

Московский ФИГУРИСТ

№4 (52) 2018



ВЕСТНИК ФЕДЕРАЦИИ
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ
НА КОНЬКАХ
ГОРОДА МОСКВЫ

Электронную версию
журнала читайте
на сайте
www.figurist.ru

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА
**АЛЕКСАНДР
ГОРШКОВ**

.....

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ
**ИТОГИ
И ВЫВОДЫ**

.....

ЗНАЙ НАШИХ!
**АЛЕКСАНДР
САМАРИН**

.....

МНЕНИЕ
**РАФАЭЛЬ
АРУТЮНЯН**

.....

ПОДРОБНОСТИ
**ЛЕОНИД
ХАЧАТУРОВ**





NSC

Новая Спортивная Компания

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ
ДИСТРИБЬЮТОР

 **GRAF**
Made in Switzerland

GRAF в России

Каролина
Костнер



Дорогие коллеги и друзья!

Каждый знает, что многое из того, что еще вчера нам представлялось невозможным, сегодня входит в нашу повседневную жизнь как рядовое явление. Вспомните, 10 лет назад каскады тройных прыжков в женском одиночном катании нам всем казались запредельной фантастикой, а уже сегодня девочки-юниорки прыгают сложнейшие каскады с четверными прыжками. Это стало возможным потому, что наши тренеры и спортсмены, не оглядываясь на собственные сомнения, бросили вызов самим себе и выиграли. В жизни так и работает: встречаясь с трудностями, всегда лучше думать о них не как о препятствиях, а как о возможности перейти на новый уровень. Каждый такой переход на новый уровень меняет нас и меняет наш мир. Вопрос только в том, насколько мы сами будем упорны и настойчивы в тех делах, которые наметили выполнить. Например, почти 10 лет назад московская Федерация начала свою программу по тестированию скольжения спортсменов, чтобы привлечь внимание нашего сообщества на проблемы базового обучения и решить их. Мы продвигались к поставленной цели, зарабатывая свой опыт путем ошибок и озарений. Сегодня этот опыт оказался востребованным настолько, что ФФКР включила разработанную нами программу по тестированию спортсменов в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК).

В этом сезоне мы начали новую большую работу по созданию реестра физкультурно-спортивных организаций, развивающих фигурное катание на территории Москвы. Мы поставили перед собой задачу узнать самим и проинформировать всех жителей города о тех людях и организациях, которые открывают свои школы, академии, клубы, секции, группы фигурного катания. Эту большую работу мы начали ради всех нас, чтобы знать, кто есть кто в московском фигурном катании. Первые шаги в этом направлении уже сделаны: почти 40 организаций, развивающих фигурное катание, внесены в наш реестр, а их руководители получили сертификаты Федерации. Надеюсь, этот проект будет содействовать качественному развитию фигурного катания в Москве и получит вашу поддержку.

*Искренне ваша
Ирина Рабер*

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 IV 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: Марина Евдокимова.

Ольга Тимохова, Юлия Комарова.

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. 10б

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.

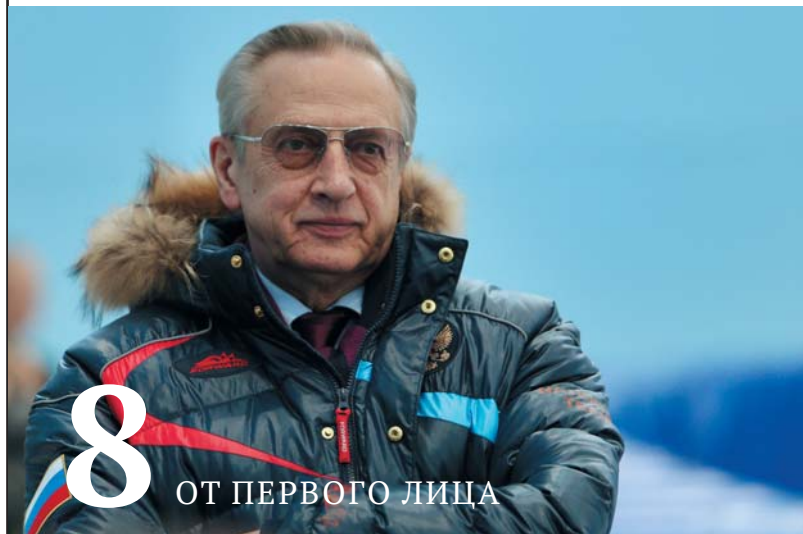
Заказ №F-268. Тираж 999 экз. Подписано в печать 29.12.2018 г.



Фото на 1-й обложке: Александр Самарин –
бронзовый призер чемпионата России-2019

СОДЕРЖАНИЕ

4 НОВОСТИ ФЕДЕРАЦИИ



Спортсмены решают всё

Александр Горшков:

«Чемпионат России показал,
что у нас есть кому готовиться
к Играм в Пекине»

12 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

Олег Овсянников

Виктор Кудрявцев

Александр Зайцев

Денис Самохин

32 МНЕНИЕ

Эффект бабочки

Рафаэль Арутюнян:


«Гуманизм никогда не бывает
лишним»

38 ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Лед и ярость

Почему болят колени
у фигуристов

Элгуджа Гагишвили



22

ЗНАЙ НАШИХ!

Двойной форсаж

Александр Самарин:
«Я собираюсь
прогрессировать. Во всем»



ИНФОРМАЦИЯ
К РАЗМЫШЛЕНИЮ

50

Окно возможностей

Варвара Барышева, президент
московской Федерации
конькобежного спорта:

«История знает примеры,
когда фигуристы, перейдя
в конькобежный спорт,
становились чемпионами»

44 ПОДРОБНОСТИ
Наша ЕВСК
Основной документ
нового четырехлетия
Леонид Хачатуров

58 НАШЕ НАСЛЕДИЕ
Железная печать
Спортивные значки —
полузабытые артефакты
нашей истории
Андрей Уваров

62 НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ
Не все так просто
В деле выбора коньков
для начинающих
Евгений Паустьян

Президиум ФФКМ провел свое рабочее заседание

17 декабря 2018 года в здании Олимпийского комитета России было проведено заседание президиума Федерации. В работе президиума приняли участие президент ФФКМ И.Я.Рабер, вице-президенты Э.М.Аксенов, О.В.Овсянников, Е.А.Чайковская, ответственный секретарь О.И.Вереземская, члены президиума: В.Н.Кудрявцев, А.В.Харченко, О.А.Иванов, М.В.Бутырская, С.П.Кандыба, Л.П.Николаева, С.С.Росляков, С.Н.Киташева, О.Д.Маркова. Также в работе приняли участие генеральный директор ФФКМ М.А.Гончаров, заместитель гендиректора С.А.Галиев, консультант по правовым вопросам В.Н.Ткалина, главный бухгалтер Л.А.Смирнова.

В ходе работы президиума был дан анализ выступлений московских спортсменов на этапах Кубка России. Председатель тренерского совета Ольга Маркова отметила, что в результате во всех этапах Кубка приняли участие: 12 мужчин, из которых на чемпионат России отобрались 9 человек (из 18 мест); 17 женщин, отобрались 11 (из 18 мест); 9 пар, отобрались 4 (из 12 мест). Что касается танцевальных дуэтов, то их участие в Кубке России оказалось невозможным из-за совпадения сроков этапов Гран-при ИСУ. На чемпионат России были допущены 7 дуэтов (всего 15 мест). В результате президиум выразил обеспокоенность сокращением представительства спортивных пар

в общем количестве участников, причины которого требуют отдельного анализа.

Далее президиум рассмотрел список организаций, развивающих фигурное катание на территории города Москвы, для внесения их в реестр физкультурно-спортивных организаций ФФКМ. В результате президиум утвердил (единогласно) включение ряда организаций, которые в положенный срок подали свои заявления, в реестр, а именно: в I раздел «Организации, осуществляющие спортивную подготовку» — 12 организаций, во II раздел «Организации массового спорта» — 16, в III раздел «Индивидуальные предприниматели» — 9. (Подробнее на сайте www.ffkm.ru в разделе «Реестр организаций».)

В заключение президиум заслушал ответственного секретаря ФФКМ Ольгу Вереземскую о целесообразности введения аккредитации СМИ для участия в соревнованиях московского календаря, поскольку спрос пишущих блогеров и журналистов к этим мероприятиям возрос, а также с целью упорядочить взаимодействие тренеров и спортсменов с прессой и блогосферой. Президиум постановил разослать спортивным школам и организациям рекомендации по вопросу общения с прессой и блогерами. (Полную версию протокола заседания президиума ФФКМ см. на сайте www.ffkm.ru в разделе «Документы».)

Московская команда по синхронному катанию впервые поднялась на пьедестал чемпионата России

Команда мастеров «Кристалл Айс» (УОР №4) впервые за всю историю московского синхронного катания стала призером чемпионата России по синхронному катанию, оттеснив с 3-го места многократного бронзового призера — команду «Дрим тим» (Самара). Юниорская команда «Кристалл Айс Джуниор», блестяще откатав произвольную программу, уступила по сумме очков команде «Юность» из Екатеринбурга и заняла 2-е место, тем самым завоевав путевку на чемпионат мира среди юниоров по синхронному катанию. ФФКМ поздравляет весь тренерский состав, всех участниц команд и руководство УОР №4 с замечательным результатом и желает дальнейших успехов на международных турнирах!





ФФКМ поздравила всех юбиляров 2018 года

На благотворительную Рождественскую встречу ветеранов фигурного катания, посвященную чествованию юбиляров 2018 года, были приглашены более 90 фигуристов прошлых лет. Поздравления с днем рождения и пожелания здоровья, долгих лет жизни, процветания и успеха получили наши выдающиеся спортсмены и тренеры, отпраздновавшие следующие даты:

55 лет – Елена Буянова, Александр Жулин, Елена Васюкова;
 60 лет – Михаил Гончаров, Елена Рыбакова, Сергей Шахрай;
 65 лет – Игорь Бобрин, Татьяна Войтюк, Лидия Николаева, Владимир Ковалев;

70 лет – Елена Котова, Алексей Четверухин;
 75 лет – Ольга Алексеева, Геннадий Алексеев;
 80 лет – Игорь Молчанов, Зинаида Подгорнова, Виктор Соловьев, Надежда Велле;
 85 лет – Валентин Захаров.

Юбиляры получили из рук президента ФФКМ Ирины Рабер памятные подарки, а все участники встречи – сувениры и календари с символикой фигурного катания. Праздничную встречу вел поэт, член Союза писателей России, «человек-праздник» Михаил Слущкий, который также в 2018 году отметил свой юбилей.

Москомспорт награбил почетными грамотами членов ФФКМ

Департамент спорта и туризма города Москвы отметил почетными грамотами Москомспорта руководителей и специалистов ФФКМ, внесших значительный вклад в развитие фигурного катания на коньках города Москвы, а именно: президента ФФК-КР Александра Горшкова, генерального директора ФФКР Александра Когана, почетного президента ФФК-КР Валентина Писеева, президента ФФКМ Ирину Рабер, вице-президента ФФКМ Олега Овсянникова, вице-президента ФФКМ Елену Чайковскую, вице-президента ФФКМ Эдуарда Аксенова, ответственного секретаря ФФКМ Ольгу Вереземскую, генерального директора ФФКМ Михаила Гончарова, заместителя генерального директора ФФКМ Сержана Галиева, советника президента ФФКМ по правовым вопросам Веру Ткалину.

ФФКМ пополнила свои ряды

Президиум ФФКМ рассмотрел заявления о приеме в ряды Федерации Марины Федосьевны Сучковой, Ксении Игоревны Кошкиной, Натальи Васильевны Романовой и постановил принять их (единогласно).

Президиум ФФКМ вывел из состава Федерации членов

Президиум принял решение исключить из рядов ФФКМ членов, систематически не оплачивающих членские взносы и утративших связи с организацией, а именно: Е.А.Баранчук, Е.С.Дегтяреву, В.М.Казьмина, О.В.Киселеву, С.Н.Крачковского, К.А.Минова, Л.Н.Мухортову, С.Л.Надеждину, Н.А.Пахамович, Е.А.Пахамович, Н.И.Примаченко, И.В.Прохорову, А.Н.Рыкова, В.Ф.Спиридонову, П.А.Татаренко, Д.А.Титову, М.В.Шнейдер-Бехер. Решение принято единогласно.



Президиум ФФКМ награбил почетным знаком

Президиум ФФКМ на основании п.п. 3.1, 5.4 Устава ФФКМ принял решение наградить почетным знаком ФФКМ «За заслуги в развитии фигурного катания в городе Москве» тренера Инну Германовну Гончаренко.

ФФКМ провела совещание с руководителями спортивных организаций Москвы



19 декабря состоялось организационное совещание с представителями спортивных учреждений и организаций города Москвы в спортивном комплексе «Крылатское». В совещании приняли участие руководители, методисты и старшие тренеры государственных спортивных школ, негосударственных клубов. Повестка дня включала в себя актуальные вопросы, связанные с принятием новой ЕВСК. Основной блок вопросов был посвящен новой редакции ЕВСК 2018-2022 годов. О существенных изменениях в классификации подробно рассказал председатель СТК ФФКМ Олег Овсянников, вопросы изменения процедуры присвоения спортивных разрядов разъяснила советник по правовым вопросам президента ФФКМ Вера Ткалина. Также ими были затронуты основные изменения в положении о тестировании скольжения. Глава врачебной комиссии ФФКМ Ярослав Бугаев поднял отдельный вопрос о необходимости уделения большего внимания со стороны руководителей школ и клубов медицинскому сопровождению спортсменов. В частности, речь шла о профилактике травматизма, об улучшении качества питания на катках, а также об антидопинговых мероприятиях.

В заключительной части совещания состоялось торжественное вручение свидетельств о внесении спортивных учреждений и организаций в реестр ФФКМ.



ФФКМ приступила к подготовке издания дайджеста журнала «Московский фигурист»

Президиум ФФКМ одобрил издание сборника лучших публикаций журнала «Московский фигурист» при оказании партнерской поддержки проекта президентом «Новой спортивной компании» Василием Романовым.

**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



Lightweight Stability Platform



Custom Fit in 10 Minutes

WWW.JACKSONULTIMA.COM

Matrix™

**33%
LIGHTER!**



Technology Is Our Edge

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

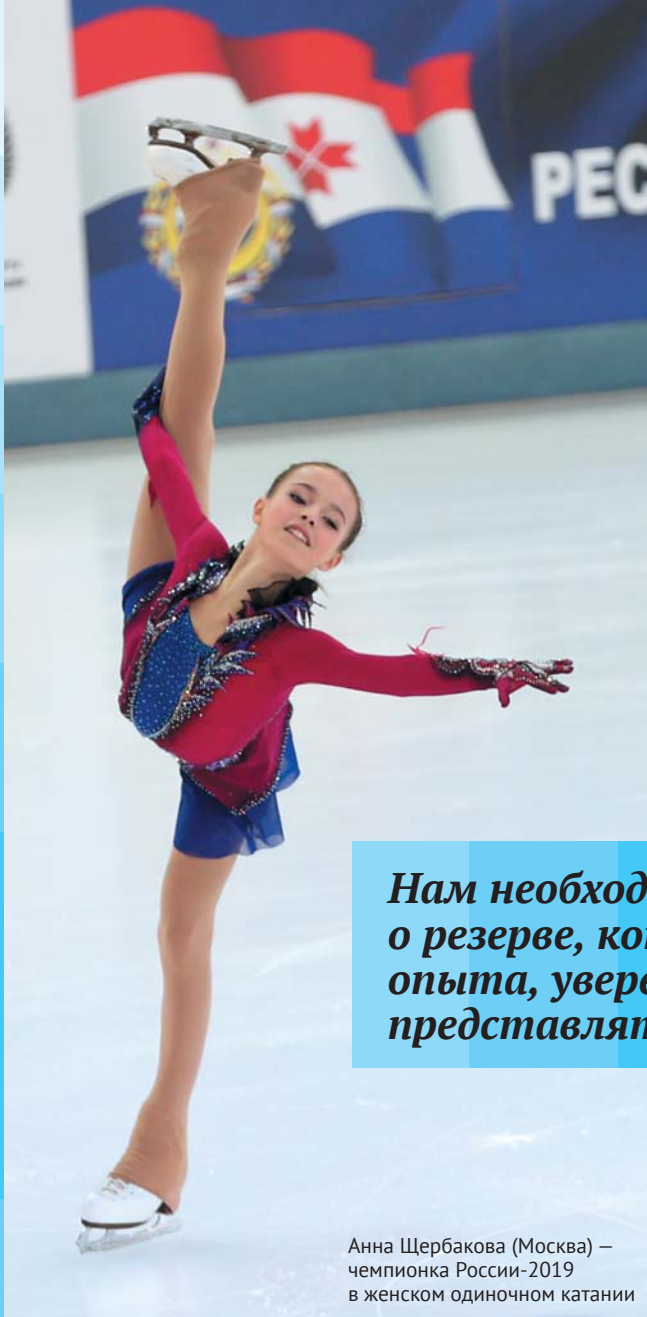
WWW.JACKSONULTIMA.COM

Текст: Ольга Вerezemская Фото: Ольга Тимохова



Спортсмены решают всё

Александр Горшков:
«Чемпионат России показал, что у нас есть кому готовиться
к Играм в Пекине»



Анна Щербакова (Москва) — чемпионка России-2019 в женском одиночном катании

— Александр Георгиевич, насколько лучше или хуже мы начали новый олимпийский цикл 2018-2022 в сравнении с прошлым циклом после Сочи?

— Прежде чем ответить на ваш вопрос, я бы хотел, чтобы вы вспомнили Олимпиаду в Ванкувере и наш первый сезон после него. Начало каждого олимпийского четырехлетия имеет свои особенности. И прежде всего это обусловлено, с одной стороны, наличием в команде лидеров, то есть тех уже опытных и авторитетных фигуристов, которые решили продолжить подготовку к следующим Олимпийским играм, и, с другой стороны, новых перспективных спортсменов ближайшего резерва, способных и готовых составить конкуренцию за вхождение в олимпийскую сборную. Тогда, в 2010 году, для нас все сложилось не сильно здорово: серебро у Плющенко и бронза у Домниной — Шабалина, а в парах Кавагути — Смирнов заняли лишь 4-е место. Собственно, дело даже не в этом: на-

чинался сочинский цикл, и на домашней Олимпиаде мы должны были выступить достойно. Впереди у нас были четыре года, чтобы создать и подготовить новую, конкурентоспособную команду. Думаю, все согласится, что это получилось. Казалось бы, что пять медалей, завоеванных в Сочи, из которых три — золотые, дают повод считать, что все проблемы на какое-то время решены. Но в спорте все меняется очень быстро. На Играх в Сочи у нас была очень молодая команда, и мы полагали, что будем с ней же вступать в новый цикл. Однако в первый же год мы остались без наших лидеров на главном старте — чемпионате мира, в котором по разным причинам не смогли принять участие Сотникова, Липницкая, Волосожар — Траньков, Столбова — Климов. Распались танцевальные дуэты Ильиных — Кацалапов и Синицина — Жиганшин, а также спортивная пара Базарова — Ларионов, то есть из всей сочинской сборной в канун Олимпиады в Корею в строю остались только Боброва — Соловьев.

Нам необходимо постоянно заботиться о резерве, который должен расти, набираться опыта, уверенности и быть готовым достойно представлять нашу страну на Играх в Пекине

Я напоминаю вам об этих событиях, чтобы донести свою мысль: строить прогнозы и планы, конечно, нужно, но обстоятельства и жизнь порой все равно заставляют вносить в них серьезные коррективы. В результате мы ехали в Пхенчхан вновь с молодой командой, весь состав которой, за исключением Бобровой — Соловьевы, впервые принимал участие в Олимпийских играх. Поэтому, отвечая на ваш вопрос, скажу, что, наверное, следует говорить не столько о ситуации в начале олимпийского цикла, сколько главным образом о том потенциале команды, с которым удается подойти к Играм 2022 года. Поэтому нам необходимо постоянно заботиться о резерве, который должен расти, набираться опыта, мастерства, уверенности и стабильности и быть готовым достойно представлять нашу страну на Играх в Пекине.

— Если рассматривать последний чемпионат России с этой точки зрения, то у нас есть такой потенциал?

— Вы же знаете, я не люблю делать прогнозы и предсказания. Чтобы предположить, в каком составе мы или другие страны подойдут к 2022 году, надо иметь магический хрустальный шар, не меньше. Поэтому отвечаю так: увиденное на национальном чемпионате вселяет определенный оптимизм, поскольку на данный момент у нас есть кому готовиться к Играм в Пекине во всех четырех видах фигурного катания.

— Если говорить о мужском катании, то как здесь обстоят дела?

— Я бы сказал, что сначала в короткой программе нам всем, наверное, было отчего расстроиться, но эта печаль рассеялась во время произвольного катания, так как мы увидели, что есть те, кто может бороться и способен это делать. Это, если позволите так выразиться, возродившийся Ковтун, все больше заявляющий о себе Самарин, повзрослевший Коляда, который, несмотря на болезнь, смог собраться и показать себя даже лучше, чем в первой половине сезона на этапах Гран-при. Жаль, что не смогли вступить в полноценную борьбу Алиев и Лазукин, но у них еще есть время, чтобы набрать нужную форму. Кстати, Милюков, который в короткой программе стал сюрпризом для многих специалистов, показал пример того, что если спортсмен хочет кататься и побеждать, то все в его руках и все возможно. Так что, думаю, в мужском катании вся борьба еще впереди, и она будет очень интересной.

— Давайте поговорим о женском одиночном катании: стоит ли приглашать юниорок на взрослый чемпионат России? Когда 10 лет назад двенадцатилетняя Сотникова первый раз выиграла чемпионат страны, мы говорили, это способ расшевелить наше женское катание, что, собственно, и произошло. Теперь, когда этот вид у нас один из самых сильных, может, больше не надо смешивать разные возрасты? Ведь если бы юниорок не было, мы смогли бы увидеть, как на самом деле выглядит наше женское катание.

— Да, давайте поговорим об этом, тем более что в Интернете эта тема сейчас широко обсуждается.

Во-первых, из 18 участниц только пять девушек были юниорского возраста, а все остальные могут участвовать во взрослых соревнованиях. Просто сложилось так, что весь пьедестал достался девушкам 14-15 лет, которые не пропустили вперед себя никого из более взрослых и именитых соперниц. Понятно, что наши лидеры остались без медалей, но думаю, что если бы Алина Загитова откатала бы без ошибок свою произвольную программу, а Медведева короткую, то и итоговый результат мог бы быть другим. Но в спорте сослагательное наклонение неуместно: что накатал, то и получил, второй попытки не будет. Почему так сложилось? Кто-то пытается аргументировать это тем, что взрослые спортсменки нервничали, видя четверные прыжки у юниорок. Думаю, что проблема в другом. Интересно, а японка Кихира, достаточно стабильно исполняющая тройной Аксель, их нервировать не будет? Кстати, та же Щербакова на тренировках и разминке никак не могла собрать четверной лутц, а в произвольной программе сделала это блестяще. Поэтому я останусь при своем мнении: участие юниорок целесообразно, тем более что уже в следующем сезоне им предстоит включиться в борьбу на взрослом уровне уже на международных турнирах. И к этому надо готовиться. Ведь если мы говорим о спорте высших достижений, то конкуренция является его естественным атрибутом, его сутью.

Хочу сказать, что все мы ценим и очень любим всех наших спортсменов, и это понятно, но если Федерация начнет отчитываться только этой любовью, то у многих мнение сразу поменяется. Начнутся разговоры, что мы сами проморгали свои лидерские позиции, и прочее. Чтобы этого не случилось, приходится постоянно держать руку на пульсе, тем более что наши соперники не спят, а, также рискуя, идут вперед, осваивая новые сложнейшие прыжки.

— С этими аргументами трудно не согласиться. С другой стороны, зачем юниоркам такая дополнительная нагрузка на психику, если им до взрослого уровня еще год-два?

— Я уже частично ответил на этот вопрос и высказал свое мнение, что девушкам важно попробовать свои силы на взрослом чемпионате, поскольку на следующий год возраст позволит им совершить этот переход, где их ожидают совершенно другой уровень конкуренции, другие требования, другие психологические нагрузки. На юниорских соревнованиях у этих девочек практически нет со-

Наши танцевальные дуэты выступили на финале Гран-при достойно, и сейчас самое время пытаться застолбить свое место в лидерах

перниц, а здесь они есть. Кроме того, на взрослых соревнованиях у судей совершенно иной уровень требований в оценках за компоненты. Спортсменке надо быть готовой к этому, проверить, как будет оцениваться ее катание на фоне взрослых спортсменок. Давайте вспомним: когда Алина в прошлом сезоне переходила во взрослые, то на первых соревнованиях судьи ставили ей не столь высокие оценки за компоненты программы. Но по ходу сезона они росли, и на Играх у нее были уже компоненты, которые позволили ей стать олимпийской чемпионкой.

— Какое впечатление у вас оставило парное катание?

— Оно запомнилось практически безошибочным катанием наших лидеров Тарасовой — Морозова, Забияко — Энберта и дебютантов взрослых соревнований Бойковой — Козловского, Павлюченко — Ходыкина. Также порадовало и большое количество молодых талантливых пар, уверенно владеющих сложными техническими элементами, выбросами и прыжками, которые тоже совсем недавно выступали или продолжают выступать на юниорских соревнованиях. Для первого года олимпийского цикла иметь такую скамейку запасных просто здорово.

— Вообще, у меня было впечатление, что уж что-что, а парное катание в стране есть.

— Да, я бы сказал, что мы в этом виде переживаем своеобразный ренессанс, и это очень радует, но и здесь рас-

Виктория Синицина —
Никита Кацалапов (Москва) —
чемпионы России-2019
в танцах на льду



слабляться нельзя. В этом сезоне нашими очевидными соперниками на чемпионате Европы будут французы Ванесса Джеймс — Морган Сипрэ. Итальянская пара Николь Делла Моника — Маттео Гуаризе тоже могут претендовать на награды, правда пока им не хватает стабильности. Однако в числе основных соперников на мировом уровне следует рассматривать и китайские дуэты. Общеизвестно, что в этой стране всегда была сильная школа парного катания. С учетом проведения следующих Олимпийских игр в Пекине нет сомнений, что они постараются сделать все возможное для достойного выступления на домашней Олимпиаде, тем более что на данный момент у них основная надежда на медали именно в этом виде фигурного катания.

— Сначала спрошу: в танцах на льду наш российский дуэт впервые за 10 лет оказался на пьедестале в финале Гран-при. Это прорыв?

— Конечно, если учесть, сколько времени нам это не удавалось. Кроме того, в финал Гран-при пробилась сразу три наши пары, чего не было не помню с каких времен. Однако при этом, безусловно, следует учитывать, что в Гран-при этого сезона по разным причинам не участвовал ряд сильнейших пар и в первую очередь двукратные чемпионы мира — французский дуэт Пападакис — Сизерон. Тем не менее наши танцевальные дуэты выступили в финале Гран-при достойно, и сейчас самое время пытаться застолбить свое место в лидерах.

— Результаты чемпионата России в танцах на льду выглядят обнадеживающе?

— Я бы сказал, да. И в первую очередь благодаря той острейшей конкуренции, которая развернулась между двумя нашими сильнейшими дуэтами в лице Синициной — Кацалапова и Степановой — Букина, которые продемон-

стрировали зрелое катание очень высокого уровня и более чем значительный прогресс. Ребята в этом сезоне здорово прибавили, и теперь у нас есть основание надеяться на прорыв в число лидеров на главных стартах сезона. А внутреннее соперничество будет серьезным стимулом для дальнейшего совершенствования мастерства обеих пар.

Также следует отметить в целом прогресс и рост мастерства таких пар, как Евдокимова — Базин, Попова — Мозгов, Скопцова — Алешин. И конечно, жаль, что досадные обстоятельства не позволили опытному дуэту Загорски — Гурейро реализовать свой потенциал на этом чемпионате.

— Вам понравился наш национальный чемпионат этого года?

— Если говорить о впечатлении от выступления спортсменов — да! Но, честно сказать, я всегда стараюсь сдерживать свои эмоции, опасаясь слишком бурно радоваться. Довольно часто бывает по закону Мёрфи: если что-то начинается слишком хорошо, то заканчивается не совсем так, как хотелось бы, и наоборот. Поэтому не будем дразнить удачу. Это жизнь, все спортсмены — живые люди, дай Бог им всем здоровья, чтобы они могли осуществлять свои планы и мечты.

Также порадовал наш тренерский состав: наряду с многоопытными специалистами на большую арену выходят молодые тренеры со своими учениками, причем во всех видах.

А что касается организации, то должен сказать, что благодаря усилиям руководства Республики Мордовия и ее Федерации фигурного катания чемпионат традиционно прошел на самом высоком уровне. Особый колорит добавили нашему чемпионату и красочные трансляции Первого канала телевидения. Нельзя не отметить исключительные радушие, теплоту и искреннюю поддержку зрительской аудитории. ■

ЖЕНСКОЕ ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ

Текст: Ольга Вerezемская

Фото: Ольга Тимохова, Юлия Комарова, Марина Евдокимова

Полный вперед!

Олег Овсянников, заслуженный мастер спорта России:
«В условиях новых правил
есть смысл побороться за +5 на каждом элементе»

Самое сильное впечатление от российского чемпионата — это сумасшедшая конкуренция в женском одиночном катании, что вызывает в душе смесь восторга и тревоги. Восторга, потому что невозможно было не радоваться такому удивительному триумфу технической подготовленности наших фигуристок. Качество исполнения всех программ существенно отличается в лучшую сторону по сравнению с прошлогодним чемпионатом. Радует, что в начале олимпийского цикла наше женское одиночное катание выглядит так уверенно. Тревожно, поскольку создалось впечатление, что мы можем проиграть главные старты, ведь из-за возраста на чемпионаты поедут не первые номера российской сборной, а четвертый номер, пятый, шестой. Я считаю, что страну должен представлять реальный чемпион: это придает статус всей сборной, вселяет в спортсменов уверенность. Приглашая на взрослый чемпионат юниорок, мы, с одной стороны, игнорируем правила ИСУ о возрастном цензе, а с другой — лишаем наших взрослых спортсменок надежды попасть в сборную страны. Не хотелось бы в результате такого подхода потерять тех, кто просто от отчаяния может принять решение об окончании карьеры. Считаю, наша общая задача — убедить всех женщин продолжить работать дальше. В этом смысле очень показателен пример Алены Леоновой, которая меня впечатлила своим катанием, особенно в короткой программе. Сожалею, что не смогла принять участие Елизавета Туктамышева, которая, уверен, добавила бы интриги в расклад сил. Другими словами, если бы в чемпионате принимали участие только женщины, то наши сильные и слабые стороны были бы видны контрастнее, а так у нас сложилось несколько смазанное впечатление.

Из юниорок хочу отметить прокат Анастасии Таракановой, которая чисто и наотмашь исполнила свою произвольную программу. Особое впечатление произвела Алена Косторная, которая по качеству исполнения программ уже вплотную приблизилась к уровню взрослого катания. Для меня ее катание было эталонным: владение коньком безукоризненное, без «швов» и «узелков».

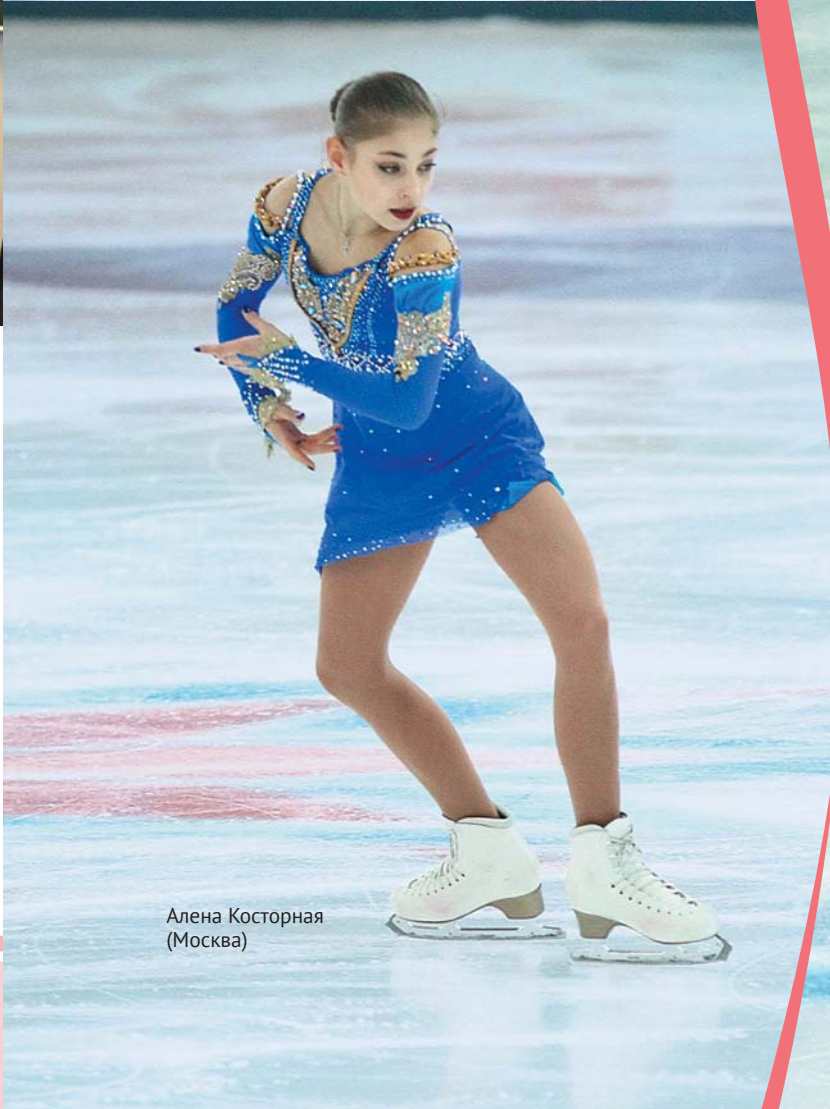


Что касается взрослых, то Станислава Константинова очевидно повзрослела и научилась бороться с собой за каждый элемент. Евгения Медведева, столько раз огорчавшая нас в этом сезоне, от старта к старту катается все более уверенно, что говорит о преодолении ею какого-то кризиса. Я думаю, что она скоро придет в прежнюю форму. Алина Загитова поражает своей силой воли, потому что ей — в этом я уверен — психологически тяжелее всех. Она все свои силы выплеснула на Олимпиаде в Пхенчхане, на которую пришлось пик ее формы, но решила продолжить спортивную карьеру и борьбу за лидерство, что вызывает уважение. Не каждый решился бы поступить так же.

В заключение хочу сказать, что предела совершенству нет и, как бы замечательно наши фигуристки ни прыгали, я бы советовал все же сосредоточиться на скольжении. Те же дорожки шагов можно сделать помощнее и ребернее, а вращения — более центрированными и скоростными. В условиях новых правил есть смысл побороться за +5 на каждом элементе — а это существенный довесок к технической оценке. ■



Алина Загитова
(Москва)



Алена Косторная
(Москва)



Александра Трусова
(Москва)

Текст: Ольга Вerezемская

Фото: Ольга Тимохова, Юлия Комарова, Марина Евдокимова

Пациент скорее жив, чем мертв

Виктор Кудрявцев, заслуженный тренер России:
«Нам ни в коем случае нельзя отказываться
от исполнения четверных прыжков»

На чемпионате России у меня сложилось впечатление, что все участники заряжены на борьбу, что технический класс их катания значительно повысился, потому что практически все участники включили в обе свои программы прыжки в четыре оборота. Этот факт заслуживает одобрения, правда было бы лучше, если бы он свершился два-три года назад, когда международные правила это поддерживали. Сейчас правила нацелены на улучшение качества исполнения, и нам не хватило одного сезона, чтобы доработать его на четверных прыжках. Я считаю, что, несмотря на это, нам ни в коем случае нельзя отказываться от их исполнения, надо продолжать разучивать на тренировках, в том числе с повышенным коэффициентом сложности (как это делают Сергей Воронов (4Р), Александр Самарин (4Л), Артур Дмитриев (4А), и вставлять в свои программы, демонстрировать на показательных выступлениях. В соревновательных условиях физические ощущения очень отличаются от тренировочных из-за психологической нагрузки, поэтому четверные прыжки необходимо продолжать тренировать в условиях соревнований в рамках задач тренировочного процесса. Дело в том, что мы сейчас находимся в начале олимпийского цикла и Олимпиаду выиграет тот, кто чисто исполнит технически сложную программу. Если начать к этому готовиться прямо сейчас, то к Играм эти элементы будут освоены. Надеюсь, что тренеры задумаются о тактике подготовки к 2022 году, а не будут плыть по течению.



Хочу сказать, что наша первая тройка победителей в этом году выглядела очень достойно. Отдаю должное Максиму Ковтуну, но прежде всего его тренеру Елене Буяновой, которая смогла побороть у Максима его страсть к «бабочкам», добавила ему уверенности и убедительности в катании. У него в этом сезоне хорошие программы, отражающие характер музыки, интересные связки шагов, которые ему придумал Петр Чернышев. Замечу, что шаги и хореография для Максима были явно новыми, но он успел их отработать и вкатать. Рад, что после двух непростых лет Ковтун вновь в сборной команде страны, причем вернулся он лидером.

Все знают, что Михаил Коляда выступал на чемпионате, не успев окончательно восстановиться после болезни, и это обстоятельство, на мой взгляд, помогло ему кататься более осознанно. Он тоже прибавил в исполнении программ, стал контрастнее кататься в смысле подачи хореографии. Это состояние болезни послужило толчком к осмысленному рациональному катанию: не было видно волнения, которое его раньше захватывало и отвлекало от исполнения. В результате на чемпионате России Коляда откатался даже лучше, чем это было в начале сезона. Хотелось бы, чтобы он зафиксировал состояние этой правильной концентрации и использовал его на важных стартах.

Александр Самарин впечатлил меня тем, что, осознавая количество претендентов на 3-е место, он не побоялся вставить в обе программы четверной лутц, который



Максим Ковтун (Москва) — чемпион России-2019 в мужском одиночном катании



Михаил Коляда (Санкт-Петербург)



Александр Самарин (Москва)

исполнил чисто. За последнее время он добился значительного прогресса и в своем катании, и в хореографии. Я знаю, что он очень много работает над этим, и результат этой работы мы видим.

В целом я думаю, что всем нашим мужчинам надо и дальше работать над шагами, над качеством вращений, добиваться исполнения всех элементов на 4-й уровень. К сожалению, все еще вижу слишком много небрежности в катании, в постановке ноги на ребро и прочее. Эта расхлябанность в ногах, руках, корпусе слишком дорого будет им стоить начиная уже с этого сезона. Думаю, что всем ледовым хореографам надо тщательнее отрабатывать программы, чтобы наши спортсмены на льду стали смотреться иначе. Если они смогут объединить сложный контент и отточенную хореографию, то и судейские оценки неизбежно увеличатся. ■

Текст: **Ольга Вerezемская**
Фото: **Ольга Тимохова, Марина Евдокимова**

Устойчивое развитие

Александр Зайцев, двукратный олимпийский чемпион:
«Конкуренция высочайшая, поэтому все катаются практически без ошибок»

И Как показал наш чемпионат, российское парное катание сейчас очень сильно. Я много видел соревнований и могу сказать, что первые десять пар — одни из лучших в мире. Видно, что все много работали, стали сильнее технически, владеют сложнейшими элементами. Конкуренция высочайшая, поэтому все катаются практически без ошибок. Например, мне после короткой программы было ясно, что в борьбе за 3-е место у нас целая очередь из семи-восьми пар. Радует, что такое катание показывают не только опытные взрослые пары, но и вчерашние юниоры, выросшие в своем катании настолько, что готовы бороться за любые медали на международных соревнованиях.

Еще наш чемпионат показал, что мы успешно пережили смену поколений тренерского состава. Буквально 10-12 лет назад казалось, что нашим многоопытным тренерам некому передать свое мастерство, потому что не было видно молодежи, желающей встать рядом у бортика. Сейчас пришли молодые, умные, энергичные тренеры, которые работают с желанием и отдачей. Мы, старая гвардия, уже больше консультируем, помогаем и подсказываем, а основную работу делают они. Все это дает уверенность в том, что российское парное катание также будет в топе на мировом уровне.

Очевидно, что наше парное катание значительно оживилось в последние годы благодаря высокой конкуренции в женском одиночном катании. Я думаю, что этот фактор способен поднять планку еще выше, поскольку девочки приходят из одиночного со всеми тройными прыжками, с хорошим катанием, вращениями. Другая пока не решаемая проблема — это партнеры, которых мало. Здесь мы проигрываем в конкуренции с хоккеем, и такая проблема есть не только у нас в России, но и в других странах. Парное катание, кроме нас, развивают в Китае, Канаде, США. В Европе этот вид идет тяжело: в Германии, Франции, Италии — одна-две пары на страну, в Польше, Хорватии, Словакии и других странах если и есть пара, то наполовину или полностью она русская. Боюсь, такая ситуация рано или поздно может привести к тому, что на каких-то соревнованиях парное катание не будет представлено, поскольку страны не смогут в полной мере его раз-



вивать. Например, парное катание уже убрали из программы зимней Универсиады, которая проходила в 2017 году в Алма-Ате, потому что были заявлены только две пары, и обе российские. В марте этого года в Красноярске будет проходить следующая Универсиада, посмотрим, включат ли этот вид в программу. Все эти проблемы с парным катанием в других странах возникают по причинам, которые кроются как в сложности самого вида, так и в небольшом количестве специалистов, способных вырастить конкурентную пару. Кроме того, в большинстве стран спортсмены занимаются за свой счет, что также осложняет взаимодействие внутри пары в отношении финансовых расходов, переездов в другие города, где есть центры парного катания, и прочее. В этом плане наша система подготовки более устойчивая, поскольку у нас есть поддержка государства, федераций, клубов, а также есть традиции. Однако нам тоже нельзя расслабляться, потому что, кроме Москвы, Санкт-Петербурга и Перми, я не могу назвать ни одного центра парного катания. Если кто-то из одиночников решит перейти в парное катание, ему для этого надо переезжать в Москву или Питер.



Евгения Тарасова –
Владимир Морозов
(Москва) – чемпионы
России-2019
в парном катании



Александра
Бойкова –
Дмитрий
Козловский
(Санкт-
Петербург)

Хочу сказать еще об одном моменте. Несмотря на то что любую пару из первой десятки можно привести на международный чемпионат и каждая будет конкурентоспособной, все же, для того чтобы биться за высокие места, почти всем этим парам не хватает индивидуальности. Возможно, потому что все подстроились под правила и следуют им, как по трамвайной колее. В наши времена тренеры и спортсмены имели возможность двигать фигурное катание вперед и делали это без остановки. А сейчас можно действовать только в рамках правил, поэтому все катаются одинаково, под единый стандарт. Если я закрою глаза, то не вспомню по фамилиям, кто и как катается, потому что индивидуальностей нет. В нашу спортивную бытность у нас у всех была другая философия: мы постоянно что-то придумывали, творили, изобретали. Выиграть в первый раз было самым простым делом, все интересное начиналось потом, поскольку, чтобы выиграть соревнования в следующий раз, тебе надо придумать что-то новое: какие-то новые элементы, новые программы.

В этом сезоне ИСУ вновь изменил правила, которые, боюсь, внесут в судейство больше сумятицы, чем ясности. Раньше техническая оценка была доминирующей, что позволяло более объективно и доказательно оценивать катание спортсменов. Теперь же оценка за компоненты может перекрыть баллы за техническую часть, хотя, по сути, оценка за все эти компоненты — дело вкуса судей, и в этом контексте сложно говорить об объективности судейства. ■



Дарья Павлюченко –
Денис Ходыкин
(Москва)

Текст: Ольга Вереземская Фото: Ольга Тимохова

Меньше слов, больше танцев

**Денис Самохин, технический специалист ИСУ:
«Чтобы выигрывать, надо искать свой стиль»**

Последние годы мы засыпаем и просыпаемся с мыслями о том, как нам вернуть наше лидерство в танцах на льду, и поиск решения стал нашей навязчивой идеей. Прошедший чемпионат России, на мой взгляд, показал, что мы пока не выбрали на какую-то верную дорогу. Причиной я бы назвал наши продолжающиеся попытки скопировать стиль французского дуэта, что, по моему мнению, не имеет никакого смысла, потому что Пападакис — Сизерон добились в этом стиле идеального совершенства. Почему они его не меняют? Потому что они в нем идеальны. Все попытки их обыграть на этой территории — утопия. Я считаю, вместо того чтобы подражать их катанию, надо активно искать какой-то свой, альтернативный стиль, потому что иначе выиграть у них невозможно. И не только нам — никому. Я вообще считаю: кто первым в мире очнется и начнет поиск нового стиля, тот и будет определять моду в танцах на льду. Канадские тренеры Мари-Франс Дюбрей и Патрис Лозон сейчас работают примерно с 20 дуэтами со всего мира, которые ринулись к ним за успехом. Странно, но эти спортсмены и их федерации не понимают, что невозможно, работая с таким количеством танцоров, каждому сделать программы в разных стилях. Поэтому сегодня мы наблюдаем, как тренеры из Монреаля копируют сами себя.

Очевидно, проблема наших российских танцев на льду в том, что мы тоже не можем показать свою оригинальную индивидуальность. Раньше наши танцоры не сходили с мировых пьедесталов, потому что мы выходили и показывали свое лицо, а весь мир нас копировал. Сейчас



копируем мы, а это тупиковый вариант. Честно говоря, пока нет признаков того, что наши тренеры это осознали и занялись поиском нового стиля. Правда, в этом году мне понравилась попытка Тиффани Загорски — Джонатана Гурейро пойти по другому пути. Их произвольная программа, которую им поставил Кристофер Дин, на мой взгляд, идеальная. Я очень приветствую смелое решение Светланы Алексеевой и Елены Кустаровой, которые пошли на этот шаг. Я бы советовал эту программу оставить им на следующий год и вкатать так, чтобы она заиграла всеми красками.

Как технический специалист я бы хотел отметить, что после июньского конгресса ИСУ новые правила прописаны так, что разница между уровнями стала меньше, чем была до этого. Теперь они отличаются приблизительно на полбалла. Самая большая разница сохранилась во вращениях, где потеря уровня равна потере целого балла. Таким образом, новые правила оценивают впечатление от программы дороже, чем технику исполнения элементов. К сожалению, на нашем чемпионате у меня сложилось впечатление, что тренеры и постановщики программ недостаточно хорошо изучили новые правила. Например, в прошлом сезоне те же французы делали очень простую поддержку в кораблике и получали за нее максимальные +3. Кто-то из тренеров начинал возмущаться: «За что? Она же очень простая, тут делать нечего!» Она, безусловно, простая, но как же идеально она была вписана в музыку, в танец, как французы задорого продали все позы в этой поддержке! Конечно, можно наvertеть поддержку такой сложности, что дух за-



Александра Степанова –
Иван Букин (Москва)

Софья Евдокимова –
Егор Базин (Самара)



Тиффани Загорски –
Джонатан Гурейро (Москва)

хватит, но в правилах нет требования, чтобы поддержка обязательно была сложной. Она должна быть красивой, быть к месту, отражать образ, музыку. Судьи — такие же люди, и смотреть, как на скорости перед их носом вращаются какие-то руки-ноги, им бывает очень тяжело, если не сказать, неприятно. Поэтому получается, что технически поддержка сложная, а эстетически — ужас и кошмар. Судьи поставили максимум +2, а мы думаем, что нас опять задвигают.

Еще на нашем чемпионате было хорошо заметно, что из участвующих 14 дуэтов примерно половина значительно слабее остальных, а первые два дуэта отчетливо сильнее всех. Таким образом, мы имеем два топовых дуэта, которые будут бороться за места и квоты на чемпионатах Европы и мира, и всех остальных, которые уже вышли на взрослый уровень, отобрались на национальный чемпионат, но проигрывают своим лидерам по 50-60 и более баллов. На мой взгляд, это чудовищный разрыв, с которым надо бороться; нужно думать, как подтягивать дуэты на следующий уровень катания. Я, например, точно знаю, что в США и в Канаде национальные федерации очень озабочены этой проблемой, потому что знают: нельзя делать ставку только на первые пары, а дальше за ними хоть трава не расти. Мы должны понимать, что

сегодня у нас есть только эти спортсмены, они все должны быть грамотно оценены, их прогресс должен отслеживаться специалистами, они должны получать от них консультации, чтобы дальше прогрессировать, набираться опыта. Или они закончат, чего нельзя допускать. Мне, например, импонирует дуэт Евдокимова — Базин, которые уже несколько лет очень-очень много и напряженно работают, чтобы достичь своей мечты. Никем нельзя разбрасываться, иначе мы рискуем остаться в конечном итоге с одним-двумя дуэтами: кто-нибудь, не дай бог, травмируется или закончит карьеру — и все. В этой связи результаты юниорского спорта, как бы оптимистично они ни выглядели, не являются критерием успеха на

Очевидно, проблема наших российских танцев на льду в том, что мы пока не можем показать свою оригинальную индивидуальность

взрослом уровне. Тем более надо учитывать, что с переходом на взрослый уровень юниорам придется начинать все сначала — по сути, встать в конец очереди и шесть-восемь лет ждать своего часа. Многие задаются вопросом: почему у нас столько дуэтов заканчивают кататься при переходе из юниоров во взрослый спорт, в то время как на Западе эта статистика выглядит лучше? Я считаю, дело в том, что у нас и у иностранцев совершенно разный подход к занятиям спортом. Там за каждую тренировку, за каждого специалиста платят родители из своего кармана, поэтому спортсмены с детства всемоу знают цену, понимают, что каждую копейку надо отработать. Они там действительно фанаты фигурного катания, которые на свой страх рискнули инвестировать семейный бюджет в этот вид спорта. Понятно, что в Америке или в Канаде тысячи катков, там в одном штате их столько, сколько по всей России еще не построено, и везде катаются. Кто не может или не хочет, те заканчивают, а вот те, кто продолжает, добиваются своего всеми силами. Вот их-то мы и видим на чемпионатах, именно они борются с нами. Может быть, по юниорам они нам где-то проигрывают, но на взрослом уровне они начинают нас «делать в одну калитку», потому что понимают, зачем им это нужно. Кто сейчас помнит, что когда-то, в 2013 году, Пападакис — Сизерон проиграли юниорский чемпионат мира Степановой — Букину? Я этот феномен объясняю очень просто: они много платят за каждый шаг и очень много работают, потому что знают, чего хотят. ■



Габриэлла Пападакис — Гийом Сизерон (Франция) — чемпионы мира (2015, 2016, 2018), чемпионы Европы (2015 — 2018)



ПРИТЯГИВАЮТ ЗОЛОТО



John Wilson
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE

Текст: **Марина Евдокимова**
 Фото: **Ольга Тимохова, Юлия Комарова**

Двойной форсаж

Александр Самарин:
«Я собираюсь прогрессировать. Во всем»

— Александр, ваша карьера начиналась в ЦСКА?

— Нет. Начинать я на СЮПе. Родители привели на каток, потому что коньки после старшего брата остались. Он четыре года прокатался и бросил. Коньки дома лежали, а СЮП от нас был через дорогу: никуда особо не надо было мотаться. Я там четыре года откатался у Любови Анатольевны Федорченко, потом СЮП закрыли, все перешли кто куда, а мне ближе всего было до ЦСКА. Моим тренером стала Инна Германовна Гончаренко, я у нее лет восемь, наверное, откатался. Потом в 15 лет перешел к Светлане Владимировне Соколовской, она мой тренер по сей день.

— Понятно, что сначала родители водят ребенка на каток. А когда для вас наступил момент осознанного желания заниматься фигурным катанием?

— Думаю, у каждого сначала вырабатывается привычка тренироваться каждый день. Я начал получать удовольствие от занятий, наверное, только с момента участия в международных соревнованиях. Пусть это даже юниорский уровень, но это изменило мое отношение к делу, захотелось выступать снова и снова, чтобы на тебя смотрели люди. Лично со мной так было. Я в этот период как раз втянулся, начал получать кайф от этого.

— Каковы ваши самые значительные успехи в юниорском спорте?

— Бронза чемпионата мира среди юниоров и серебро финала Гран-при.

— Если честно, тяжело быть фигуристом-одиночкой?

— Ну а кто обещал, что будет легко? Это же спорт.

— Что вас побуждает заниматься этим трудным делом?

— Я катаюсь, чтобы достичь своих целей, но еще я бы хотел своим катанием радовать зрителей. Любой спортсмен, как актер или художник, делает это все не только для себя, но и для людей. Может быть, кто-то ходит на тренировки по привычке, кому-то нравится школу прогуливать, кто-то не знает, чем еще можно было бы заняться, но это не мой вариант. Когда ты большую часть жизни провел на катке, начинаешь ценить потраченное время, стремишься за короткий промежуток, который тебе отведен как спортсмену, достичь как можно большего. Я бы хотел своим катанием вдохновлять зрителей и судей, получать от них отклик. В этом сезоне во Франции на этапе Гран-при я был приятно удивлен тем, что у меня появились болельщики, которые специально из Японии приехали в Гренобль, чтобы повесить на трибуне мой плакат, кинуть игрушку на лед, заморочились одеть ее в мой костюм. Это очень круто. Ради всего этого тоже стоит кататься — это вдохновляет.

— Победа вас не заводит?

— Со мной в детстве произошла такая история: я в Казани на Кубке России завалил короткую программу, но на произвольной вытаскал себя на 3-е место. Это была моя первая медаль, полученная на Кубке России. Я до сих пор



Когда ты уже большую часть жизни
провел на катке, то начинаешь
ценить свое время, стремишься
достичь как можно большего

помню то чувство эйфории, когда узнал, что попал в призы. Вот ощущение счастья помню, а как тогда выходил на старт, как катался — не помню. Был еще ребенком, не было такой осознанности. Выходишь, делаешь тройные прыжки, потом радуешься, что чисто откатал. Никакого волнения или мандража. Сейчас мандража тоже особо нет, но все ощущения другие. Элементы уже более серьезные.

— Если детская раскрепощенность ушла, что появилось вместо нее?

— Ответственность. Теперь уже понимаешь, что все зависит только от тебя. Это иногда мешает, но если отпустить мысли о том, какое место надо занять, кого обойти в турнирной таблице, то выходить на старт становится легче. В детстве вообще таких мыслей нет. Тебе тренер сказал: иди, катай! Ты идешь и катаешь. Может, в этом и секрет? А сейчас, когда осознаешь, сколько от твоего проката зависит, это очень давит. Я стараюсь мысленно освободиться от этого давления, пытаюсь получить удовольствие от проката на соревнованиях.

— Как вы восстанавливаетесь?

— В основном встречаюсь с друзьями, иду гулять или в кино. В последнее время все больше хожу в театр. Провожу время с родителями, дома какие-то дела делаю, опять же учеба в РГУФКе. Переключаюсь, чтобы восстановить силы, психологический настрой, чтобы потом снова вернуться на лед.

Мне хочется кататься и покорять новые вершины, которые, может быть, вершины только для меня

— Кстати, насчет учебы. Как вы все успеваете?

— Я действующий спортсмен, поэтому бывают проблемные моменты, но я стараюсь успевать. У меня свободное посещение, я не каждый день хожу в вуз и зимнюю сессию буду сдавать вне графика, но задания, весь объем учебных дисциплин делаю.

— Для многих Александр Самарин так и остается темной лошадкой. Он то появляется на гребне, то исчезает. Почему так?

— Возможно, потому, что я постепенно осваиваю что-то новое. Я не могу прийти на тренировку и за три попытки выучить какой-нибудь новый прыжок. Я понимаю, если сравнить меня и Юдзуру Ханю, то понятно, что в свои 20 лет я ничего особого не достиг. Но мне хочется кататься и покорять новые вершины, которые, может быть, вершины только для меня. Мне хочется прогрессировать в любимом деле, становиться лучше, соревноваться не с целью за кем-то угнаться или завоевать медаль, а выхо-



дить на лед с новыми элементами или программами, то есть прогрессировать относительно самого себя. Обычно спортсмены завершают свою карьеру, когда понимают, что дальше прогрессировать они больше не могут, что они достигли своего потолка. Я пока чувствую, что могу еще многого добиться в спорте. Возможно, в прошлом я что-то упустил, не взял того, что мог бы взять, но от этого я стал только сильнее. Сейчас я нагоняю упущенное и стараюсь освоить новое по максимуму.

— **Почему вы выбрали четверной лутц для разучивания?**

— Я выучил лутц быстрее всех остальных прыжков. Например, тройной Аксель я долго учил, а вот тройной лутц могу сделать в любом состоянии. Это вообще мой самый любимый прыжок. Когда я перешел к Светлане Владимировне, она сразу сказала, что в будущем можно попробовать освоить четверной лутц. Когда начали над ним работать, я сразу понял, как его делать.

— **Планируете выучить еще какие-то четверные?**

— Пока у меня не было времени «посидеть» на других прыжках, выучить их. В этом сезоне я старался успеть восстановиться, нормально выступить на чемпионате России, поэтому было не до того, чтобы учить что-то новое. Как только будет небольшое затишье, смогу взяться за флип или что-то другое. Мы на тренировках уже пробовали риттбергер и сальхов, что-то получается неплохо, что-то — так себе, но не было времени взяться за их полноценное изучение.

— **Есть ощущение досады от того, что девушки-юниорки легко прыгают четверные прыжки, а brutальные парни как-то не особо?**

— Досады никакой нет. Во-первых, я считаю, не стоит сравнивать взрослое мужское и женское юниорское катание. На мой взгляд, это немного разные вещи. Во-вторых, мне кажется, что я тоже мог бы в их возрасте прыгать четверные, но тогда время было другое и никто этим еще не была нарботана. Сейчас же совсем другое время: все ищут, за счет чего можно выиграть, все считают баллы — это нормально. Но я согласен, все равно это выглядит очень круто, когда Саша Трусова и Аня Шербакова прыгают четверные лутцы. Это правда подстегивает.

— **Есть такие прыжки, за срыв которых потом становится стыдно?**

— Я считаю, что «бабочки» на соревнованиях — это позорище. У меня они тоже бывают, но я стараюсь их сводить к минимуму. Светлана Владимировна их тоже просто терпеть не может. Ну и потом, когда ты «бабочку» делаешь на прыжке, после этого вообще на секунду можешь потеряться: не знаешь, что тебе делать дальше, куда ехать. Осознание, что ты без элемента, вообще убивает. Поэтому в любом случае нужно идти на прыжок до конца, даже если упадешь с него — это не так стыдно.



Самарин Александр

15 июня 1998 года (Москва).

Мастер спорта международного класса.

Клуб: СШОР ЦСКА им. С.А.Жука (Москва).

Тренер: Светлана Соколовская.

Бывшие тренеры: Инна Гончаренко, Любовь Федорченко.

Хореографы: Рамиль Мехдиев, Виталий Бутиков.

Бывшие хореографы: Ирина Тагаева, Сергей Петухов, Максим Завозин, Анна Билибина, Елена Масленникова, Михаил Почиталин, Маргарита Романенко и др.

Образование: студент РГУФК (ГЦОЛИФК).

Результаты:

бронзовый (2019) и серебряный (2018, 2017) призер чемпионатов России;

бронзовый призер чемпионата мира среди юниоров (2017);

серебряный призер юниорского финала Гран-при (2016);

серебряный призер (2013, 2015, 2016) Первенств России;

член сборных команд России с 2010 года.

— Сейчас поменялись правила. Вы ощущаете их давление?

— Давления особого нет, просто теперь нужно кататься чисто и качественно, судьи даже мелкие ошибки больше не прощают, и какая-то оплошность может тебя очень сильно отбросить вниз. Я это на себе почувствовал в той же Франции на этапе Гран-при. Надо было делать все безукоризненно, тогда и результат был бы немного другим. Так что правила стали строже, но принципиально ничего особо не поменялось, я считаю.

— Многие спортсмены, чтобы не рисковать, убрали из своих программ те четверные прыжки, которые у них получались через раз, а вы оставили все как было. Почему?

— Я считаю, что если убираешь какой-то элемент из программы, упрощаешь ее, то делаешь шаг назад, а я собираюсь прогрессировать. Во всем. В данный момент я много работаю над оценкой за компоненты. Когда она выровняется, надеюсь, мне будет легче конкурировать. А упростить программу не зазорно по обстоятельствам. Например, я в начале сезона после травмы и операции тоже не делал лутц. Я постепенно набирал форму и вышел на свой максимум.

— Вы сказали, что работаете над компонентами. Каким образом, если не секрет?

— Скажем так: я давно не занимался хореографией так вдумчиво. Конечно, в детстве и позже у меня были занятия, но педагоги-хореографы постоянно менялись. Мне нравилось работать с Маргаритой Евгеньевной Романенко, с Сергеем Георгиевичем Петуховым. Но, например, Сергей Георгиевич — основной хореограф в группе Жулина, поэтому ему было трудно совмещать работу и занятия со мной. Все равно он сумел заложить в меня какие-то базовые вещи, за что ему спасибо. В результате настал момент, когда я вообще перестал заниматься хореографией систематически. Сейчас моим педагогом является солист балета имени Игоря Моисеева Рамиль Мехдиев, с которым я стал заниматься с октября прошлого года. Не знаю, будут ли заметны результаты этой работы уже в этом сезоне, это надо спросить у зрителей и судей, но мне очень нравится заниматься. Я заметил, что мне стало легче кататься, легче выходить на старты, легче общаться с залом. Чем больше я занимаюсь, тем больше понимаю, сколько всего не умею. С одной стороны, это, конечно, грустно, но с другой — у меня есть желание во все это вникнуть, научиться, потому что, чем больше ты освоишь, тем сильнее станешь. Я всегда знал свои слабые стороны, всегда пытался улучшить свои катание, хореографию, но такой поддержки хореографа, как сейчас, у меня никогда не было. Мне интересно научиться совмещать сложные прыжки и вращения с катанием, хореографией, образом — хочу собрать все воедино. Но для меня фигурное катание — это прежде всего спорт, в котором должен быть адреналин. Кататься на коньках у нас может практически каждый, а вот прыгать четверные — единицы.

— Каких высот вы бы хотели достичь?

— У меня есть мечты, какие-то из них уже осуществились, но еще много тех, которые я хотел бы исполнить. Я о них особо не рассказываю, потому что это мои цели и желания. Они помогают мне двигаться вперед, подталкивают к постоянному разучиванию нового. Это такие секреты нашей кухни, как у поваров. У нас со Светланой Владимировной есть своя тактика, свои схемы, наработки, которые мы не раскрываем, но знаем, что они работают.

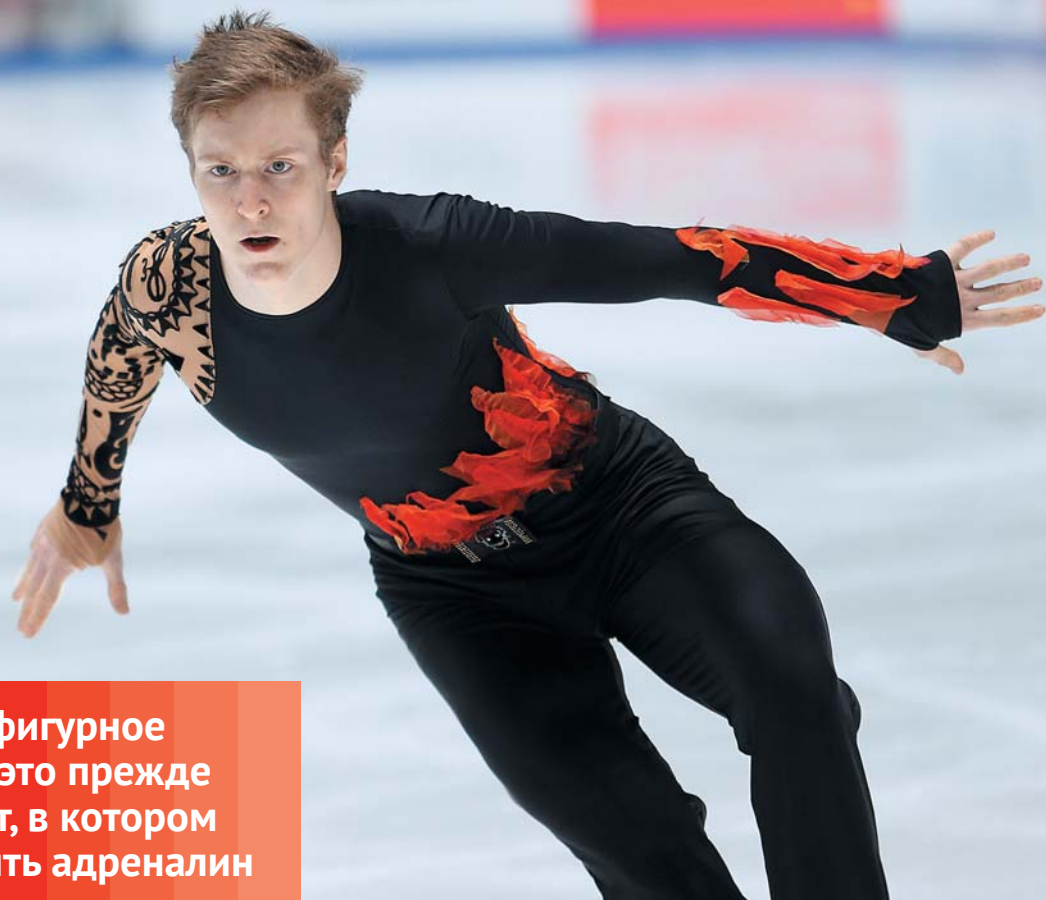
— Над чем именно вы сейчас работаете?

— Мы с тренером усиленно работаем над вращениями. На последних стартах я стабильно за них получаю четвертый уровень. Сейчас уже и дорожки стали получаться четвертого уровня. Я считаю, это большой прогресс, и вообще, не так много фигуристов в мире могут за дорожку получить высший уровень. То есть мы работаем не только над прыжками, а над всеми аспектами катания, потому что, как показали старты, теперь важно все. Мы придумываем всякие разные фишки, разучиваем их на льду. Каждая моя программа с момента ее постановки значительно изменилась. Если сравнить мои программы контрольных прокатов и то, как они выглядят сейчас, можно увидеть, что за это время мы добавили много чего в них. Сейчас у них даже рисунок другой, они стали более насыщенными какими-то шагами, фишками, хореографией. Музыка, костюм, образ прежние, а сами программы стали более нагруженными.

— Допустим, программа стала более сложной, а что происходит с образом? Насколько эмоционально образ становится ближе?

— От старта к старту я ощущаю, как образ все больше прорастает во мне. Раньше я делал какие-то хореографические движения — руками, корпусом — механически.





Для меня фигурное катание — это прежде всего спорт, в котором должен быть адреналин

Что сказали тренер, постановщик, хореограф делать, то и делал. Сейчас многие вещи происходят более органично, мне удастся прокатать программу так, как я ее чувствую. Когда спортсмены говорят, что они свои программы проживают на льду, пропускают их через себя, я теперь понимаю, как это происходит. Но это понимание приходит только с опытом — соревновательным, спортивным, жизненным. Несмотря на то что программа постоянно усложняется, мне становится проще прожить ее на льду.

— Кто вам ставил программы?

— Короткую ставил Никита Михайлов, а произвольную — Албена Денкова с Максимом Стависким. Накатывать ее мне помогал Виталий Бутиков.

— Как вы настраиваетесь на прокат?

— Я не буду рассказывать как, но скажу, что сейчас немного стал менять свой настрой на стартах. Раньше я настраивался только на элементы, в результате выходил и просто каменел на льду. Сейчас я отношусь к прокату программы по-другому. Хочу более раскрепощенно выступать, стараюсь поймать контакт со зрителями.

— Вы думали о том, чем бы еще хотели заниматься в жизни, кроме фигурного катания?

— Я думаю, что все равно занимался бы спортом. Возможно, это была бы военная карьера, но тоже связанная с такими видами спорта, в которых нужно проявлять характер. Сейчас я просто не вижу себя нигде, кроме фигурного катания. Но так можно без конца рассуждать, что и как сложилось бы, если бы... Это мешает идти вперед.

Я стараюсь не оглядываться назад, не заикливаться на неудачах.

— Вы смогли применить это правило в прошлом сезоне, когда вас исключили из олимпийской сборной накануне Игр?

— Да, я был очень расстроен, подавлен, можно сказать, убит. Меня вывели из команды после чемпионата Европы, на котором определялся окончательный состав. Мне было очень тяжело, Светлане Владимировне тоже. Мы к Играм шли весь сезон, я был хорошо готов, казалось, вот-вот и все получится, а в последний момент не получилось.

— Почему не получилось?

— Я не хочу никак оправдываться, что есть, то есть, я уже отпустил эту ситуацию. Я извлек из этого опыт, но не живу этими переживаниями, не грызу себя, а иду дальше.

— В чем ваши сильные стороны? За счет чего вы планируете выигрывать?

— Я думаю, за счет уверенности, собранности, концентрации и осознания того, что я в состоянии конкурировать с любым фигуристом, если буду делать то, что умею. Не смотреть ни на кого, ни под кого не подстраиваться, а ехать по своим рельсам вперед, как поезд. Я чувствую, как с каждым стартом становлюсь более матерым, уверенным, и, когда выхожу на старт, стараюсь отбросить все лишнее и ненужное. Я думаю, это мой козырь. Говорить, что моя сильная сторона — техника или прыжки, неверно. Все умеют кататься и прыгать, а побеждает тот, кто более собранный, кто сильнее психологически. ■

Рамиль Мехдиев,

заслуженный артист России:

«Мне бы хотелось добиться максимальной гармонии между спортом и искусством»



— Рамиль, на ваш профессиональный взгляд, как бы вы оценили хореографическую подготовку наших спортсменов-фигуристов по десятибалльной шкале?

— На семерку. Если честно, все не так плохо, учитывая, что это спорт, здесь избытка не должно быть. Понятно, что фигуристы в хореографии в чем-то недорабатывают, потому что для них элементы важнее. Когда они катают программы, о хореографии не всегда помнят. Они же занимаются не каждый день, как мы, а в лучшем случае три раза в неделю. Если бы хореография была каждый день, то результат был бы лучше.

— Вы хотите сказать, что хореография может заменить ОФП?

— Да, классическая хореография — это и есть самая лучшая ОФП. У нас же ведь не было никогда ОФП, но мышцы накачаны, как у спортсменов. Если бы фигуристы заменили всю общефизическую подготовку хореографией, то по нагрузкам было бы то же самое, даже лучше, потому что ОФП — это просто физкультура, без подключения эстетики красоты движения. Спортсмен бежит кросс, и руки у него болтаются как угодно, он качает спину и не следит за тем, как в этот момент натянуты колени, он приседает в «пистолетике» и не ду-





Если бы фигуристы заменили ОФП хореографией, то по нагрузкам было бы то же самое или даже лучше, ведь ОФП — это просто физкультура, без эстетики движения

мает, в какой позиции у него ноги и руки. Нас же учат приседать по первой позиции, по второй, по шестой и делать это красиво. В результате мы выполняем все те же функциональные задачи, но эстетика становится основой каждого движения. В этом и есть вся разница. Очень многие фигуристы, как я вижу, не умеют, например, вытягивать колени, потому что их не приучили с детства. Я все понимаю, это спорт, но вторую оценку никто не отменял. Да и актерское мастерство тоже не надо сбрасывать со счетов. Я понимаю, что все программы состоят из элементов и прыжков и весь фокус в том, чтобы их чисто исполнить. Но программа исполняется под музыку, ее же не просто так выбирают фигуристы, чтобы она фоном была, а чтобы какую-то историю рассказать, какой-то образ эмоционально выразить.

— Какие задачи вы ставите перед собой как хореограф Александра Самарина?

— Мне бы хотелось добиться максимальной гармонии между спортом, искусством и исполнителем. Думаю, что задачу-минимум мы уже выполнили: в программах стали проявляться его индивидуальность, характер. Но мы хотим добиться раскрепощения, свободы, большей эмоциональной отдачи, открытости. Для Саши Самарина — это задача, потому что он эмоционально сдержанный человек. Говорят, что наглость — второе счастье, а в нем нет ни капли наглости. Для него выплеснуть эмоции — это в чем-то переступить через себя. Если бы не его огромное желание изменить свое катание, то задача была бы невыполнима. Я представляю, как ему тяжело в 20 лет заниматься растяжками: это же адская боль! По-

нимаю, насколько сложно работать у хореографического станка, импровизировать под музыку и прочее. Я иногда смотрю на него и просто не понимаю, откуда у человека столько силы воли, столько желания и мотивации сделать себя другим. Я думаю, что у него все получится, он себя выгащит.

— Не поздно ли начинать заниматься всем этим, ведь двигательный стереотип уже сформирован?

— Нет, не поздно. Я уверен, что возможности человека безграничны. Тем более при таком желании. Я знаю некоторые случаи, когда люди, начав заниматься балетом в позднем возрасте, становились известными танцовщиками, а в данном случае — спорт, здесь не надо быть как величайший артист балета. Так что возраст не помеха.

— Каких результатов вы уже достигли?

— Саша стал улыбаться, научился эмоционально отвечать публике, перестал от нее прятаться. Стал посвободнее кататься, более раскрепощенно, но все равно с напором, с такой мужской харизмой. Я это только приветствую, потому что, на мой взгляд, мужское катание не должно выглядеть как художественная гимнастика с батманами и бильманами.

— Это ваш первый опыт работы с фигуристами?

— И да и нет. Я уже не раз помогал при постановке программ разным спортсменам в Москве и в Санкт-Петербурге, но такой индивидуальной работы с фигуристом у меня еще не было. Я стал смотреть фигурное катание в огромных количествах, разобрался даже в элементах и прыжках. За Самарина болею, желаю ему успеха. ■

Светлана Соколовская:

«Самарин всегда воспринимает любую критику как руководство к действию»

— Светлана Владимировна, в чем сильные и слабые стороны фигуриста Александра Самарина?

— Саша — очень положительный человек, я бы сказала, что он гиперпорядочный. Это его сильная и сла-

бая сторона. Он никогда не будет ходить по головам, никогда не сделает что-то исподтишка. У него тренер всегда прав. Мне даже иногда хочется, чтобы он поспорил как-то, постоял за себя, что-то резкое отве-

тил, но нет. Он никогда ни о ком плохого слова не сказал. Саша — очень благодарный человек, никогда не ищет виноватых. Если о нем что-то негативное говорят, он считает, что это заслужил. На форумах у него есть

Самарин умеет работать, умеет анализировать свои ошибки, промахи, неудачи

такие яркие антиболельщики, которые его критикуют, причем иногда в очень грубой форме, но он ни разу не разозлился. Я ему говорю: «Саша, разве тебе не обидно?» Он отвечает: «Что я могу сделать, если люди меня так видят? Я могу только работать, чтобы стать лучше и изменить их мнение». Он всегда воспринимает любую критику как руководство к действию.

— В чем секрет его успеха?

— Исключительно в трудолюбии. Люди обычно превозносят таланты, поскольку все любят талантливых людей. Но это не мой случай, потому что я только за трудолюбие. Сколько я видела талантливых спортсменов, но добились успеха только те, кто трудился. У Самарина очень много труда. Он умеет работать, анализировать свои ошибки, промахи, неудачи. После того как его сняли с Игр в Корею, он, к моему удивлению и счастью, всерьез задумался, зачем ему все это надо. Задумался над тем, как ему стать лучше. И опять начал пахать. Я желаю ему максимального успеха и буду счастлива, если смогу помочь ему в этом. ■





ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЮГ Спорт

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

реклама

🏠 г. Сочи,
Олимпийский парк

☎ +7 (862) 243-30-80

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

Текст: Ольга Вережемская Фото: Ольга Тимохова

Эффект бабочки

Рафаэль Арутюнян: «Гуманизм никогда не бывает лишним»

— Рафаэль Владимирович, что вы думаете о новых изменениях в правилах, которые принял последний конгресс ИСУ?

— Я вам отвечу так, как отвечаю всем, кто меня об этом спрашивает. Дело в том, что люди, принимающие кардинальные решения в ИСУ, в основной массе либо не занимались фигурным катанием, либо занимались им в далеком детстве и там его и оставили, уйдя в другие профессии. Они не профессиональные спортсмены или тренеры, а люди других, совершенно разных профессий, которые в свободное от работы время занимаются судейством и придумывают правила. По-видимому, они не очень четко себе представляют, сколько времени занимает у спортсмена наработка каждого элемента в том или ином качестве и сколько сил придется потратить спортсменам на ту трансформацию умений и навыков, которую они теперь предлагают. Давайте узнаем у известнейших тренеров мира, таких как Елена Чайковская, Татьяна Тарасова, Тамара Москвина, Алексей Мишин, Виктор Кудрявцев, их мнения на этот счет. Уверен, они не в восторге. Все, что сейчас творится, уже когда-то было, только сегодня это проявляется в большей степени, поскольку все слишком зарегулировано. Я вижу серьезную проблему в том, что люди, которые придумывают правила, не очень разбираются в фигурном катании.

— Вы хотите сказать, что для них это просто новая интересная идея и все?

— Да, конечно. Кто-то ее придумал, остальные поддержали, сказали: «Теперь будет так». При этом никто не подумал, что почти 16 лет тренеры растили своих спортсменов в действовавших прежде правилах, которые не очень сочетаются с новыми. Кто-нибудь проанализировал, как будет перестраиваться фигурист, которого с детства «затачивали» на многооборотные прыжки, а с этого года ему

надо просто красиво кататься? И где гарантия, что через год-другой в ИСУ опять не скажут: «А теперь давайте делать многооборотные прыжки!» Лично я не сомневаюсь: маятник обязательно качнется в другую сторону — это очевидно, потому что так было уже не раз. Рано или поздно все опять воткнется в одно числовое пространство, и уже сейчас можно представить, какие новые алгебраические построения будут придумывать. Другое дело, мне обидно за спортсменов, которые осваивали технически сложные элементы, а им вдруг сказали, что теперь это никому не интересно. Никакого уважения к спортсменам и их труду!

Я уже давно говорю, что пора определиться с правилами: хватит экспериментов! Если это все делается в угоду каким-то определенным спортсменам или в угоду собственным амбициям, то давайте уже остановимся на чем-то, иначе получается, что ни спортсмены, ни тренеры просто не знают, что будут делать завтра. ИСУ должен дать тренерам возможность выращивать спортсменов в какой-то определенной системе, чтобы у тех не было шока при изменении правил.

— Вы уже предполагаете, как скажутся новые правила, например, на вашем спортсмене Нэйтене Чене?

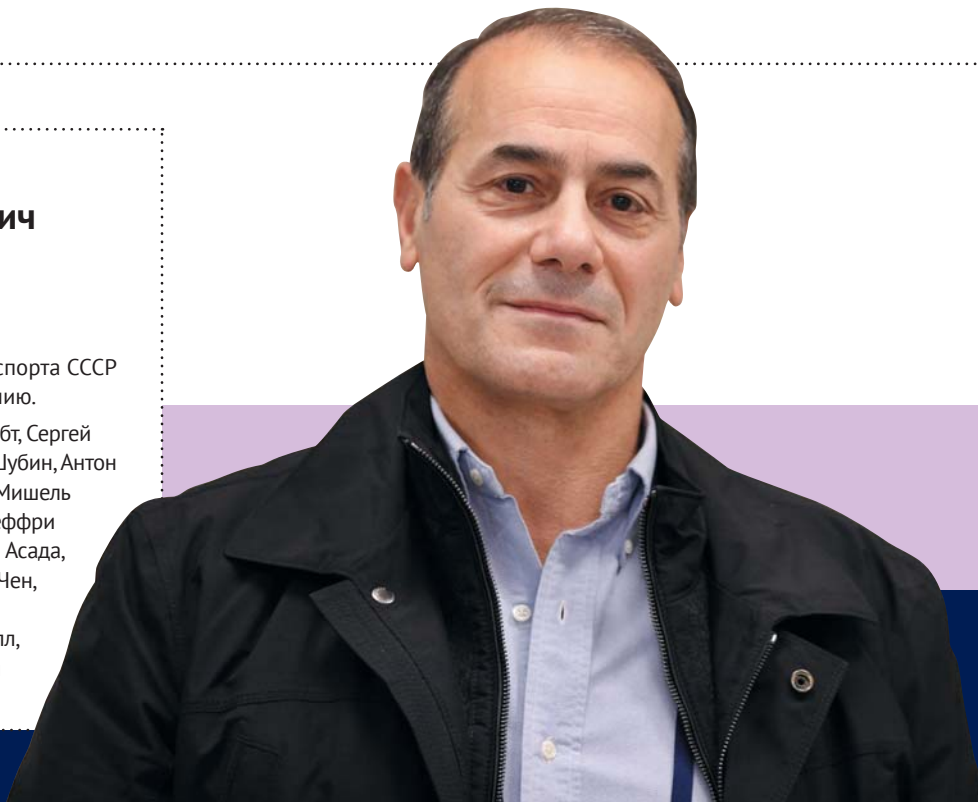
— Ну как они скажутся? Он начнет заниматься тем, что они предписывают, и попробует в этом прогрессировать. Как это у него получится, я не знаю. До сих пор он развивался по одним правилам, теперь ему надо адаптироваться совсем к другим требованиям. Спортсмены начали активно разучивать и исполнять четверные прыжки, потому что за них в таблицах поставили цену, которая позволяет за счет этого выигрывать. Другими словами, вчера нам предлагали выращивать бесстрашных гонщиков, а когда мы это сделали, нам вдруг сказали, что теперь нам гонщики не нужны, нужны тихоходы. Невозможно быть

Рафаэль Владимирович Арутюнян

5 июля 1957 года,
Тбилиси, СССР.

Кандидат в мастера спорта СССР
по одиночному катанию.

Ученики: Александр Абт, Сергей Воронов, Александр Шубин, Антон Клыков, Иван Динев, Мишель Кван, Саша Коэн, Джеффри Баттл, Мао Асада, Май Асада, Эшли Вагнер, Нэйтен Чен, Адам Риппон, Михал Бржезина, Мэрайя Белл, Марин Хонда, Лим Ын Су и др.



участником дорожного движения, если вам каждый день меняют правила этого движения. Вчера вы ехали на зеленый, а сегодня вам предлагают ехать на красный. Давайте постараемся и придумаем такие правила, в которых мы сможем развивать своих спортсменов поступательно и стабильно. Фигуристы должны знать, какими они должны обладать качествами, чтобы выигрывать медали. Надо им сказать, что они должны уметь делать, чтобы они могли соревноваться друг с другом с целью определить, кто из них в этом деле лучший.

— Вас расстроили эти нововведения? Вам будет интересно в следующее четырёхлетие работать по этим правилам?

— Что здесь может быть интересного? Нам предлагают перестать штурмовать сложнейшие элементы и начать красоваться на публике. Разве не заметно, что практически все опустили планку и начали красоваться? Я еще раз повторяю: пройдет время, все будут кататься красиво и опять начнут конкурировать на минимальных различиях. Тогда придет какой-нибудь «умный» специалист и скажет: «Давайте-ка все посчитаем по-другому». И все начнется сначала. Это вновь станет сюрпризом для всей общины, которая скажет: «Да что же это такое? Опять все переделывать?»

Я, честно говоря, не обращаю внимания на все это. Просто работаю, делаю свое дело. Кому-то нравится одно, кому-то другое — это же всегда так было. Вкусовщина. Вот вы спросили: расстроился? Да нет, все вполне ожидаемо. Это жизнь, надо работать дальше, учить дальше, в этом и

заключается твоя тренерская работа. Поэтому спокойнее надо ко всему относиться. Главное — чтобы спортсмен хотел кататься, хотел быть первым.

— Это единственный залог его успеха?

— Помните такого фигуриста: Джеффри Баттл? Он пришел ко мне со словами: я старался изо всех сил, делал то, делал се, но сейчас понял, что исчерпался, и пришел к вам; буду делать только то, что вы скажете. Он эту историю сам рассказал в своем интервью, когда его спросили, как он стал чемпионом мира. Точно так же ко мне пришли Адам Риппон и Михал Бржезина, которые в свои

Невозможно быть участником дорожного движения, если вам каждый день меняют правила этого движения

28 и 30 лет продолжают кататься и показывать результаты. Кстати, я очень внимательно смотрю за карьерой Сергея Воронова, который тоже был моим учеником, когда я работал в Москве, в «Сокольниках». Так вот, эти «дедушки» фигурного катания в результате показывают лучшую выдержку, чем молодежь. Тот же Бржезина, на котором уже все поставили крест, прокатался на двух этапах серии Гран-при, на обоих стал вторым и попал в финал. Семь лет он уже не был в финале Гран-при, два года я с ним поработал — и он опять вышел в финал. В этом году я был счастливым тренером, потому что три моих ученика, если считать Воронова, который у нас в «Сокольниках» все

тройные прыгал в свои 11 лет, вышли в финал Гран-при.

Если спортсмен хочет добиться результата, то помешать ему практически невозможно. Он будет искать способы, будет искать свои программы, свои элементы, своего тренера. Для успеха очень важно, чтобы спортсмен полностью доверял тренеру, а не занимался самостоятельностью за его спиной.

— **Что вы имеете в виду?**

— Вот недавний пример: у меня катается кореянка Лим Ын Су, которая прекрасно откаталась на этапе в Японии и приехала сюда, в Москву, на этап. На короткой программе полностью развалилась, хотя была в прекрасной форме, просто звенела. Спрашиваю: «Что случилось?» Говорит: «Я немножко коньки поточила». Когда? Где? Я ей говорю: «Во-первых, коньки нельзя немножко поточить, а во-вторых, зачем?» По ее словам, они, оказывается, «немножко проскальзывали». Ей в голову не пришло посоветоваться с тренером. Этот пример к чему? Если приходит к тебе спортсмен и говорит: «Я хочу с вами работать, полностью отдаюсь в ваши руки», а потом вот такую штуку может выкинуть, то тренеру что остается? Только ждать, чем эта самостоятельность обернется. Поэтому каждый переход спортсмена к новому тренеру занимает года два. Наивно ждать результата прежде, чем ты научишь спортсмена полностью доверять тренеру, научишь его делать то, что сказано. В том числе и не точить коньки между двумя соревнованиями с интервалом два дня.

У нас такой вид спорта, в котором спортсмен работает не со штангой, не с мячом или с ракеткой, а со своим собственным телом

— **Как вы относитесь к распространенному мнению о том, что женское одиночное катание должно быть прежде всего женственным, а потом уже спортивным? Разве в этом нет противоречия? Ведь фигурное катание — это прежде всего спорт, а не конкурс красоты.**

— По поводу женщин у меня есть собственное мнение, и я уже несколько лет об этом говорю. В спорте действует деление по возрастам: существуют юниорские, молодежные и взрослые команды, но у нас почему-то, в силу каких-то исторических причин, получилось, что юниоров и взрослых объединили в одну возрастную группу. В результате 14-летние соревнуются с 24-летними, точнее, с любимыми, кто старше 14 лет. В общем-то это нонсенс, потому что у нас такой вид спорта, в котором спортсмен работает не со штангой, не с мячом или с ракеткой, а со своим собственным телом. Очевидно, что тело 14-летней девочки и 24-летней женщины — это «две большие разницы». Их

просто нельзя сравнивать, а тем более проводить между ними соревнования. Их надо разделить по возрасту, чтобы быть честными перед спортсменками, тогда этот вид придет к справедливому равновесию. Если юниорки будут продолжать показывать суперсложные прыжки и вообще сложные программы, тогда ИСУ следует поднять статус юношеских чемпионатов мира, юниорских этапов Гран-при, юношеских Олимпиад и завоеванных там титулов. Если спортсменка будет пяти-, шестикратной чемпионкой мира среди юниоров — разве это не достойный внимания результат? Представляете, с каким багажом побед такая фигуристка в 18 лет перейдет во взрослый спорт? К тому времени, когда ее тело начнет меняться, она уже будет титулованной спортсменкой, а на взрослом уровне она будет соревноваться с 18-летними и старше женщинами.

В свое время, когда еще катались Сотникова и Туктамышева, меня часто спрашивали, выдержат ли они конкуренцию с Радионовой, Погорилой, Липницкой, которые показывали сложнейшие тройные каскады и вращения. Я не сомневался, что придет время — и перед Радионовой, Погорилой, Липницкой встанут те же самые проблемы. Потому что физиологию никто не отменял: женский организм с возрастом меняется, готовится к определенным функциям, о которых, видимо, люди, придумывающие правила, ничего не знают. Как будто они в институтах не учились, женщин никогда не видели, про переходный возраст ничего не слышали, сами детьми не были. Потому что игнорируется очевидный факт: ребенок — это один человек, а взрослый — совсем другой. Этот взрослый должен по какой-то причине беспрепятственно крутить в воздухе три-четыре оборота и еще приземляться на одну ногу.

Понимаете, я давно уже интернациональный тренер, я работаю с удовольствием с любыми спортсменами из любой страны, только считаю, что их всех надо поставить в равные условия. Только в равных условиях — когда женщина соревнуется с женщиной, а девочка с девочкой — у спортсменок будут равные шансы. Если же шансы неравные, то мы будем бесконечно терять спортсменок в период пубертата. Мы уже потеряли Липницкую, Погорилову, Радионову и других, которые согласно правилам должны были соревноваться с фактическими юниорками.

— **Пока это не запрещено правилами, трудно осуждать тех, кто их придерживается. Ведь с точки зрения любой страны критерием успеха являются медали, ведь так?**

— Вот и получается, что мы все делаем в угоду собственным амбициям. Уже пора определиться: или национальные федерации борются за медали, а ИСУ борется за популярность фигурного катания у телезрителей, или мы все боремся за то, чтобы условия соревнований были справедливыми.



Выступление Лим Ын Су
(Корея) на этапе
Гран-При в Москве

— В ИСУ планируют подобные перемены?

— Честно говоря, лично я не знаю людей, кто бы открыто говорил об этом.

— **Постойте, ведь в июне на конгрессе этот вопрос пытались дополнительным пунктом внести в повестку, но из-за регламента конгресс этого не сделал.**

— На данный момент все остается по-прежнему, но я уверен: все, о чем я сейчас говорю, рано или поздно произойдет. Другой вопрос, что кого-то мы уже потеряли, например красивую и талантливую Анну Погорилую. Ведь когда эти девушки взрослеют, то понимают, что, сколько бы они ни тренировались, в новом теле у них нет никаких шансов победить юниорок. Эта безысходность становится непроходящим стрессом, имя которому — безнадежность.

Я считаю, нам необходимо пересмотреть свое отношение к спортсменам и к тому, что мы делаем. Федерациям стоит понимать, что медали — это не самое главное,

потому что мы работаем с живыми людьми, мы работаем с детьми, с мамами, с семьями. Все, что мы заложим своей работой, останется с ними надолго, может быть, на всю жизнь. Именно поэтому я считаю, что нам нужна переоценка ценностей. Гуманизм никогда не бывает лишним. Мы все меняемся. Сегодня я вижу, что дальше нельзя делать так, как мы это делаем в настоящее время.

— **Может быть, все не так страшно? Например, Elizaveta Tuktamysheva и Alena Leonova находятся в прекрасной спортивной форме, что доказывали уже в этом сезоне, хотя они далеко не подростки.**

— Всегда есть исключения. Мы же с вами говорим про систему, которая все время меняется, которая допускает эксперименты на живых спортсменах. Было бы правильным больше советоваться с профессионалами, с теми тренерами, которые точно знают, что делать, потому что они это делают уже лет пятьдесят по 24 часа в сутки.



Нэйтэн Чен (Канада)

— Кстати, Туктамышева — одна из немногих фигуристок, которая выполняет тройной Аксель. С чем связан тот факт, что этот прыжок — редкость в женском катании?

— Мое мнение: Аксель — вообще самый сложный прыжок в фигурном катании. В его основе — переход с дуги назад на дугу вперед наружу, то есть это единственный прыжок, который надо исполнять с переднего хода, что очень сложно. Алексей Мишин очень грамотно все эти тонкости описал в своем учебнике, но классическое исполнение элемента тем не менее удается не всем.

— Правильно ли я понимаю, что Аксель — это такая лакмусовая бумажка технической подготовленности фигуристов?

Мне обидно за спортсменов, которые осваивали технически сложные элементы, а теперь это стало никому не интересно

— Совершенно верно. Я вам в ответ задам такой простой вопрос: если этот элемент в мире исполняют всего несколько человек, то почему так мало баллов стоит его исполнение? Если его выполняют всего одна-две спортсменки, то по всем законам бизнеса он должен стоить дороже, чем любой другой прыжок. Редкие вещи во всем мире стоят дорого, но почему-то не у нас. Те люди, кто придумывает правила, либо не очень понимают в этом, либо не хотят понять. Если всего три фигуристки в мире делают тройной Аксель, то он должен стоить дорого, ведь это очевидно. ■

Идеальная посадка
ботинка — это
реальность!


EDEA
www.edeaskates.com


LOVE
YOUR BOOTS
LOVE
YOUR FEET



Воспользуйтесь уникальной возможностью
подогнать ботинок Edea по ноге
только в сервисных центрах магазинов Фигурист*

*обращайтесь в наши магазины в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге и Казани

www.figurist.ru

Автор: Элгуджа Гагишвили Фото: из архивов автора

Лед и ярость

Почему болят колени у фигуристов

Когда фигуристы жалуются, что у них болят колени, обычно это никого не удивляет. Действительно, а что еще у них может болеть, ведь они без конца тренируются, постоянно падают. Мало кто задумывается, что фигурное катание — это не единственный вид спорта, в котором присутствуют большие нагрузки на суставы и который сопряжен с падениями.

На самом деле любому виду спорта это присуще, возьмите хоть волейбол, хоть легкую атлетику, хоть борьбу и прочее — везде нагрузки, напряжение сил, травмы.

Однако именно боль в коленях является визитной карточкой фигурного катания, а также другого эстетического вида спорта — художественной гимнастики. Почему так?

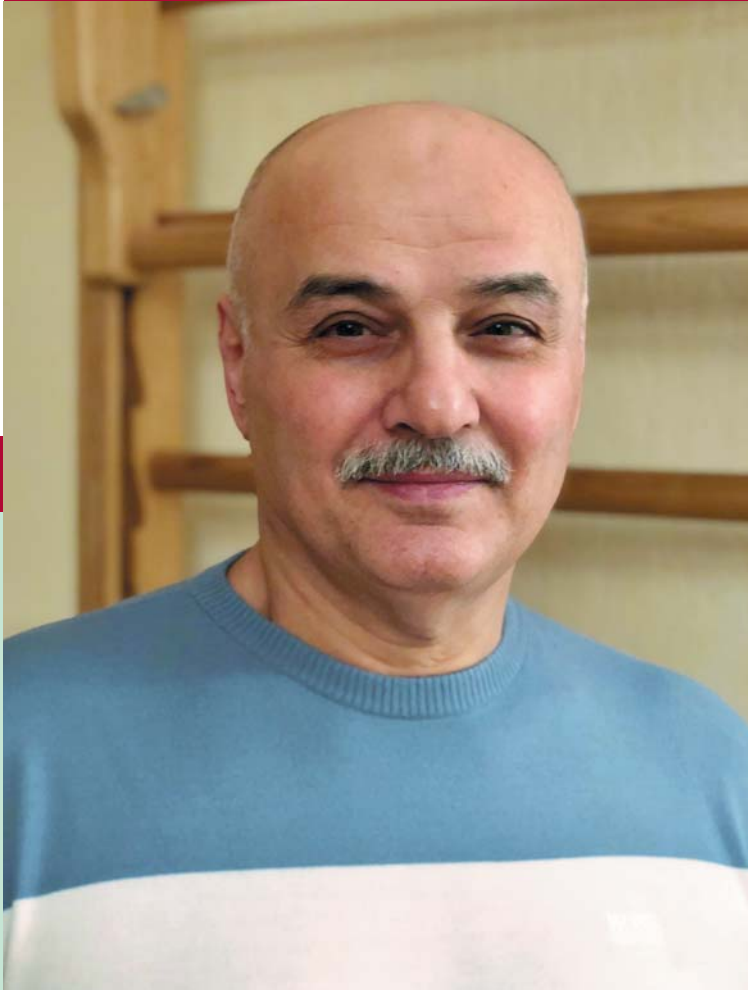
Врач-кинезиолог Элгуджа Гагишвили, который уже много лет работает со спортсменами сборных команд России по различным видам спорта, считает, что настоящая причина кроется в подавлении фигуристами чувства ярости, поскольку эта эмоция является для них запретной.

Многие из нас считают ярость агрессивной эмоцией, проявлять которую неприлично, неправильно, опасно. Считается, что ярость сильнее злости, что она хуже поддается управлению, нежели гнев. Ярость чаще всего ассоциируется с утратой самоконтроля, с состоянием аффекта. В большинстве мировых культур она считается предосудительной, потому что не соответствует ожидаемому социальному поведению. На самом деле ярость является одной из базовых эмоций человека, заложенной в нас генетически, а значит, она жизненно необходима. Вообще-то ярость — это эмоция достижения цели (как показывают научные исследования, ярость стимулирует выработку адреналина и норадреналина), которая как в спорте, так и в жизни должна проявляться, если мы хотим чего-то достичь и отдаем этому все свои силы, всю страсть своей души. Но если в таких контактных видах спорта, как самбо, бокс, фехтование, ярость полностью выплескивается на ковре и на ринге, если в циклических видах — лыжах, биатлоне, марафонском беге — ярость проявляется в стремлении дотерпеть до финиша, если в игровых видах — хоккее, футболе, теннисе, баскетболе — она присутствует в каждой атаке, то в визуальных видах спорта — фигурном катании, художественной гимнастике — ярость не выражается в полной мере, поскольку ее проявление

считается дурным тоном. Безусловно, фигуристы — такие же люди, и раз ничто человеческое им не чуждо, то они тоже испытывают ярость, но если во всех перечисленных видах она реализуется, то в фигурном катании прячется, маскируется. Ведь медали выигрывает тот, чье катание легко, воздушно и непринужденно, а на лице царит безмятежность и светится улыбка. Однако, если ярость не реализуется, она возвращается в тот орган, который ее породил, а именно в область печени и желчевыводящих путей, создавая там дисфункцию за счет висцеро-эмоциональной связи.

Связи решают все

Висцеро-эмоциональные связи в физиологии известны очень и очень давно, а точнее, их наличие было доказано еще в 30-х годах прошлого века. Суть заключается в том, что большинство наших эмоций — это биохимические процессы, протекающие в организме. В наших органах генерируются различные гормоны, ферменты и другие химические элементы, которые вбрасываются в кровь, влияют на организм. При абсолютном здоровье человек должен быть расслабленно-умиротворенным. Если же в каком-то органе появится патология, это изменит био-



Гагишвили Элгуджа Шалвович

2 марта 1957 года (СССР, Тбилиси).

Мастер спорта международного класса по самбо, дзюдо, мастер спорта по грузинской борьбе (чидзаоба).

Врач-вертебролог, прикладной кинезиолог, кинезиолог в спортивной медицине — профессионал высшей категории.

Спортивные достижения: девятикратный призер чемпионатов мира, пятикратный призер Европы по самбо и по дзюдо среди мастеров-ветеранов.

Владеет техникой карате, айкидо, многими видами холодного оружия, уникальной техникой стрельбы из лука на скаку и др. Входил в группу каскадеров, снимался в кино.

Образование: высшее.

МВТУ им. Н.Э.Баумана (1986),

Академия Дэвида Лифа (США),

Академия профессора Л.Ф.Васильевой (Россия).

Член Международной ассоциации прикладных кинезиологов, специалист высшей категории. Практикует в России и в Европе, консультирует национальные сборные только России.

Медицина будущего

Кинезиология (от древнегреческого «кинезио» — движение и «логос» — наука) — современная отрасль медицины, научная и практическая дисциплина, изучающая движение во всех его проявлениях применительно к человеческому телу. Если Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) трактует здоровье как отсутствие болезни, то кинезиология описывает здоровье как адаптацию организма ко всем видам движения — физическому (органы, мышцы, связки, кости), биомеханическому (кровь, лимфа) и эмоциональному. Наука построена на очень глубоком знании физиологии, но, следуя своей философии, лечит не болезнь, а человека (как это принято в восточной медицине), используя при этом методы доказательной медицины. Прикладная кинезиология — современное направление в спортивной медицине, которое позволяет не только успешно лечить хронические травмы каждого конкретного спортсмена, но и с большой вероятностью предотвращать их.

химический состав вырабатываемых веществ в организме, и человек невольно ответит на изменения эмоционально. Например, больные почки рождают у человека необъяснимый страх, даже в речи может часто звучать: «Я боюсь». Больное сердце проявит себя тревогой, а дисфункция селезенки сделает человека очень плаксивым, сентиментальным: чуть что — и слезы. Дисфункция желчного пузыря рождает ярость, а если эта эмоция не проявляется, то она бумерангом снова бьет по этому органу.

Но каким же образом все это связано с коленями? Дело в том, что в теле человека присутствуют ещё и висцеро-моторные связи. Иными словами, каждый орган имеет одну-две ассоциированные мышцы, которые непосредственно связаны с органами. Так, при дисфункции легких дельтовидная мышца (расположена в плече) всегда будет слабой. Подлопаточная мышца при патологии сердца тоже окажется слабой, как и большая ягодичная мышца при заболеваниях репродуктивных органов. Желчный пузырь связан с подколенной мышцей, поэтому проблемы с ним непременно скажутся на здоровье коленей. Конечно, странно слышать, что колени и желчный пузырь между собой связаны одной мышцей. Дело в том, что в эмбриональном состоянии, когда формировались все органы, подколенная мышца была не так уж далеко от печени и желчного пузы-

Причина боли в коленях

Самодиагностика в домашних условиях



1

Положите вашего спортсмена на спину. Согните тестируемую ногу так, чтобы между бедром, голенью и стопой были прямые углы. Стопа немного повернута внутрь. Одной рукой удерживайте голень, второй мягко держите стопу изнутри (фото 1). Попросите спортсмена надавить стопой на ладонь и через пару секунд попробуйте повернуть стопу наружу, удерживая прямой угол между голенью и стопой. При здоровой подколенной мышце вывернуть стопу практически невозможно, и вашему спортсмену абсолютно комфортно оказывать сопротивление. Если стопа повернулась и спортсмену некомфортно или больно сопротивляться, то вы имеете гипотоничную (слабую) мышцу и нестабильное колено.



2

Чтобы убедиться в том, что проблема связана именно с желчным пузырем, попросите вашего спортсмена прикоснуться двумя пальцами к правому углу ребер (проекция желчного пузыря) (фото 2). Повторите тест для подколенной мышцы. Если она на время стала сильной, то мы имеем висцеро-моторную проблему и бесполезно лечить колено, пока не вылечен желчный пузырь. Надо сказать, что коррекция желчного пузыря не является архисложной задачей: с ней справится любой дипломированный кинезиолог, прошедший курс висцеральной терапии.

ря. Также правильнее сказать, что мышца ассоциирована с этой зоной, а это не означает, что она напрямую крепится к желчному пузырю или к почкам, просто она находится в той зоне, на которую влияют данные органы.

Таким образом, патология желчного пузыря дает слабость подколенной мышце, в то время как эта мышца является основным стабилизатором всего коленного сустава (некоторые ортопеды считают, что только задней поверхности сустава). Эта мышца в первую очередь стабилизирует мениск и крестообразные связки, и если мышца слабая, то все эти структуры становятся уязвимыми, а значит, все колено становится нестабильным и подверженным разнообразным травмам. Мой опыт работы с фигуристами говорит о том, что у 60-70% спортсменов, которые тренируются четыре, пять и более лет, наблюдается такая проблема, как гипотония подколенной мышцы.

Связаны одной цепью

В одной из статей «МФ» (№1 (45) 2017) уже шла речь о миофасциальных цепях, но о них стоит сказать еще раз. Физиология и медицина очень условно делят все мышцы на какие-то отдельные виды и различают их по названиям. На самом деле ни одна мышца в нашем теле не работает отдельно от других, потому что они все связаны между собой и образуют так называемые миофасциальные цепи, где каждая — через сухожилия или суставы — является динамическим продолжением другой. Эти миофасциальные цепи (их еще иногда называют анатомические поезда) — основные стабилизаторы вертикального положения нашего тела в пространстве. Гипотония или фасциальное укорочение одной мышцы приводят к дисфункции всей цепи. Если в цепи есть нарушение, это значит, что какая-то мышца ослабла и надо ее отыскать, чтобы восстановить. У кинезиологов есть на вооружении мануально-мышечный тест, с помощью которого они находят и слабую мышцу, и метод её реабилитации.

В нашем теле шесть основных миофасциальных цепей. Так, передняя поверхностная мышечно-связочная цепь оберегает нас от падения назад, задняя поверхностная — от падения вперед. Две боковые цепи стабилизируют нас во фронтальной плоскости. Но давайте рассмотрим ещё одну цепь, в которую входит подколенная мышца. Это глубинная вентральная цепь, которая является стержнем и играет основную роль в обеспечении стабильности тела, а кроме того, соотносит друг с другом дыхательные ритмы и темп ходьбы. В эту глубинную цепь входят:

- задняя большеберцовая мышца;
- подколенная мышца;
- приводящие мышцы бедра;
- мышцы тазового дна;
- пояснично-подвздошная мышца;
- грудобрюшная диафрагма;

- фасции грудной клетки;
- лестничные мышцы;
- флексоры (сгибатели) шеи, над- и подъязычные мышцы;
- мышцы височно-нижнечелюстного сустава.

Все эти мышцы дестабилизируются вслед за подколенной мышцей и разваливают координацию спортсмена, особенно в прыжке. Случай из практики: на приём пришла спортсменка, готовившаяся выступить на Кубке мира по ски-кроссу (гонки с горы на коньках). Решив проблему, с которой она обратилась, я стал размышлять, как можно оптимально подготовить ее тело к старту. До этого успехи наших спортсменов были очень скромные — топ-32, а после балансировки всех миофасциальных цепей этой спортсменки она сразу вошла в топ-16, на втором этапе была в четверке, а в конце сезона — в тройке.

Ни одна мышца в нашем теле не работает отдельно от других, потому что они все связаны между собой и образуют миофасциальные цепи, где каждая мышца является динамическим продолжением другой

Разрываем порочный круг

Не могу не сказать еще об одной стороне этой проблемы, которая привносится в фигурное катание нашими специалистами. Я имею в виду все ту же дисфункцию желчного пузыря, которую многие тренеры нажили себе еще во времена своей спортивной юности. К сожалению, эта невылеченная дисфункция заставляет тренера настолько яростно руководить тренировочным процессом, что в детских организмах от стресса начинает формироваться все та же желчная дисфункция. Ведь детям вообще сложнее всех сбросить куда-то накопившуюся ярость, поскольку ее невозможно открыто проявить и выплеснуть на тренера, родителей, партнера. Круг замкнулся.

Обычно эту тренерскую крикливость объясняют тем, что дети на катке по-другому почему-то не воспринимают замечания тренера, что расстояние между ними на площадке слишком большое и надо докричаться. Также есть «теория», что ребенок на тренировке должен быть постоянно в состоянии атаки (в стрессе), чтобы на адре-

наLINE он мог более интенсивно работать. Словом, в фигурном катании вся педагогика перевернута с ног на голову, ведь возбуждение центральной нервной системы при стрессе очень быстро сменяется ее торможением, а в подобном состоянии достигнуть желаемой работоспособности просто нереально.

Недавно меня приглашали в кадетский корпус, где я присутствовал на тренировке по фехтованию на мечях. Два часа ученики работали как слаженный механизм, а тренер за все это время вполголоса сделал только одно замечание: «Егор, держи корпус». Я спросил, почему в фигурном катании нет таких спокойных тренеров, а он в ответ: «Дайте спортсменам в руки мечи, и вряд ли тренерам захочется на них повышать голос».

Как практикующий кинезиолог могу сказать: когда спортсмены приходят ко мне с коленями, я утыкаюсь в желчный пузырь, поскольку причина в нем

Если кто-то решит разорвать этот порочный круг и начать эффективно противостоять нарастанию желчной дисфункции, то для этого необходимо дренировать желчь перед каждой тренировкой. Способов много: стакан воды в семь утра натощак, желчегонные травяные сборы, занятия йогой, удары по боксерской груше. Кстати, в домашних условиях вместо груши можно использовать диванную подушку, нанося по ней удары сверху вниз правой рукой, поскольку в этом положении желчный пузырь оптимально дренируется. Удары можно сопровождать криком на выдохе, чтобы накопленная ярость вышла на свободу безопасным способом.

Как практикующий кинезиолог я могу сказать, что практически всякий раз, когда спортсмены приходят ко мне с больными коленями, я утыкаюсь в желчный пузырь, поскольку причина в нем. Именно поэтому нет смысла без конца лечить хронически больные колени, поскольку в большинстве случаев причина этого недуга кроется в проблемах с желчным пузырем, который надо вылечить в первую очередь. А чтобы желчный пузырь действовал хорошо, надо продумывать мероприятия по реализации своей спортивной ярости, тем более что в фигурном катании на тренировках и на соревнованиях это сделать трудно в силу специфики данного вида спорта. ■



Анатомические поезда История открытия

Висцеро-моторные связи были открыты в СССР Николаем Александровичем Бернштейном — одним из крупнейших нейрофизиологов XX века. Виртуозный экспериментатор и глубокий мыслитель, он заложил основы современной биомеханики движений человека и теории управления движениями, был основоположником физиологии активности. За его вклад в нейрофизиологию и психологию он признан классиком науки. Идеи Бернштейна нашли широкое практическое применение при восстановлении движений у раненых во время Великой Отечественной войны и в последующий период — при формировании спортивных навыков, а также при создании различных кибернетических устройств.

Толчком к открытию висцеро-моторных (мышечных) связей послужили медицинские операции на животных, которые иногда приводили к нарушениям двигательных навыков. Так, например, при операциях на внутренних органах у собак исчезала способность стоять, лапы разъезжались в стороны. Очевидной взаимосвязи не было, а факт был. Бернштейн начал исследовать это явление и нашел взаимосвязь внутренних органов с мышцами, что стало революцией в биомеханике и в медицине. Так было доказано наличие связи между сердцем и подлопаточной мышцей, легкими и дельтовидной мышцей, желчным пузырем и подколенной, желудком и большой грудной, поджелудочной железой и широчайшей мышцей спины, селезенкой и средней частью трапециевидной мышцы, надпочечниками и портняжной мышцей, тонким кишечником и четырехглавой, почками и пояснично-подвздошной мышцей и так далее.



ГОТОВЫ СЛЕДИТЬ
ЗА СЕЗОНОМ
ГРАН-ПРИ?

#homeofchampions



www.edeaskates.com



Автор: Леонид Хачатуров Фото: Ольга Тимохова

Наша ЕВСК

Основной документ нового четырехлетия

Принимая уже в четвертый раз участие в подготовке ЕВСК, хочу отметить, что работа над проектом этой классификации получилась непростой. Прежде всего потому, что мы внесли в нее много новых предложений, которые, я надеюсь, облегчат нашим спортсменам процесс присвоения разрядов во всех видах фигурного катания. За год до начала работы над новым проектом ЕВСК при ФФКР была создана рабочая группа, в которую, кроме меня, вошли Александр Коган, Александр Лакерник, Солтан Кокоев, Александр Кузнецов, Ольга Маркова, Юлия Андреева, Ольга Кожемякина, Галина Голубкова и др. Мы разослали письма во все региональные федерации с просьбой присылать свои предложения, пригласили всех специалистов принять участие в документе, который затем на протяжении всего четырехлетнего цикла будет законом. К сожалению, нам до сих пор почему-то сложно раскачать регионы на участие в обсуждении, и в результате мы получили восемь-девять предложений, что, прямо скажем, не много. Наши столицы тоже выступили неодинаково: Федерация Москвы приняла активное участие в подготовке нового документа, в то время как Федерация Санкт-Петербурга вообще никак не отреагировала. Также мы получили предложения от группы тренеров во время финала Спартакиады учащихся России в марте 2018 года, которая проходила в Старом Осколе. Словом, если сравнивать активность с прошлым циклом, то практически ничего не изменилось: региональные федерации, тренеры, специалисты по-прежнему инертны, мало что предлагают, но после вступления этого документа в силу всегда его критикуют. В любом случае мы благодарны всем, кто серьезно отнесся к вопросу подготовки этого документа, всем, кто присылал нам свои предложения и был заинтересован в создании классификации.

Сразу хочу сказать: политика Министерства спорта состоит в том, чтобы требования ко всем видам спорта были одинаковыми. Это логично, однако мы категорически против того, чтобы всех равнять под одну гребенку. В конце концов в каждом виде спорта есть своя специфика, которая должна учитываться. Мы довольно убедительно отстаивали свои позиции, и Минспорт в чем-то шел на уступки. Между нами разворачивались такие дискуссии, что ради некоторых вопросов собирались общие специальные совещания. В результате всей этой работы мы создали документ, который является новой ЕВСК на 2019-2022 годы. В классификации также нашли отражение те изменения, которые произошли в правилах ИСУ и в правилах наших российских соревнований (правила прошли окончательное согласование в Минспорте и Минюсте и опубликованы). Теперь мы ждем регистрации ЕВСК в Минспорте РФ, но, независимо от финальной даты регистрации, она вступила в действие 1 января 2019 года.

Мастера и кандидаты

С этого года выполнение звания «Мастер спорта» (МС) в одиночном, в парном катании и в танцах на льду стало возможным только с 14 лет (ранее — с 12 лет), в синхронном катании — с 15 лет. Выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (КМС) возможно с 11 лет, в синхронном катании — с 13 лет. ЕВСК расширила перечень тех соревнований, на которых в соответствии с занятыми местами можно выполнить требования МС и КМС. В некоторых случаях дополнительным условием является участие спортсмена в чемпионате России в текущем сезоне. На присвоение звания МС подать до-

Политика Министерства спорта состоит в том, чтобы требования ко всем видам спорта были одинаковыми. Это логично, однако мы категорически против того, чтобы всех равнять под одну гребенку

кументы можно в течение девяти месяцев, что более чем достаточно.

Обсуждая условия присвоения разряда КМС по результатам первенства федеральных округов, мы вышли в Минспорт с предложением выделить первенства Москвы и Санкт-Петербурга в отдельную группу. Если для первенства федеральных округов (двух и более) в одиночном катании надо будет занять 1-3-е место, то на первенствах Москвы и Санкт-Петербурга присваивать разряд в одиночном катании — за 1-5-е места. Мы исходили из того, что, поскольку Москва и Санкт-Петербург — ведущие центры развития фигурного катания, есть смысл первенства этих городов приравнять к первенствам в субъектах Российской Федерации. В ответ мы получили замечание, что по классификации все должны находиться в одинаковых условиях, однако мы его оспорили, аргументировав, что на сегодняшний день эти две метрополии и количеством, и качеством участников отличаются от других регионов страны и поставляют подавляющее количество спортсменов в состав сборных команд России. Наша позиция была принята.

Согласно Положению о ЕВСК спортивное звание МС присваивается пожизненно, а разряд КМС — лишь на три года. В связи с этим для подтверждения спортивного разряда КМС в ЕВСК (колонка 5 — требования: занять место на определенных международных и всероссийских соревнованиях обозначены необходимые места для подтверждения этого разряда. Пример: спортсмен занял на чемпионате России 11-18-е место, выступая по программе звания МС, и имеет возможность подтвердить спортивный разряд КМС. Может получиться, что спортсмену (при выполнении всех нормативов) не присвоят звание МС, потому что истек срок действия разряда КМС. Чтобы избежать подобной ситуации, за сроками надо следить всем заинтересованным участникам процесса: тренеру, спортсмену, методистам, сотрудникам спортивных школ, региональным федерациям. Иначе можно проворонить собственный разряд КМС и придется все начинать заново.

Хочу еще раз сказать, что ФФККР постоянно поднимает вопрос об отмене сроков действия разрядов, поскольку мы считаем это правило несправедливым. Раньше лишиться разряда или звания спортсмен мог только в случае какого-то серьезного проступка, в рамках наказания. Если же спортсмен заканчивал карьеру, имея разряд, то он не отчуждался и был предметом гордости. Теперь без подтверждения разряда (младшие спортивные разряды действуют только два года) спортсмен его лишается автоматически. Кроме того, получается, что одни и те же спортсмены по несколько раз выполняют (подтверждают) одни и те же разряды, что путает статистику. К сожалению, нас в очередной раз не услышали. Правда, нас услышали в вопросе о количестве участников соревнований, необходимых для присвоения МС и КМС. Если раньше для МС и КМС должно



Леонид Хачатуров

26 августа 1946 года (Баку, СССР).

Мастер спорта СССР.

Заслуженный тренер России.

Судья высшей категории.

Образование: Казахский государственный институт физической культуры (Алма-Ата, 1969).

Карьера: Старший тренер (1969-1981) детско-юношеских спортивных школ в Алма-Ате, Ташкенте, Воскресенске (Московская область).

Директор (1981-1999) московских СДЮШОР (ДСО «Спартак», ДС «Сокольники», ЦСКА, СЮП). Старший тренер (1990-1996) сборной команды Турции.

Сотрудник ФФККР с 1999 года, старший тренер (с 2000 года) и начальник (с 2002 года) сборной команды России, председатель тренерского Совета Федерации фигурного катания на коньках России (с 2001 года). Член Президиума Федерации фигурного катания на коньках России (с 1998 года).

В настоящее время: член Исполкома ФФККР, руководитель рабочей группы по подготовке ЕВСК на период 2019-2022 годов

было быть не меньше 10 спортсменов, то теперь достаточно шести. Это существенное облегчение, поскольку у нас не всегда в каких-то видах можно набрать по 10 участников.

Далее. Чуть иначе прописаны требования к количеству судей в бригаде и их квалификации для судейства на соревнованиях по мастерам спорта. Мы подали свои предложения: не менее семи спортивных судей, из которых не менее пяти имеют квалификацию «судья всероссийской категории» и не менее четырех судей — квалификацию «спортивный судья первой категории». Для присвоения разряда КМС должно быть не менее пяти спортивных судей, из них трое — всероссийской категории и не менее трех судей, имеющих квалификацию не ниже спортивного судьи первой категории. Кроме того, в технической бригаде должно быть оговоренное количество специалистов заявленной категории, потому что без квалифицированного специалиста ввода данных, оператора видеоповтора ни судьи, ни техбригада не смогут правильно квалифицировать элемент. Также мы предложили, чтобы технический контролер, технический специалист, ассистент технического специалиста, оператор ввода данных и оператор видеоповтора — все они назначались общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта «фигурное катание». Это предложение очень активно обсуждалось среди наших специалистов, высказывались мнения, что назначать судей не надо — достаточно их присутствия в списках, утвержденных ФФКР. Однако жизнь показывает, что нам пора переходить к назначению специалистов технической бригады, чтобы регионы выращивали своих специалистов, а не привлекали их со стороны. В последнее время стало повседневной практикой проведение региональных соревнований с приглашением чужих судей, которые не всегда квалифицированы для подобных стартов.



Теперь возрастные пороги для выполнения разряда выглядят так: 3-й спортивный разряд — с 8 лет, 2-й спортивный — с 9 лет, 1-й спортивный — с 10 лет

В связи с тем, что ИСУ принял изменения в правилах по оценке качества исполнения элементов $+5/-5$, то эти изменения нужно было отразить в нашей ЕВСК. Если раньше для присвоения разряда было необходимо за элементы от каждого судьи набрать не меньше чем -1 , то теперь проходным баллом является -2 . В этой части есть одно новшество: по прошлой ЕВСК разряд нельзя было присвоить, если хотя бы один судья ставил оценку ниже проходного балла. Теперь мы внесли поправку, что средняя оценка бригады судей должна быть не ниже оценки -2 у большинства спортивных судей. Таким образом, если все

судьи поставят -2 , а один судья -3 , то разряд будет присвоен. Это условие мы прописали во всех видах, не только в одиночном катании. Кроме этого, необходимо по каждому разряду включить в короткую и произвольную программы все элементы по МС и КМС и выполнить все требования квалификационной программы.

Также под влиянием решений ИСУ изменилось время звучания музыки: в парном катании произвольная программа стала короче, а длительность произвольных программ для женщин и мужчин стала одинаковой. Все эти изменения также внесены в классификацию.

Спортсмены-разрядники

Теперь в классификации есть разъяснения, касающиеся разных возрастных категорий. У нас появилась новая категория в одиночном катании — «мальчики и девочки 6-9 лет», которая соответствует международному названию «пре-новисы». Также после продолжительных обсуждений было решено ввести в классификацию 3-й взрослый разряд, которого у нас раньше не было. Так исторически сложилось, что требования к 1-му юношескому разряду практически дублировали требования к его присвоению. Теперь возрастные пороги для выполнения разряда выглядят так: 3-й спортивный разряд — с 8 лет, 2-й спортивный — с 9 лет, 1-й спортивный — с 10 лет. Это связано с тем, что согласно федеральному стандарту, утвержденному по нашему виду спорта, детей можно зачислять в группы начальной подготовки спортивной школы только с 6 лет. С четырехлетнего возраста дети могут начинать заниматься фигурным катанием в группах самоподготовки и секциях при катках, клубах и т.п.

Хочу напомнить, что такое явление, как «Юный фигурист», уже восемь лет назад исчезло из ЕВСК: его там нет ни в качестве разряда, ни в качестве нормы или зачета. Однако это не означает, что теперь его можно игно-

рировать. Исполком ФФКР своим решением утвердил предложение рабочей группы о том, что требования по нормативам «Юный фигурист» остаются в силе и должны сдаваться как и раньше, а результаты сдачи вносятся в зачетную классификационную спортивную книжку спортсмена. На официальном сайте ФФКР мы разместили требования и рекомендации по их выполнению.

Еще одно новшество состоит в том, что теперь для присвоения всех юношеских и спортивных разрядов спортсмену надо будет набрать определенное минимальное количество технических баллов в каждой программе. Например, мальчикам (девочкам) в 1-м спортивном разряде в короткой программе необходимо набрать 19 баллов за технику, в произвольной — 30. Баллы за компоненты не учитываются. Если раньше на соревнованиях требовалось занять определенное место, то теперь место не играет роли, главное — набрать проходной балл. Точно такие же требования предъявляются к парному катанию, танцам на льду и синхронному катанию.

Еще одно отличие этой ЕВСК от прошлой в том, что теперь для каждого разряда конкретно прописано, какие элементы надо выполнить. Например, для 2-го спортивного разряда в произвольной программе указано: минимум шесть

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

В качестве тестов по скольжению ФФККР рекомендовала включить в ЕВСК на предстоящий четырехлетний цикл тесты, разработанные ФФКМ

прыжковых элементов, из которых один должен быть двойной Аксель, только два прыжка в три оборота могут быть повторены в каскаде и т.д. Здесь учитывались требования международных правил о том, что любой прыжок не может быть исполнен более двух раз. Просчитано количество оборотов в комбинированных и сольных вращениях.

Следующее нововведение: максимально возможный уровень исполнения элементов. Например, во 2-м спортивном разряде максимальный уровень сложности элементов — третий, и только четыре компонента программы будут оценены судьями: мастерство катания, представление программы, интерпретация и связующие шаги. Или возьмем 1-й юношеский разряд, произвольную программу: максимальный уровень — второй. Оцениваются три компонента — мастерство катания, представление программы и интерпретация. В 3-м юношеском разряде в программе оцениваются два компонента — мастерство катания и представление программы. Прыжки в два оборота запрещены, точнее, судьи просто не будут их оценивать. Это законодательное ограничение на разучивание сложных элементов есть очередная попытка обратить внимание тренеров на качество их исполнения, тем более что с этого сезона правила ИСУ также поменялись в этом направлении. Таким же образом все эти требования прописаны для парного катания, танцев на льду и синхронного катания.

На подачу документов для присвоения младших разрядов в соответствии с Положением о ЕВСК дается три месяца.

Тесты по скольжению

В этот раз в качестве тестов по скольжению ФФККР рекомендовала включить в классификацию на предстоящий четырехлетний цикл тесты, разработанные ФФКМ. Решение было принято в связи с положительным опытом работы московской Федерации, которую она проводила начиная с 2010 года. Каждый из этих тестов (с 3-го юношеского по 1-й спортивный разряд включительно) имеет свой пояснительный текст, в работе над которыми принимали участие Виктор Кудрявцев, Ольга Маркова. Также в скором времени будет выпущена видеoinформация, которую мы разместим на сайте ФФККР. Я знаю, что московская Федерация в начале этого сезона проводила свой обучающий семинар по тестам, в котором при-

няли участие более 120 тренеров из Москвы и области, что говорит о понимании нашими специалистами стоящих перед ними задач. Опыт Москвы нам всем очень важен, поскольку здесь налажена работа комиссий, есть опыт работы с очень большим количеством фигуристов и тренеров — такого опыта нет больше нигде, включая Санкт-Петербург. Москва сразу приняла принципиальное решение, что к соревнованиям допускаются только те спортсмены, которые сдали тесты по своему разряду.

Что касается регионов, то там, к сожалению, до сих пор вообще никаких позитивных изменений не наблюдалось. Например, в Курске, вместо того чтобы создать собственную комиссию, приглашают московскую. Так не должно быть. Теперь, чтобы выполнять требования ЕВСК по тестам, регионам придется наладить подобную работу у себя, вырастить своих специалистов. Такие комиссии не обязательно должны быть при региональных федерациях, они могут быть при школах или при клубах, главное — чтобы федерации организовали работу этого органа.

Вопросы и ответы

На сайте ФФККР мы завели рубрику «Вопросы и ответы», посвященную разъяснению любых вопросов по действующей классификации. Если кто-то из тренеров, прочитав ЕВСК, так и не понял, как присваиваются разряды, он может задать нам вопрос и мы ему подробно ответим. Как показала практика, вопросов всегда много, но, если их проанализировать, становится ясно, что наши специалисты вообще не читают ЕВСК или читают по диагонали. При этом самую большую активность проявляют даже не тренеры, а родители спортсменов младшего возраста, которым, видимо, не смогли внятно ответить на их вопросы ни тренеры, ни администрации спортивных школ.

Рубрика продолжит свое существование, мы по-прежнему готовы отвечать на все вопросы тем, кто интересуется данным документом, но при этом стоим на своем: каждый тренер, каждый руководитель спортивной школы должен изучить документы ЕВСК, чтобы разбираться в этом документе. Сам документ должен стать настольной книгой в школах и клубах. Я рекомендую всем региональным федерациям как можно быстрее провести семинары для специалистов по вопросам новой ЕВСК, которая уже вступила в силу на всей территории страны. ■

ROYAL ELITE

ваш совершенный ботинок уже существует



реклама

RISPORT
SKATES

[facebook.com/risportskates](https://www.facebook.com/risportskates)

Текст: **Ольга Вереземская**
Фото: **Ольга Тимохова**, из архивов **Варвары Барышевой**

ОКНО ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Варвара Барышева, президент московской Федерации конькобежного спорта: «История знает примеры, когда фигуристы, перейдя в конькобежный спорт, становились чемпионами»



В конце 2018 года от московской Федерации конькобежного спорта (МФКС) в адрес ФФКМ поступило предложение о сотрудничестве в целях развития ледовых видов спорта в Москве и совершенствования спортивной подготовки московских спортсменов.

МФКС сообщила о возможности формирования групп для занятий конькобежным спортом и/или шорт-треком на базе ГБУ «СК «Мегаспорт» Москомспорта, куда входят два ледовых дворца — «Мегаспорт» и «Крылатское».

Руководство этих спорткомплексов готово проводить пробные занятия на безвозмездной основе для фигуристов в возрасте до 15 лет, имеющих базовый и выше уровень спортивной подготовки в фигурном катании на коньках, с последующей возможностью зачисления в спортивную школу по конькобежному спорту и/или шорт-треку.

*Подробнее о целях такой программы нам рассказала президент МФКС, заместитель генерального директора по спортивной подготовке **Варвара Барышева**.*



Варвара Барышева

24 марта 1977 года, Москва.

Заслуженный мастер спорта России (2006).

Клуб: Динамо (Москва).

Член олимпийской сборной команды России по конькобежному спорту на Олимпийских играх в Турине.

Спортивные достижения: бронзовый призер Олимпиады-2006 в Турине (командная гонка преследования).

Чемпионка России в многоборье (2001).

Серебряный призер чемпионата России (2004).

Четырехкратный бронзовый призер чемпионата России (1997, 1999, 2000, 2005).

2 февраля 2002 года в Солт-Лейк-Сити установила рекорд России на дистанции 5000 метров, который был побит 19 февраля 2014 года.

Рекордсменка России (сумма малого многоборья).

— Варвара Борисовна, какую цель ставит ваша федерация, предлагая это сотрудничество?

— Целью данной программы станет сохранение спортивной направленности у фигуристов, не показывающих высокий спортивный результат в своем виде спорта. Мне приятно было узнать, что ваша федерация поддержала наше предложение о сотрудничестве, и я надеюсь, что наше сотрудничество сложится, тем более что оба наши вида плюс еще шорт-трек входят в Международный союз конькобежцев (ISU).

Я понимаю, что не все дети, которые заканчивают с фигурным катанием, вдруг захотят заниматься конькобежным спортом или шорт-треком, но мы должны проинформировать их, что не просто есть такая возможность, их не просто здесь ждут, но у них есть перспектива добиться большого успеха в наших видах. Это очевидно, что фигуристам гораздо проще адаптироваться к конькобежному спорту, нежели детям, которые совсем никогда не стояли на коньках, никогда не тренировались в постоянном режиме. Конечно, среди тех, кто признает спортом только фигурное катание, наше предложение может вызвать неприязнь и отторжение. Фигурное катание — такой вид спорта, от которого очень сложно отказаться, даже когда очевидна бесперспективность занятий. Поэтому я обращаюсь к тем спортсменам, которые мечтают выиграть Олимпийские игры, которые хотят стать чемпионами и готовы идти к своей мечте. Наше предложение рассчита-

но на тех спортсменов, кто хочет свой труд и усилия конвертировать в успех на самом высоком уровне и ощутить вкус этих побед.

Популярность фигурного катания в последнее время настолько велика, что оно превратилось в коммерческий вид спорта. Тренеры, работающие на наборе первого года обучения, зачастую не производят селекцию, а берут всех. Этот конвейер по набору детей в фигурное катание работает непрерывно через школы, частные клубы, секции и индивидуальные занятия. Все хотят прогрессировать, хотя бы два-три года становится понятно, что невозможно всех обеспечить необходимым количеством льда, поскольку спрос в разы превышает городские ресурсы. Каждая школьная администрация рано или поздно получает претензии от родителей, что мало льда, в качестве аргумента приводят федеральный стандарт, который порой не выполняется из-за физического отсутствия ледового времени. Родители начинают метаться по Москве в поисках льда, не пренебрегая даже катками в торговых центрах.

Я иногда думаю, сколько фигуристов могли бы стать чемпионами в нашем виде спорта, если бы в один прекрасный момент они перестали биться в стену до кровавого лба, а просто вошли бы в открытую дверь рядом.

Как правило, если к 12-13 годам ребенок не входит в состав сборной команды Москвы, не выигрывает рейтинговые соревнования, не отбирается на Первенство России,

то пора задумываться либо о смене вида фигурного катания, либо о смене вида спорта. В нашей детской спортивной школе («Крылатское». — Прим. ред.) фигуристам проще принимать это решение, потому что они каждый день во время своих тренировок видят, что происходит на конькобежной дорожке. Поэтому мы решили через ваш журнал обратиться с нашим предложением к тем, кто пока даже не задумывался об этом. Уверена, что кто-то захочет просто ради интереса однажды попробовать пробежаться на скорость, почувствовать этот ветер в лицо. Те дети, которые переходят в шорт-трек или коньки, буквально за несколько месяцев занятий добиваются выполнения достаточно высоких разрядов в этих видах, поскольку имеют определенные навыки.

— Насколько сложным будет переход из фигурного катания в коньки?

— Я считаю, что не очень сложным, потому что фигурное катание, коньки и шорт-трек — родственные виды

в 10 лет перешла в ЦСКА, в группу Станислава Алексеевича Жука, и около трех лет прокаталась у него. Потом начались 1990-е годы, Жук принял решение ехать работать в Китай и передал всех нас Виктору Николаевичу Кудрявцеву. У него в группе тогда катались Илья Кулик, Сергей Дудаков, Мария Бутырская и другие. Вообще, я считаю, что мне очень повезло с моими наставниками.

— Почему же сменили фигурные коньки на беговые?

— Я выросла в семье тренера по конькобежному спорту. Мой отец Борис Барышев был знаменитый советский и российский тренер, который многие годы тренировал сборную команду. Однако конькобежный спорт не был для меня каким-то привлекательным, ведь я была увлечена фигурным катанием, соответственно, ни о чем другом я не думала. Когда в 1992 году Виктор Николаевич принял решение ехать работать в Австрию, я поняла, что надо тоже определяться со своими перспективами. Мне больше не хотелось менять тренеров, группы, конечно, плюс

Сколько фигуристов могли бы стать чемпионами в конькобежном спорте, если бы в один прекрасный момент перестали биться в стену до кровавого лба, а просто вошли бы в открытую дверь рядом

спорта. Мы же не в бассейн фигуристов приглашаем, а на лед. Того запаса общефизической и функциональной прочности, который закладывается у фигуристов, на первых порах вполне будет достаточно для занятий конькобежным спортом. Что касается техники бега, то различие обусловлено в первую очередь лезвием, которое не имеет зубцов и очень тонкое — 1,1 миллиметра. Исходя из этого, отталкивание возможно только ребром лезвия. Если ребенок в фигурном катании хорошо освоил реберное скольжение, то ему для начала за глаза хватит его координационных навыков, чтобы освоить два вида движения в конькобежном спорте — бег по прямой и бег на повороте. Соответственно, это скрещенный шаг на повороте и «елочка» на прямой.

История знает множество примеров перехода спортсменов из фигурного катания в конькобежный спорт, в котором они становились чемпионами. Это не такая уж редкая практика, поверьте. Говорю так, опираясь на свой личный опыт.

— Вы хотите сказать, что начинали в фигурном катании?

— Именно. Для меня фигурное катание долгое время имело важное значение, я и до сих пор его поклонница — все соревнования стараюсь посмотреть. Начала я заниматься в четыре года на катке — это сначала была просто «дворовая коробка» АЗЛК (в настоящее время «Москвич». — Прим. ред.) у Ирины Васильевны Люляковой, потом уже





Сборная команда России по конькобежному спорту на Олимпиаде в Турине.
Варвара Барышева (вторая слева)

к этому я не была звездой фигурного катания. Со мной в одном классе учились девочки-конькобежки, которые меня звали попробовать. В результате в 15 лет я сменила вид спорта и уже в нем реализовала все свои амбиции.

— Родители были счастливы?

— Я приняла решение совершенно самостоятельно, ничего не сказав родителям. Папа вообще в это время был на Олимпийских играх в Альбервилле, а когда вернулся и узнал, был просто в шоке. Сказал, что я сошла с ума, что я не представляю себе, какой это сложный вид спорта. Но я к этому времени уже недели две каталась, и мне нравилось. Понятно, что в нашем доме всегда говорили про коньки, но разговоры эти меня мало интересовали, не цепляли. Своё решение приняла как-то в один момент: с утра встала и решила пойти на дорожку. Когда в коньках стало получаться, и достаточно неплохо, то появился азарт. Это были 1990-е годы, в Москве вообще не было стадионов, действовала только динамовская дорожка на «Водном стадионе». Через год я с родителями уехала в Италию и тренировалась уже там, где главным тренером сборной Италии работал мой отец.

— Поделитесь, вам психологически сложно было перестроиться с катания на бег?

— Когда я еще тренировалась на стадионе АЗЛК, то рядом с катком была дорожка длиной 333 метра, которую зимой заливали. Помню, как мы на фигурных коньках бежали там круг, и я всегда получала от скорости удовольствие. Плюс Станислав Жук всегда требовал от нас скоростного катания, и мы много времени проводили на льду, совершенствуя реберность скольжения, что пригодилось

мне впоследствии. Станислав Алексеевич нас гонял безбожно, и, честно сказать, я ему за это очень благодарна: он обеспечил мне ту базу, которая была необходима, как и Виктор Николаевич Кудрявцев, который нас тоже заставлял двигаться достаточно активно.

К тому же у меня все время была мечта — завоевать золотую медаль. Этот максимализм даже иногда мешал планомерно работать. Тем не менее если у спортсмена есть мотивация и он хочет во чтобы то ни стало быть первым и реализоваться в своем честолюбии, то переход в смежные виды спорта может стать успешным.

Я сейчас наблюдаю за успехами Александры Саютиной, которая в звании мастера спорта перешла из фигурного катания в конькобежный спорт, а через два сезона выполнила норматив мастера спорта по конькам. И такие случаи не единичны. Вид спорта меняют только мотивированные спортсмены, которые хотят ощутить на груди вес медали, может быть, самого высокого достоинства.

— Не будем забывать, что Александра Саютина — дочь олимпийской чемпионки Лиллехаммера в конькобежном спорте Светланы Бажановой и заслуженного тренера России по конькобежному спорту Вадима Саютина. Вряд ли этот переход можно считать неожиданным, все-таки семейные традиции...

— Конечно, семейные традиции играют немаловажную роль, но они не являются решающими. Особенно если мы говорим о спортивных семьях, в которых кто-то из родителей добился высокого результата. Чаще всего эти родители не очень хотят, чтобы дети пошли по их стопам. Например, у Александры Саютиной на перехо-



Согласно федеральным стандартам набор в конькобежный спорт начинается в 9 лет, но так как фигуристы уже умеют кататься на коньках, то мы ждем всех желающих в возрасте до 15 лет

де в конькобежный спорт родители вообще не настаивали, она сама приняла это решение, поскольку хотела достичь успеха в спорте.

— Многие девочки опасаются, что у них от тренировок накачаются бедра, а это будет некрасиво выглядеть.

— Да, многие так считают. Но у всех высококлассных спортсменок такого явления нет: они сухие и поджарые, у них нет такой груды мышц, как у бодибилдеров. Хотя если говорить про мальчиков, они как раз были бы счастливы иметь такой рельеф. На мой взгляд, по пропорциям тела наши спортсмены — из самых хорошо сложенных. Если же бедро увеличивается в объеме за время занятий, то, когда спортивная карьера заканчивается, мышечная масса спадает, объемы уменьшаются.

Я думаю, что эти опасения обусловлены тем, что все, кто переходит к нам из фигурного катания, обычно делают это в период активного пубертата, который дает прибавку веса и изменение пропорций тела сам по себе. Были случаи, когда спортсменка за пару месяцев набирала около

10 килограммов. Но если в фигурном катании соблюдение диеты является строгим требованием, то у нас нет такого диктата. Никто не будет взвешивать спортсменку перед каждой тренировкой, никто не будет замерять сантиметром объем талии или бедер. Наши тренеры настаивают только на правильном и здоровом питании без фастфуда. Если эти правила соблюдать, то лишний вес в купе с интенсивными тренировками сам уйдет.

— В каком возрасте не поздно перейти к вам из фигурного катания?

— Согласно федеральным стандартам набор в конькобежный спорт начинается в 9 лет, но так как фигуристы уже умеют кататься на коньках, то мы ждем всех желающих в возрасте от 6 до 15 лет. Дело в том, что благодаря усилиям московской Федерации конькобежного спорта и личной поддержке Николая Алексеевича Гуляева (руководитель Москомспорта. — Прим. ред.), наша школа получила возможность официально зачислять детей в группы с 6 лет. Юниорский возраст у нас заканчивается для

девушек и юношей в 19 лет — время подготовить себя к рекордам есть. Конечно, бывают свои уникалы, например как Павел Кулжиников, который в 20 лет стал рекордсменом мира — в 2015 году.

— Будет ли производиться отбор среди тех детей, которые решат перейти в шорт-трек и коньки?

— Естественно, наши тренеры на них будут смотреть, но какого-то отбора по первому впечатлению не будет. Во-первых, фигуристам предстоит встать на другие коньки, почувствовать их, понять, интересно ли им, не страшно ли, потому что между нашими видами спорта достаточно много отличий, в том числе по структуре конька и по ботинку. Если в фигурном катании ботинок практически блокирует голеностоп и жестко держит его, то в беговых коньках ботинок также достаточно жесткий, но заканчивается на уровне щиколотки, так что выступающая косточка получается вровень с краем ботинка. В нашем виде важна подвижность голеностопного сустава, то есть нога должна двигаться вперед-назад достаточно непринужденно, чтобы создавать нужные нам углы. Поэтому будет не столько просмотр или отсев, сколько пробные занятия, чтобы дать фигуристам возможность адаптироваться, а также чтобы наши специалисты могли определить, какую специализацию предложить — спринтерские или стайерские дистанции.

— Где в Москве можно приобрести инвентарь и экипировку для конькобежного спорта?

— Конькобежная экипировка практически полностью приобретается за счет финансирования, осуществляемого Москомспортом, так что те спортсмены, которые надумают перейти к нам заниматься, получают коньки и костюмы бесплатно. Мы в своей школе «Крылатское» проводим це-

левую закупку лезвий, ботинок и комбинезонов, в основном импортного производства, и обеспечиваем ими всех своих спортсменов также бесплатно. Во всех подведомственных Москомспорту школах по шорт-треку и конькобежному спорту спортсмены по мере финансовых возможностей обеспечиваются инвентарем в количестве, необходимом для тренировок и соревнований. Так что для родителей фигуристов это будет существенное облегчение в сравнении с теми тратами на коньки, костюмы, программы, которые были у них в фигурном катании. Летние сборы также в основном проводятся за счет субсидии Москомспорта, так что мы имеем все условия, которые позволяют обойтись практически без каких-то дополнительных вложений со стороны родителей спортсменов. Конечно, какие-то расходы типа покупки дополнительной пары кроссовок или тренировочных брюк, шорт, футболки семьи берут на себя.

Если же родители хотят приобрести для своих детей какой-то эксклюзивный сверхинвентарь, какие-нибудь комбинезоны или лезвия на уровне мировых брендов, тогда эти желания они оплачивают из своих карманов. В Москве есть один-два специализированных магазина и поставщики профессионального инвентаря и оборудования для конькобежного спорта и шорт-трека.

— Какие школы Москвы специализируются на шорт-треке и на коньках?

— К сожалению, в Москве, кроме как в Крылатском, других конькобежных овалов нет. По инициативе Москомспорта и лично Николая Алексеевича Гуляева прорабатывается проект строительства специализированных катков в Новой Москве. Также на Дмитровке при спортивной школе №70 «Молния» заканчивается строитель-



Тренировка на конькобежном овале в «Крылатском»

ство 250-метровой открытой дорожки с искусственным льдом для конькобежцев, что позволит в более раннем возрасте ставить детей на дорожку. Мы очень надеемся, что совместными усилиями нам удастся сдвинуть с мертвой точки нашу инфраструктуру. Однако несмотря на все проблемы, у нас есть отличный конькобежный стадион «Крылатское», который прекрасно работает с 2004 года. Школа действует с 2014 года и, несмотря на присутствие в расписании шорт-трека и фигурного катания, коньки — это спорт номер один. Нас во всем поддерживает Москомспорт, поскольку в Москве это единственная на сегодняшний момент профильная школа конькобежного спорта.

Шорт-треку повезло больше, потому что им можно заниматься на стандартной ледовой площадке 30х60, хотя он тоже пока проигрывает в неравном бою с хоккеем и фигурным катанием. В Москве в последние годы появи-

лось множество спортивных школ, в которых развивают шорт-трек, в том числе на базе спорткомплекса «Мегаспорт», на катках «Москвич», «Молния», «Вымпел», «Вдохновение» и др.

— **Какое количество олимпийских наград разыгрывается в вашем виде?**

— На данный момент конькобежная программа включает 14 комплектов наград, в шорт-треке — девять. По крайней мере столько медалей будет разыграно в Пекине в 2022 году. Международный олимпийский комитет включил в олимпийскую конькобежную программу новые соревнования, такие как масс-старты и командная гонка, смешанная эстафета в шорт-треке, чтобы повысить градус зрелищности. Так что спортсмены имеют возможность попробовать себя в разных специализациях — от спринта до марафона, и мы надеемся, что наша страна не останется без медалей. ■

На данный момент конькобежная программа включает в себя 14 олимпийских комплектов наград, в шорт-треке — 9

Российские чемпионы и призеры Олимпиады-2006. Варвара Барышева (первая слева)



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

Автор: Андрей Уваров Фото: из архивов автора

Железная печать

Спортивные значки —
полузабытые артефакты
нашей истории



Спортивные значки можно смело отнести к тому культурному слою, который останется после соревнований и всегда — порой в одиночку — напомнит о них. Именно поэтому такие крупные спортивные соревнования, как Олимпийские игры, никогда не обходятся без выпуска памятных значков, которые всегда являются предметом вожделения фанатов и коллекционеров. Если медаль — это символ личных достижений человека в спорте, то значок — это свидетельство участия болельщика в этом событии. Именно поэтому сегодня все чаще приходится испытывать сожаление, когда крупные соревнования обходятся без этих памятных значков.

Историю развития фигурного катания в нашей стране можно проследить по его «отпечаткам», сохранившимся в значках, на плакатах, открытках, в книгах. Любому, кто увидит коллекции этих артефактов, будет ясно, как популяризировался наш вид спорта во времена полета Гагарина и первых космонавтов, как захватили нашу страну победы советских хоккеистов над канадцами, как центром притяжения становился футбол.

Историю сопровождения фигурного катания памятными значками можно начинать с рубежа XIX — XX веков: именно тогда владельцы катков в Москве и в Санкт-Петербурге начали выпуск серебряных жетонов на лентах, которые выдавали только участникам соревнований, а также именитым посетителям турниров. В те годы одним

из самых известных катков Санкт-Петербурга был Юсуповский, который из владения яхт-клуба в 1877 году перешел в собственность небольшого кружка истых поклонников конькобежного спорта. Их эмблемой был конек с крыльями, который помещался на лицевой стороне практически всех наградных знаков, жетонов и медалей. Именно они создали Санкт-Петербургское общество любителей бега на коньках, которое сыграло выдающуюся роль в развитии фигурного катания в России. Здесь оттачивал свое мастерство недостижимый Николай Панин-Коломенкин, который настолько феноменально владел коньком, что рисунки его фигур на льду даже судьям казались абсолютно невыполнимыми. Именно Панин-Коломенкин стал первым в истории нашей страны олимпийским чем-



Значки с изображением олимпийского чемпиона Алексея Ягудина и его программой «Зима» были выпущены не у нас в стране, а за рубежом



Код распознавания своих

Значки как знаки отличия появились еще в незапамятные времена. Уже в первобытном обществе некоторые группы людей — жрецы, вожди, воины — использовали клыки, когти животных, перья птиц, чтобы обозначить свою принадлежность к определенной группе. Конечно, те «значки» были совсем не похожи на современные, но задача у них была та же самая — визуально выделить себя из общей массы себе подобных.

Развивались цивилизации и технологии, системы отличия становились все сложнее и сложнее. Особенно в этом плане преуспел Древний Рим, который разработал целую систему наград и знаков отличия для выдающихся людей. Венки и короны, браслеты и медальоны доставались самым храбрым военачальникам и легионерам. Однако самой почетной наградой считалась фалера — специальный нагрудный знак, на котором изображали бога войны Марса, голову горгоны Медузы или звериные морды, чаще всего львиные.

В средневековой Европе появился еще один знак отличия — орден, которого удостоивались члены только военно-религиозных сообществ. Сперва такие ордена имели форму крестов и их нашивали на

одежду. Впоследствии крест стал металлическим, потом его начали дополнять звездой с изображением святых Петра и Павла. Эти знаки приобретали паломники как доказательство факта своего паломничества к святым местам. В XII веке свои знаки появились в гильдиях мастеров и торговцев, чтобы указать профессиональный статус и вид деятельности.

В середине XIX века изобретение целлулоида позволило изготавливать полусинтетическую пластмассу, что дало толчок к производству значков, которые стали недорогими и разнообразными. Благодаря этому к концу века значки приобрели такую популярность в Америке и в Европе, что стали наиболее приоритетным подарком того времени. В XX веке значки стали особо популярными у молодежи, в студенческой среде, в музыкальных кругах и в других неформальных группах как опознавательный символ — свой-чужой. Этот код распознавания своих быстро распространился практически во всех сферах человеческой деятельности. Ни одно крупное мероприятие — от научных конгрессов до спортивных соревнований — не проходило без выпуска специальных значков как материального свидетельства этих событий.

пионом, чье мастерство оказалось непревзойденным на Играх 1908 года в Лондоне.

После революции 1917 года развитие фигурного катания началось с создания первых секций этого вида спорта. Уже в 20-е годы XX века стали проводить чемпионаты Москвы и Ленинграда, правда не каждый год, а с большими перерывами (1923, 1924, 1927, 1928, 1933). Все спортивные знаки того времени печатались на двух монетных дворах — Москвы и Ленинграда — и выглядели довольно скромно. Как правило, знаки были выполнены в виде ромба или шестиугольника, заканчивающихся звездой, и выдавались чемпионам и призерам соревнований Москвы, Ленинграда, а также СССР. Когда свою силу начали набирать спортивные общества, такие как «Спартак», «Крылья Советов», «Буревестник», «Динамо», «Урожай», они также предпочитали отмечать своих победителей памятными знаками. Сегодня эти знаки имеют большую ценность, так как за каждым из них стоят конкретные личности фигуристов, которые получили эти знаки. Это, например, такая знаменитая плеяда москвичей-динамовцев, как Юрий Зельдович, Константин Лиха-

рев, Татьяна Гранаткина, Юрий Станкевич, а в Ленинграде — Ксения Цезар, Федор Датлин и др. По годам соревнований, которые отпечатаны на знаках и значках, можно реконструировать историю развития фигурного катания, чем часто занимаются коллекционеры. Одним из рьяных собирателей знаков был Станислав Алексеевич Жук, который с той же страстью, как и в спорте, старался достичь полноты и доскональности в сохранении памяти о соревнованиях.

Одним из рьяных собирателей знаков был Станислав Жук, который старался достичь полноты и доскональности в сохранении памяти о соревнованиях

Популярность фигурного катания в 60-90-х годах уже прошлого века сопровождалась и бумом в выпуске разнообразных значков, посвященных этому виду спорта. В каждом ларьке «Союзпечати» можно было купить значки с изображением фигуристов. Их было много, все разные, на них была запечатлена красота фигурного катания, его эстетика и выразительность. Художники изображали конек то в виде дельфина, как на соревнованиях на призы города Одессы, то в виде оленьих рогов, как на Беломорских играх, то ставили на коньки сказочных персонажей — от петуха до волка. С выходом популярных мультфильмов — «Ну, погоди!», «Шайбу, шайбу» — начали активно выпускать значки с изображениями персонажей, которых знали все — от мала до велика. Этими значками часто награждали детей, делавших первые шаги в фигурном катании.

Все основные старты фигуристов в стране сопровождалась выпу-



ском значков. Большинство значков были наштампованы из алюминия под спрос любителей фигурного катания. Особенно популярными в СССР были соревнования на приз газеты «Московские новости», которые были обеспечены во всех смыслах государственной поддержкой. На них часто проходили и встречи коллекционеров значков, которые меняли горсть наших алюминиевых на один иностранный на булавке, который, как диковинка, становился гордостью коллекции.

Сегодня серийный выпуск значков прекращен. Нельзя сказать, что это связано с потерей интереса к фигурному катанию. Скорее это упирается в материальную сферу, в отсутствие спонсоров, а значит, и денег. Вот и получается, что значки с изображением олимпийского чемпиона Алексея Ягудина, посвященные его программе «Зима», были выпущены не у нас в стране, а за рубежом.

Мне очень хотелось бы, чтобы Музей фигурного катания в Новогорске пополнился новыми экспонатами — знаками и значками, посвященными нашим победам. Думаю, пришло время создать серию значков о российских олимпийских чемпионах, которые прославили наш спорт и страну. Достойны уважения и наши тренеры, которые востребованы спортсменами со всего мира. Уверен, любители фигурного катания и коллекционеры так же, как и я, очень ждут появления новых памятных артефактов. ■



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

Не все так просто

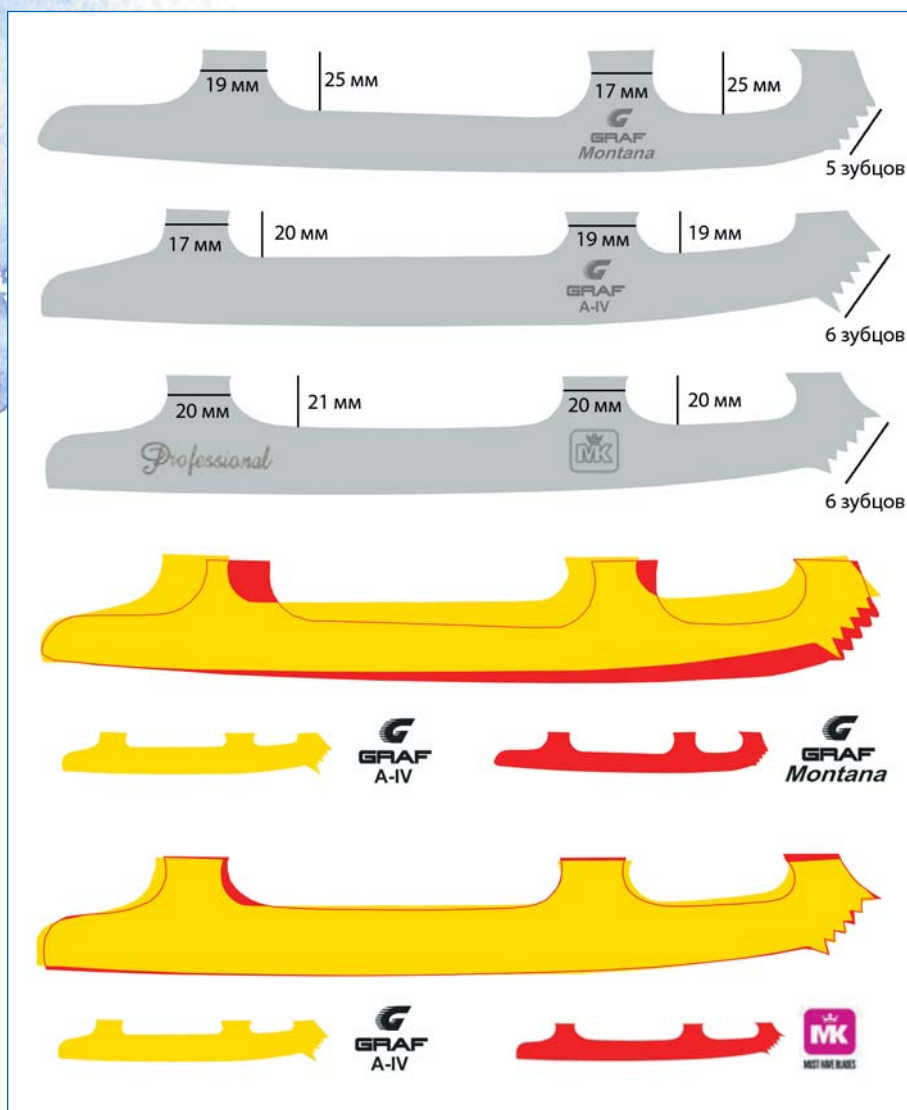
В деле выбора коньков для начинающих

Популярность фигурного катания в России бьет все рекорды: родители ставят на коньки своих детей чуть ли не с пеленок, записывая их в секции, клубы, группы самокупаемости. Начальная подготовка — очень важный момент в жизни будущего спортсмена, поскольку все базовые навыки закладываются в эти год-два. Опытные тренеры говорят, что правильный выбор ботинок и лезвий — половина успеха в этом деле, в то время как начальное обучение на «неправильных» коньках может свести все усилия на нет.

Сегодня рынок фигурных ботинок и лезвий достаточно широк и разнообразен. Коньки можно купить как в супермаркете, так и в специализированном магазине. Возможно, кто-то думает, что для начинающего спортсмена вопрос покупки коньков — это только вопрос поиска нужного размера, потому что в первые годы обучения ребенок должен просто поехать. На самом деле родители порой даже не подозревают, насколько зависит от правильно выбранных коньков будущее их чемпиона.

Каждый производитель выпускает на рынок широкий ассортимент своей продукции, внутри которой он четко определяет главные сегменты: одни коньки для массового (досугового) катания, другие — для профессионального обучения и ката-

Сравнение лезвий: геометрия и параметры



Экспертиза специалиста

Возможно, эта статья никогда бы не появилась в печати, если бы мы не столкнулись с неожиданной проблемой. Дело в том, что в одном регионе России набрала популярность модель GRAF Montana для профессионального начального обучения. Когда спрос на эту модель у покупателей достиг критической активности, мы забили тревогу. С точки зрения самого производителя эта модель предназначена исключительно для прогулочного катания и никак не может быть использована для занятий фигурным катанием. Ботинок шит из синтетической кожи, лезвия выполнены из стали низкого качества, что приводит к появлению заусенцев, из-за чего лезвия приходится чаще точить. Такие коньки вы можете встретить в различных спортивных магазинах, например в крупнейшей розничной сети «Спортмастер» под названием GRAF Davos (что связано с уникальностью ассортимента «Спортмастера» и его ценовой политикой), и она является лидером продаж для массового досугового катания. В связи с возникшим большим спросом на эту модель среди покупателей мы решили обратиться к ЗТ СССР и России Виктору Кудрявцеву (ученики: А.Лакерник, А.Уланов, С.Волков, И.Авербух, С.Дудаков, В.Кузнецов, М.Бутырская, Н.Морозов, Д.Глейхенгауз) за консультацией, можем ли мы рекомендовать эту модель для начального профессионального обучения и, соответственно, включить ее в ассортимент наших специализированных магазинов «Фигурист». Его мнение мы публикуем.

Виктор Кудрявцев:

— Глядя на коньки GRAF Montana, я сразу могу сказать, что они непригодны для профессионального обучения, особенно на начальном этапе. У этих коньков колодка не отвечает техническим характеристикам, поскольку она очень жесткая и не позволит ребенку согнуть ногу в голеностопе до нужного угла, потому что у детей трех-пяти лет связки очень слабые. В результате ребенок не сможет «сесть в ноги», как того требует техника фигурного катания. Из-за этого он рискует вообще не понять, где должен находиться его центр тяжести, что в нашем спорте недопустимо. Катание на прямых ногах, неверная постановка корпуса, сложность в обучении одноопорному скольжению — все это будет следствием неправильно выбранных коньков в первый год



обучения. К тому же кожзамениль не эластичный, язык без подкладки — вряд ли такой ботинок будет комфортным.

По профилю это лезвие, как и у всех прогулочных коньков, более узкое — 3 миллиметра, а у профессиональных лезвий приблизительно 4 миллиметра, следовательно, фигуристу сложнее почувствовать переход с ребра на ребро. Верхний зубец слишком маленький, что не позволяет поставить зубец на лед при толчке на зубцовый прыжок. Нижний зубец в два раза меньше и расположен выше, чем у коньков начального уровня для профессионального обучения фигурному катанию, так что проблемы с любыми зубцовыми прыжками и вращениями ребенку обеспечены. Кроме всего этого, само лезвие не просто плоское, но еще и длинное — после задней стойки конька, — что будет мешать разучивать элементы скольжения. Если на этих коньках кататься больше чем полгода, учить на них какие-то базовые элементы, то при переходе на профессиональные коньки придется всему этому учиться заново. Если бы я на тренировке увидел детей на этих коньках, то немедленно попросил бы родителей их сменить, потому что они не позволяют технически правильно поставить ребенка на лед, а это очень важно в первый год обучения.

ния. Например, швейцарский производитель GRAF для массового катания выпускает такие модели, как Lugano, Arosa, Davos (Montana), Geneva, которые можно купить в обычных спортивных гипермаркетах. Все эти модели характеризуются невысокой ценой, простой колодкой, повышенной прочностью. Такие коньки обыч-

но составляют основу прокатного ассортимента.

Для профессионального обучения и катания компания GRAF производит другую линейку продукции, которая внутри себя имеет градацию: для начинающих спортсменов (Topas, Etude, Ace, Splendid), для среднего уровня подготовки

(Prestige, Richmond), для чемпионов и профессионалов (Edmonton). Точно так же ведут себя на рынке другие общеизвестные марки: RISPORT, EDEA, JACKSON, производя большой спектр моделей.

Конечно, можно научиться кататься и в торговых центрах, беря напрокат коньки из пластика с застежка-

ми на липучках, но если мы говорим о профессиональных навыках, то инвентарь должен соответствовать целям.

Анатомия ботинка

Производители очень хорошо знают анатомию ног спортсмена и ту работу, которую он должен будет выполнять на льду на коньках. На чей-то дилетантский взгляд, ботинки для начинающих могут казаться «на одно лицо», однако у них есть свои технические характеристики, благодаря которым различаются ботинки для прогулочного и профессионального катания. Конструкция крючков, вырез на голенище, конфигурация языка, высота каблучка, лекало задника, качество кожи — все это имеет большое значение для фигуристов, ведь каждая деталь влияет не только на удобство, но и на технику катания. Например, бо-

тиночек для будущего чемпиона 28-го размера должен, с одной стороны, быть достаточно жестким, чтобы держать ножку, а с другой стороны, достаточно мягким, чтобы ребенок мог без титанических усилий его «продавливать». В результате этой работы на ботинке должен сформироваться залом, что и будет свидетельством правильной работы голеностопа. Язык в фигурном ботинке — это конструктивно сложная часть, поскольку именно он позволяет ноге выполнять сгибание голеностопа в жесткой конструкции ботинка. В профессиональных моделях язык выкроен так, чтобы при шнуровке ботинка он ложился по ноге, тем самым выполняя роль четвертой «стены». Поскольку колодка ботинка у каждого производителя несколько разная, то при выборе надо померить несколько профессиональных моделей, ориентируясь исключительно на удобство

для ноги. Нельзя покупать фигурные ботинки на вырост, поскольку ребенок должен ощущать все изменения наклона ребра, все неровности льда так, будто бы ботинок прирос к ноге и стал второй кожей.

Что касается лезвий, то они также должны быть профессиональными, чтобы на них можно было выполнять элементы скольжения, а не просто кататься по дорожкам в парке Горького. В фигурном катании огромное значение имеют радиус дуги лезвия и нижний зубец. У таких мировых производителей, как МК и JW, для каждого уровня обучения есть свои модели лезвий. Они подобраны таким образом, что на них легко переходить с одного уровня мастерства на другой. Лезвия для начинающих представлены моделями JW Arrow, JW Majestic, МК Flight, МК Galaxy, МК Double Star, Ultima Aspire XP, Ultima Mirage, Graf A-IV, M-IV и др. ■

Модели GRAF для начинающих

Какие модели позиционируются производителем для начинающих спортсменов, а какие — для массового сектора? На сегодняшний день производитель GRAF предлагает четыре модели фигурных коньков для начинающих, две из них производятся в России по лицензии Карла Графа, а также при поддержке и контроле качества «Новой спортивной компании».

Фигурные ботинки GRAF Geneva (производство Россия)

Внешний материал ботинка выполнен из натуральной кожи с влагоотводящим защитным покрытием, подошва пластиковая, ботинки комплектуются высококачественным хромированным лезвием для свободного катания и начального изучения элементов фигурного катания.

Фигурные ботинки GRAF Topas

Изготовлены из натуральной кожи высокого качества, покрытой полиуретаном для защиты от влаги. Коньки имеют классическую колодку GRAF со специальным U-образным вырезом, обеспечивающим хорошую поддержку ноги и облегчающим раскатку конька. Лезвие

GRAF M-IV, подходящее для начала занятий фигурным катанием, является аналогом популярного лезвия Ultima Mark-IV.

Фигурные ботинки GRAF Etude (производство Россия)

Ботинок изготовлен из натуральной кожи средней жесткости, внутренняя отделка выполнена из высокотехнологичного быстросохнущего материала. Каблук и подошва выполнены из комбинированных материалов. Коньки комплектуются хромированным лезвием GRAF A-IV. Предназначены для изучения одинарных прыжков и основных элементов фигурного катания.

Фигурные ботинки GRAF Ace/Splendid

Классическая колодка GRAF. Помимо кожаного ботинка, коньки имеют многослойную кожаную подошву. У данной модели есть функции термоформовки по ноге, после чего уровень удобства существенно возрастает. Модель GRAF Splendid является копией GRAF Ace, различие только в размерах. GRAF Ace выпускают с 25-го по 35-й размер, а GRAF Splendid — с 36-го по 43-й размер. Коньки предназначены для изучения одинарных прыжков и основных элементов фигурного катания.



Фигурист

сеть магазинов

Новый магазин «Фигурист» уже в Казани!

Новый магазин открылся по адресу:

ул. Пушкина, д. 52.

Тел.: +7 (843) 202 09 09



[VK /figurist.store](#)

[Instagram figurist_store](#)

[Facebook /figuristshop](#)

WWW.FIGURIST.RU



Фигурист

сеть магазинов

Москва

Ленинградский пр-т, 44
Тел.: +7 (495) 542-68-68

Москва

Ленинский пр-т, 32
Тел.: +7 (495) 641-82-82

Москва

Сокольнический вал, 48
Тел.: +7 (495) 177-35-35

Санкт-Петербург

Набережная канала Грибоедова, 33
Тел.: +7 (812) 645-77-88

Екатеринбург

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

Казань

Ул. Пушкина, 52.
Тел.: +7 (843) 202-09-09

Коньки ♦ Лезвия ♦ Ботинки для фигурного катания
Одежда для выступлений и тренировок
Аксессуары ♦ Заточка и установка лезвий



[VK /figurist_store](#) [Instagram figurist_store](#) [Facebook /figuristshop](#)

WWW.FIGURIST.RU