тренерам и родителям стоит понимать, что в юношеских разрядах, хотя в правилах и заложена абсолютная оценочная шкала, на практике судейство компонентов чисто субъективно привязано к уровню катания первого выступающего спортсмена. Фактически это означает, что судьи выставляют компоненты по уровню соревнующихся спортсменов, исходя из этого, оценка за компоненты сегодня может быть 3.25, в другой день 4.0, а через неделю 2.75. Если первому спортсмену поставили 2.50, то тем, кто катается лучше него, поставят балл повыше, кто хуже, тем пониже. Казалось бы, по новой системе не нужно сравнивать спортсменов между собой, но в рамках судейства юношеских разрядов этого принципа придерживаться сложно, поэтому родителям лучше концентрироваться на качестве исполнения ребенком элементов без лишних нервов и волнений, в которых мало конструктива.

Другое дело, если спортсмен переходит в более взрослый разряд и его балл за компоненты внезапно существен-



Сегодня тренеры и специалисты обеспокоены тем, что из-за беготни по соревнованиям дети не успевают тренироваться

но падает, — тогда об этом стоит задуматься и поработать над компонентами. Сплошь и рядом судьи прощают детям многие недочеты в ранних юношеских разрядах, но ребенок растет, и ошибки становятся все более очевидными, так что рассчитывать на снисхождение со стороны судей уже не стоит. Родители недоумевают: как же так, в прошлом году на 3-м юношеском фигурист получил 3.25 за компоненты, а в этом году на 2-м юношеском стабильно получает 2.75? Все просто: с каждым следующим разрядом требования становятся строже, общий уровень фигуристов от разряда к разряду только растет, и если прогресса во владении коньком нет, то судьям это становится более чем очевидно. Нельзя расслабляться и думать, что чем сложнее становятся прыжковые и вращательные элементы в программах, тем автоматически выше будут компоненты.

— **Как вы относитесь к тому, что ФФКМ в последнее время проводит множество соревнований?**

— В Москве и области сейчас проводится такое количество соревнований, что говорить о недостаточности стар-

тового опыта просто смешно. Сегодня тренеры и специалисты скорее обеспокоены тем, что из-за беготни по соревнованиям дети не успевают тренироваться и совершенствоваться. Никто не спорит: соревноваться надо, чтобы наработать ощущение зрителей, судей, музыки, костюма, в конце концов, собственного одиночества на льду. Но если ты не докручиваешь пол-оборота в прыжке на тренировках, то не стоит гоняться за этим прыжком на соревнованиях: это не место для изучения или закрепления элементов. Если разряд выполнен, то надо переходить в следующий разряд, заниматься изучением новых и более сложных элементов и освободить квоту для выполнения разряда своему одноклубнику. Если ребенок на тренировках делает все хорошо, но на старте свои возможности не показывает, то не стоит торопиться переходить в более сложный разряд. Всему и каждому свое время. А то, что есть возможность у каждого фигуриста участвовать в соревнованиях и выполнить разряд, — это замечательно. ■

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



реклама

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

Текст Евгений Паустьян
Фото «Студия-38»

Не нарушая традиции!

Сеть магазинов «Фигурист» в пятый раз провела турнир на свои призы

Начало сезона для каждого спортсмена — всегда волнующее мероприятие. Очень важно, чтобы первые соревнования в сезоне были как можно праздничнее, чтобы в случае неудачного выступления не потерять веры в себя и в свои силы.

Сеть магазинов «Фигурист» уже пятый год подряд проводит турнир в ЛД «Мечта» на базе УОР №4 им. А.Я.Гомельского. Каждый год мы не отступаем от правила дарить подарки не только призерам, но и всем участникам соревнования.

По традиции мы беседуем с родителями юных фигуристов, просим рассказать о том, как дети пришли в фигурное катание, о своем тренере, о месте тренировок, и несколько слов — о турнире.



Победитель 2-го юношеского разряда Анна Зимина

Папа Александр Зимин:

— В нашей семье история фигурного катания началась с зимней Олимпиады-2014, прошедшей в России. Дочь в свои четыре года, посмотрев, как грациозно и красиво выступают девушки, впечатлилась и сказала маме, что хочет заниматься фигурным катанием. В тот момент слова ребенка не были восприняты всерьез. Однако спустя полгода, в сентябре 2014 года, в городе Долгопрудном был открыт физкультурно-оздоровительный комплекс «Салют» и в нашем городе появилась своя секция фигурного катания. Забавно, что в тот момент нам предложили пойти заниматься фигурным катанием знакомые, с ними за компанию. Спустя пару месяцев они бросили этот непростой спорт, а мы остались на долгие годы. Хотя путь этот был непрост!

Говорят, в спорте, чтобы показывать какие-то результаты и добиваться успехов, нужно найти «своего» тренера. В первые два года мы пробовали работать с разными тренерами, но результаты были неочевидные. Порой нам говорили, что фигурное катание не для нашего ребенка. Но мы не хотели в это верить, так как в нашей группе мы были не хуже других. Самым сложным испытанием для нас стал Аксель. Мы пробовали ставить этот прыжок

с несколькими тренерами. На протяжении полугода мы наблюдали за тем, как наша дочь мучается с этим прыжком, но тренеры разводили руками со словами: «Она не прыгнет этот прыжок, поищите лучше другой вид спорта».

Весной 2016 года мы решили для себя попробовать съездить на летние спортивные сборы и, если после сборов ничего хорошего не выйдет, последовать совету тренеров: уйти, например, в танцы. В тот момент наш выбор пал на летние сборы в г. Сочи под руководством Кирилла Анатольевича Давыденко. Наша группа работала с Еленой Федоровной Воробьевой. После первых дней сборов мы были в приятном шоке: Елена Федоровна объяснила, какие ошибки допускают наши дети, после двух с половиной недель мы увидели первые результаты и к концу сборов были уже с Акселем. Очень хотелось продолжить работу с полюбившимся за период сборов тренером, ко-

Нас приятно удивил организационный сбор, а когда увидели ценные подарки, были вообще шокированы!

торого дочь научилась понимать с полуслова. Но, к нашему большому сожалению, оказалось, что Елена Федоровна живет в Ханты-Мансийске. Размышляя о том, куда можно было пойти заниматься после сборов, стало грустно от понимания, что в школах, где сильные тренеры, нас, скорее всего, не возьмут, так как мы слабее сверстников, а оставшись заниматься там же, где до сборов, все вернется на круги своя, можно считать, что на сборы съездили напрасно. И тут, в предпоследний день сборов, Елена Федоровна говорит: «Надумаете — приезжайте ко мне на сборы в Ханты-Мансийск». После этого мы несколько раз летали на сборы, результаты впечатляли. Но каждый раз ездить так далеко было проблематично. Мы пробовали сменить тренера в Москве, но ничего хорошего из этого не вышло. За шесть месяцев работы с новым тренером у нас не осталось ни одного двойного прыжка. В октябре 2017 года дочь решила бросить фигурное катание, и до весны мы вообще не занимались.

А в апреле 2018 года мы узнали, что Елена Федоровна хочет переехать в Москву и готова начать с нами заниматься. Сегодня мы занимаемся небольшой группой, преимущественно на массовых катаниях в городах Лобне и Долгопрудном. За четыре месяца плотной работы были обратно собраны двойные прыжки. Уже на вторых соревнованиях за последние полтора года нам удалось занять 1-е место! Мы с уверенностью можем сказать, что нашли своего тренера!

О предстоящем турнире узнали случайно. Искали, где можно выступить, и увидели на сайте www.sportvokrug.ru, что ближайшие соревнования организует сеть магазинов «Фигурист». Нас приятно удивил символический (на фоне других соревнований) организационный сбор, а когда на пьедестале увидели ценные подарки, были вообще шокированы!

Хотелось бы поблагодарить сеть магазинов «Фигурист» за прекрасную организацию турнира, за ценные подарки призерам и победителям! Желаем успехов и процветания, чтобы была возможность чаще проводить такие турниры и дарить детям настоящий праздник!

Победитель 2-го спортивного разряда Анастасия Лесницкая

Мама Екатерина Лесницкая:

— Впервые Настя встала на коньки в три года. Это был открытый каток, и, несмотря на многочисленные падения, ей очень понравилось. Прошел год, и на семейном совете мы приняли решение пойти в секцию фигурного катания. Мы были удивлены, насколько стремительно наш ребенок начал осваивать этот сложный вид спорта: уже через два года Настя была призёром многочисленных детских соревнований.

Сейчас мы тренируемся в группе Ильи Сергеевича Климкина в УОР №4 им. А.Я.Гомельского. Слаженная работа команды Ильи Сергеевича, ежедневный кропотли-





вый труд и желание Насти тренироваться приносят свои результаты на различных соревнованиях.

Турнир на призы магазина «Фигурист» ежегодно проводится на базе ЛД «Мечта» УОР №4 в начале сезона, мы уже третий год подряд с удовольствием принимаем участие в этом замечательном мероприятии. Для нас, можно сказать, это добрая традиция!

Хочется сказать огромное спасибо организаторам турнира за их работу, также огромная благодарность от детей и родителей магазину «Фигурист» за ценные и памятные призы и подарки.

Победитель 2-го юношеского разряда Степан Стенчиков

Мама Надежда Стенчикова:

— В фигурное катание мы решили отдать Степу в четыре года для укрепления здоровья. Свои первые шаги на льду он сделал в СШ «Авангард» у тренера Анны Николаевны Матвеевой, в настоящее время Степан тренируется в УОР №4 им. А.Я.Гомельского у Игоря Валентиновича Москвичева. Наш тренер — мастер своего дела, и ребенок в надежных руках.

В турнире нам предложил принять участие наш тренер. Мы очень рады, что стали победителями. Желаем сети магазинов «Фигурист» сохранить свой профессиональный подход к каждому клиенту! ■



В заключение мы хотим поблагодарить всех, кто принимал участие в нашем турнире. Отрадно, что количество участников с каждым годом растет, для нас это лучшая благодарность! Следите за нашими новостями в соцсетях и на нашем сайте www.figurist.ru. До встречи!



Фигурист

сеть магазинов

Новый магазин «Фигурист» уже в Казани!

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



Парковка для
клиентов
магазина –
звоните!



[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](https://vk.com/figurist.store) [ig figurist_store](https://www.instagram.com/figurist_store) [fb /figuristshop](https://www.facebook.com/figuristshop)

WWW.FIGURIST.RU