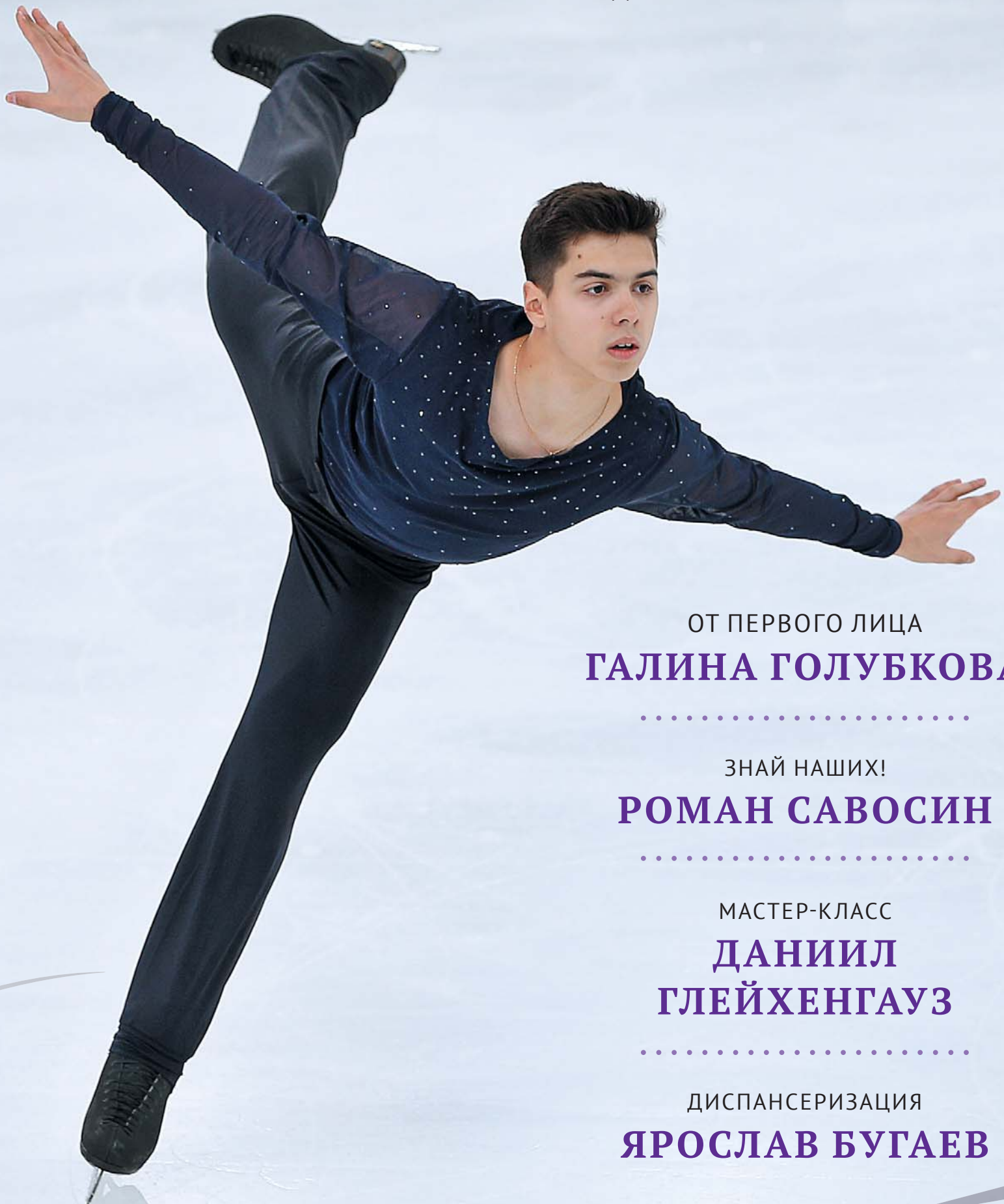


# Московский ФИГУРИСТ

№1 (53) 2019

Электронную версию журнала  
читайте на сайте [www.figurist.ru](http://www.figurist.ru)

ВЕСТНИК ФЕДЕРАЦИИ  
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ  
ГОРОДА МОСКВЫ



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА  
**ГАЛИНА ГОЛУБКОВА**

ЗНАЙ НАШИХ!  
**РОМАН САВОСИН**

МАСТЕР-КЛАСС  
**ДАНИИЛ  
ГЛЕЙХЕНГАУЗ**

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ  
**ЯРОСЛАВ БУГАЕВ**

# N S C

Новая Спортивная Компания

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ  
ДИСТРИБЬЮТОР  
GRAF в России

**GRAF**  
*Made in Switzerland*



Хавьер  
Фернандес

## Дорогие друзья!



Подходит к завершению первый сезон нового олимпийского цикла, который во многом определял, с чем мы придем к Олимпийским играм в Пекине в 2022 году. Мы его провожаем с хорошим настроением, которое обеспечили себе не только долгожданным прорывом в танцах на льду, не только рекордами в женском одиночном катании или достижениями в синхронном катании на мировой арене. Нас особенно радует наша слаженная работа по общей стратегии действий. Весь сезон мы совместно трудились над положениями новой ЕВСК, а затем внедрением ее в жизнь. Мы научились оперативно, в режиме онлайн работать с тренерами и специалистами московских спортивных школ и клубов, научились по первому запросу оказывать методическую помощь и консультации методистам и завучам спортивных организаций. Совместно с Москомспортом мы начали реализацию просветительской антидопинговой программы для всех московских школ и клубов, чтобы окончательно закрыть тему о возможности его применения.

На недавнем заседании Совета по развитию физкультуры и спорта под председательством Владимира Путина, где основной темой для обсуждения стали национальные цели и стратегии развития на период до 2024 года и дальше, было отмечено, что в России сфера физкультуры и спорта была и остается одним из приоритетов социальной политики, поскольку занятия спортом дают возможность для самореализации, для нового качества жизни каждого человека. В 2019 году истекает срок действия нынешней стратегии развития физкультуры и спорта и предстоит разработать новую стратегию на период до 2030 года. В новой стратегии необходимо охватить все уровни спорта, поддержать всех специалистов, энтузиастов и подвижников, которые трудятся на местах, реализуют нужные и перспективные проекты. Я надеюсь, что эта работа будет проводиться вместе с нами, ведь она определит нашу совместную работу на 10 лет вперед. Мы должны знать мнение всех участников, чтобы затем вместе приступить к последовательной реализации этого основополагающего документа.

*С уважением, 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 Вerezemская 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 I квартал 2019 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 Вerezemская.

Бильдредатор: Ольга Вerezemская.

Фото: Ольга Тимохова, Юлия Комарова, Михаил Шаров,  
Марина Евдокимова.

Дизайн: Татьяна Птухина.

Выпускающий редактор: Евгения Душацкая.

Верстка: Марина Сорокина.

Цветокоррекция: Дмитрий Буряк.

Корректурa: Татьяна Мельниченко.

Адрес Федерации: г. Москва, 1-й Стрелецкий пр., д. 14

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

Отпечатано в типографии ООО «Буки Веди»:

115093, г. Москва, Партийный переулок, 1, корп. 58, стр. 3, пом. 110.  
Заказ №F-2182. Тираж 999 экз. Подписано в печать 22.04.2019 г.



Фото на 1-й обложке:  
серебряный призер юниорского чемпионата мира-2019  
Роман Савосин

## СОДЕРЖАНИЕ

### 4 НОВОСТИ ФЕДЕРАЦИИ

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

## Эпоха юниоров

Галина Голубкова, старший тренер  
юниорской сборной России:  
«Тревожит мужское одиночное  
катание, радуют парники  
и танцоры, удивляют девушки»



14 ЗНАЙ НАШИХ!  
Из любви к искусству  
Роман Савосин: «Все сложилось  
так, как я этого хотел»

22 МАСТЕР-КЛАСС  
Пульс творчества  
Даниил Глейхенгауз:  
«Мы подходим к созданию про-  
граммы, как ученые к формуле»

# 30

СИЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

## Не благодаря, а вопреки

Европейский  
урок мужества



# 44



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

## Пестрая лента

Тейпы в спортивной  
медицине

**Ярослав Бугаев,**  
кандидат медицинских наук,  
врач по спортивной  
медицине сборных  
команд России

# 50

 МНЕНИЕ

## Белый шум

Успешная личность  
в медийном пространстве  
**Галина Мельникова**

# 56

 СОБЫТИЕ

## Народный тренер

В Москве  
впервые прошли  
соревнования,  
посвященные  
памяти тренера  
Бориса Рублева



# 62

 НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

## Польза в квадрате

Журнал «Московский фигурист»  
и сеть магазинов «Фигурист»  
в судьбе Астрахани

# Президиум ФФКМ провел свое рабочее заседание

**28 марта 2019 года** в ледовом дворце «Академия льда» по адресу: 1-й Стрелецкий проезд, д. 14, состоялось очередное заседание президиума. В его работе приняли участие президент ФФКМ И.Я. Рабер, вице-президенты Е.А.Чайковская, К.И. Устинов, ответственный секретарь О.И.Веземская, члены президиума: Я.В.Бугаев, Л.С.Волкова, О.А.Иванов, С.П.Кандыба, О.Д.Маркова, А.В.Харченко, также в работе приняли участие генеральный директор ФФКМ М.А.Гончаров, заместитель гендиректора С.А.Галиев.

Президиум рассмотрел все вопросы повестки дня, в том числе нижеследующие. Так в ходе работы президиума был дан анализ выступления московских спортсменов на международных соревнованиях. Вице-президент ФФКМ Елена Чайковская отметила, что первый сезон олимпийского цикла московские спортсмены провели хорошо. Особенно позитивно президиум отметил результат в танцах на льду, поскольку московский дуэт в лице Виктории Синициной и Никиты Кацалапова завоевал серебряные медали чемпионата мира, что стало лучшим результатом российской сборной впервые за 10 лет (с 2009 года). Также были положительно отмечены выступления Алины Загитовой (золото чемпионата мира и серебро чемпионата Европы), Евгении Медведевой (бронза чемпионата мира), Александра Самарина (серебро чемпионата Европы), Евгении Тарасовой – Владимира Морозова (серебро чемпионата мира, серебро чемпионата Европы).

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 следующих организаций: в раздел «Организации, осуществляющие спортивную подготовку» ФАУ МО РФ ЦСКА, ГБПОУ МССУОР №4 им. А.Я. Гомельского, ООО Клуб «Лидер», ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта, ГБУ «СШ №10» Москомспорта, ГБУ «СШОР «Воробьевы горы» Москомспорта; в раздел «Индивидуальные предприниматели» ИП С.А. Гришина ТЛС «Ладушка», ИП М.М. Смольников СК «Вершина». В результате на сегодняшний день в реестр ФФКМ внесены 18 государственных, 17 негосударственных организаций, 11 индивидуальных предприятий – всего 46 организаций. (Подроб-

нее на сайте [www.ffkm.ru](http://www.ffkm.ru) в разделе «Реестр организаций»).

Следующим вопросом президиум заслушал Олега Иванова об участии московских школ в смотре-конкурсе ОАО «Ростелеком», который проводится с 1 января по 31 декабря каждого года. Согласно положению, конкурс проводится с целью определения лучшей организации в подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства и спортивного резерва. Победители и призеры в номинациях «Подготовка спортивного резерва» и «Высшее спортивное мастерство» награждаются грамотами ФФКР и получают поощрительные выплаты ОАО «Ростелеком» по сумме набранных очков во всех дисциплинах. Олег Иванов сообщил президиуму, что заявки на участие в смотре-конкурсе по итогам 2018 года подали всего четыре московские спортивные школы, а именно: СШОР «Москвич», ЦСиО «Самбо-70» отделение «Хрустальный», УОР №4 и ЦСКА, что в два раза меньше, чем это было в 2017 году.

Затем президиум заслушал информацию председателя медицинской комиссии СТК Ярослава Бугаева об антидопинговой работе с московскими фигуристами, который сообщил, что в марте 2019 года были проведены семь антидопинговых семинаров в таких спортивных школах, как СШ «Марьино», СШ «Серебряные акулы», СШ «Синяя птица» (все ГБУ «ФСО «Хоккей Москвы»), СШОР ЦСКА, СШОР «Москвич», ГБОУ ЦСиО «Самбо-70» отделение «Хрустальный», АНОДО «Академия фигурного катания «Ангелы Плющенко». Общий охват участников семинара составил более 240 человек из числа спортсменов и тренеров названных школ. Президиум рекомендовал всем спортивным школам Москвы до конца текущего сезона провести антидопинговые семинары для своих тренеров и спортсменов.

В заключение президиум заслушал председателя тренерского совета СТК Ольгу Маркову о первых итогах работы по новой ЕВСК, которая их оценила как удовлетворительные. Было отмечено, что, несмотря на множество вопросов, связанных с практикой ЕВСК, все они, по мнению тренерского сообщества Москвы, обсуждаемы и решаемы. Эта работа в виде вопросов и ответов ведется специалистами как в чате тренерского совета ФФКМ, так и на сайте ФФКР. (Полную версию протокола заседания президиума ФФКМ см. на сайте [www.ffkm.ru](http://www.ffkm.ru) в разделе «Документы».)

## ФФКМполнила свои ряды

Президиум ФФКМ рассмотрел заявления о приеме в ряды Федерации Глейхенгауза Даниила Марковича, Соколова Федора Борисовича, Жернова Сергея Георгиевича, Рябчук Елены Юрьевны, Кобызевой Дарьи Андреевны, Бессоновой Анны Игоревны, Капитоновой Анастасии Игоревны, Ерастовой Светланы Анатольевны, Силкиной Екатерины Глебовны, Купцовой Натальи Вячеславовны, Котовой Дарьи Игоревны, Балыкова Александра Александровича и постановил принять их (единогласно).

## Дирекция ФФКМ сменила адрес

Федерация фигурного катания на коньках города Москвы сообщает, что офис нашей организации изменяет свое расположение. С 11 апреля 2019 года офис работает по адресу: 1-й Стрелецкий проезд, д. 14, в спортивно-оздоровительном комплексе «Академия льда». График работы сотрудников, приема и выдачи документов не изменяется.



## Московские команды по синхронному катанию провели успешный сезон

ФФКМ поздравляет московские команды по синхронному катанию на коньках (УОР №4) с успешным завершением сезона. С уверенностью можно назвать прорывом результат команды мастеров Crystal Ice, которые на чемпионате России впервые вошли в тройку сильнейших команд страны, показав при этом второй результат после короткой программы. Команда юниоров Crystal Ice Junior на Первенстве России в

напряженной борьбе с командой «Юность» из Екатеринбурга завоевала путевку на юниорский чемпионат мира в качестве команды RUSSIA-2. По результатам чемпионата мира среди юниоров 2019 года (г. Невшатель, Швейцария) московская команда Crystal Ice Junior стала второй, завоевав при этом малые золотые медали за короткую программу, уступив соотечественницам из Екатеринбурга.



## Московская Федерация конькобежного спорта приглашает фигуристов

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 от 6 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. Подробности можно узнать по телефону школы: +7 (906) 740-65-29 или задать свои вопросы по почте: [school@sport.center](mailto:school@sport.center).

## Илья Авербух отметил 15 лет творческой деятельности

Серебряный призер Олимпиады в Солт-Лейк-Сити, заслуженный мастер спорта России Илья Авербух в 2004 году основал российскую компанию международного уровня, создающую грандиозные и уникальные ледовые шоу с участием российских звезд мирового фигурного катания, в которых одновременно сочетаются фигурное катание, драматический театр, живой вокал, оригинальная музыка, цирковые номера и передовые сценографические технологии. Продюсерская компания «Илья Авербух» вот уже 15 лет является бесспорным лидером в области ледовых шоу не только в России, но и в мире.

С именем Ильи Авербуха многие связывают стремительную популяризацию фигурного катания на коньках у нас в стране. За свою деятельность Илья Изяславич награжден орденом Дружбы, он является лауреатом российской национальной телевизионной премии «ТЭФИ» в номинации «Продюсер телевизионных программ», обладатель премии «Звезда театра» за первый мюзикл на льду, лауреат премии имени Олега Янковского «Творческое открытие» за постановку мюзикла на льду «Кармен».

За эти годы было создано более 200 проектов, включающих в себя телевизионные проекты, спектакли, ледовые

шоу, в которых принимают участие российские звезды фигурного катания первой величины – чемпионы мира, Европы и Олимпийских игр. Только один проект «Ромео и Джульетта» за год смогли посмотреть более миллиона зрителей. Шоу Ильи Авербуха «15 лет успеха», состоявшееся в Москве в Лужниках 6-7 апреля, отправится в турне по России, и его смогут увидеть жители 30 городов от Москвы до Владивостока.

Федерация фигурного катания на коньках города Москвы искренне поздравляет Илью Авербуха и его компанию с юбилеем и желает дальнейших успехов!



### ФФКМ выработала свои рекомендации по норме «Юный фигурист»

Тренерский совет СТК ФФКМ разработал рекомендации по сдаче нормы «Юный фигурист» (одиночное катание: мальчики, девочки, юноши, девушки), а именно:

#### I. Элементы, подлежащие исполнению в программе:

1. Классическая ласточка вперед с одной или двух ног (флажки, бильманы и прочие усложнения запрещены).
2. Тройка вперед наружу с подскоком с обеих ног.
3. Тройка вперед внутрь с обеих ног.
4. Вращения стоя (винт) не менее двух оборотов.
5. Перекидной.
6. Один любой одинарный прыжок.
7. Кросс-ролл (скрестный шаг, веревочка) вперед или назад.

#### II. Время выполнения программы: максимум 1 минута 30 секунд (1'30").

#### III. Программа: катание под музыку (по желанию тренера).

#### IV. Порядок подведения итогов:

1. Проводится в виде внутришкольного зачета.
2. Комиссия может состоять из тренеров школы и/или приглашенного технического контролера/специалиста (нечетное количество человек, минимум три).
3. Принимается в виде зачета («зачет/незачет» большинством голосов членов комиссии).
4. В протоколе указываются исполненные элементы и итоговое решение комиссии. Протокол подписывается председателем комиссии.
5. Оформляется приказом на основании протокола и ставится отметка в зачетную книжку в графу «нормы»: юный фигурист, дата и номер приказа, подпись и печать организации.
6. Региональные федерации вправе самостоятельно определять, кто проводит зачеты по норме «Юный фигурист» в регионе (Федерация либо спортивная организация самостоятельно).

Свои предложения ФФКМ направила на рассмотрение Федерации фигурного катания на коньках России.





# ПРИТЯГИВАЮТ ЗОЛОТО



*John Wilson*  
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE

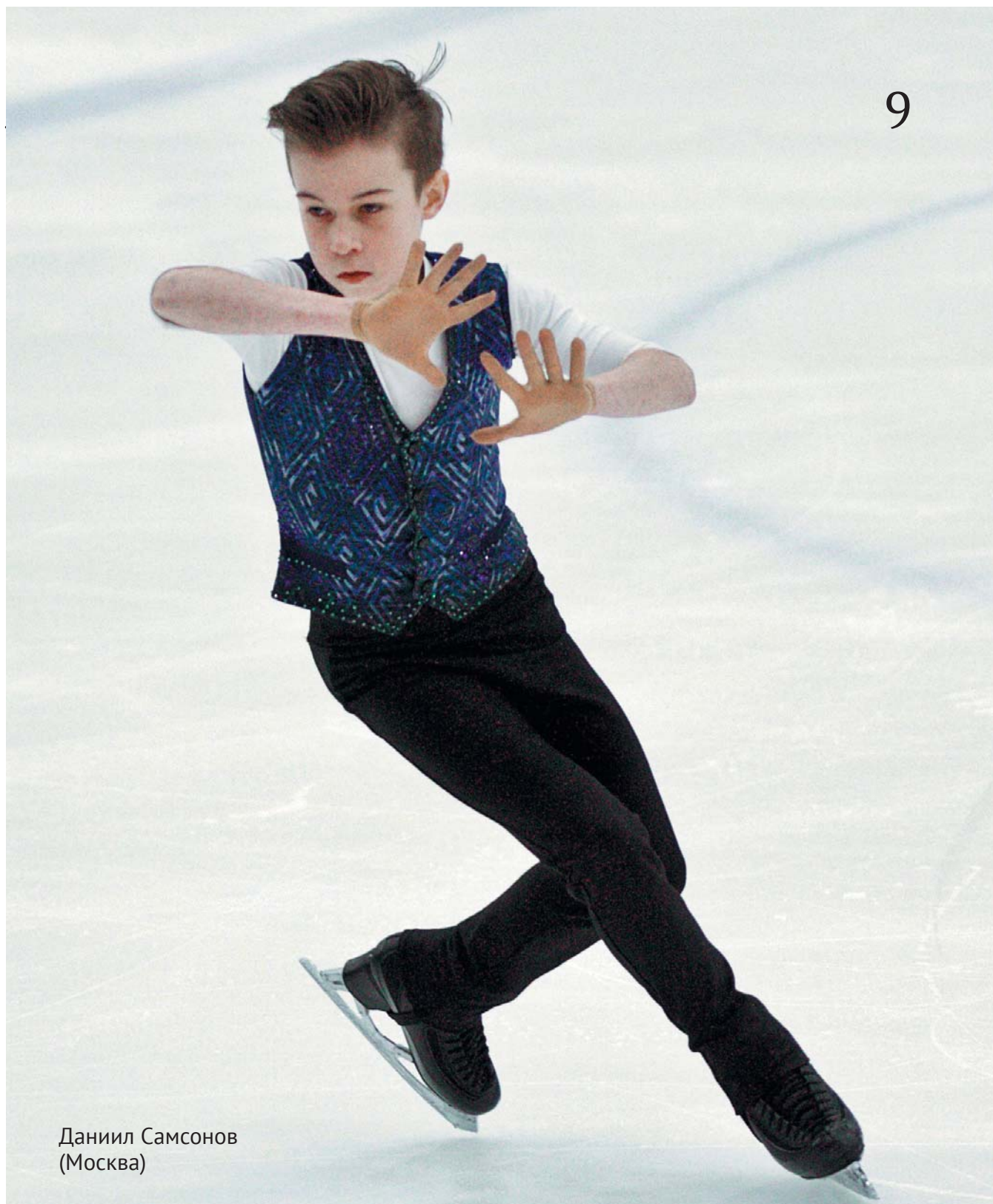


Текст: Ольга Вerezемская  
Фото: Марина Евдокимова

# Эпоха юниоров

**Галина Голубкова,**  
старший тренер юниорской сборной России:  
«Тревожит мужское одиночное катание,  
радуют парники и танцоры,  
удивляют девушки»

**Н**ачало нового четырехлетнего олимпийского цикла ставит перед национальными сборными командами вопрос, кто будет представлять страну на Олимпийских играх в Пекине и смогут ли ее представители победить соперников. В спорте высоких достижений четыре года — это приличный срок, так что угадать безошибочно невозможно. Но если проанализировать юниорскую скамейку запасных, можно предположить, кто из этих юных спортсменов вероятнее всего будет представлять нашу страну на Играх. Ведь совершенно точно можно сказать, что те юноши и девушки, которые сегодня соревнуются на Первенстве России, имеют все шансы через четыре года стать лидерами российского фигурного катания.



Даниил Самсонов  
(Москва)

— Галина Петровна, многие юниоры, которые начали выступать в этом статусе, к 2022 году перейдут во взрослую команду, а кто-то из них будет участвовать в Играх в Пекине. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями от нашей юниорской команды нового цикла: что вас удивило, обрадовало, встревожило?

— Думаю, прежде всего перспектива выступать в Пекине есть у девушек и парников. В танцах на льду процесс вызревания и становления длится дольше, чем в других видах фигурного катания. Что касается юношей, то их перспективы пока непредсказуемы. В целом если давать оценку прошедшему юниорскому сезону, то уже на этапах Гран-при наши спортсмены доминировали настолько, что финал серии получился российским, за исключением мужского вида одиночного катания среди мужчин, где из десяти наших участников этапов в финал вышел только один Петр Гуменник (Санкт-Петербург, тренер Вероника Дайнеко. — Прим. ред.), который сумел подняться на вторую ступеньку пьедестала. То, что мы до сих пор имеем проблемы в этом виде, показало и Первенство Рос-

сии, на котором выступления юношей не добавили оптимизма. С одной стороны, из 18 участников 13 в короткой программе показали тройной Аксель, что радует, а с другой... Если короткую программу они смогли откатать более-менее чисто, что вселило в нас какую-то надежду, то на произвольных программах она умерла. Когда спортсмен срывает короткую программу и оказывается за десяткой лучших, а потом по итогам произвольной он оказывается в призах, это говорит не столько о его хорошем выступлении, сколько о том, как плохо катались другие. Словом, юноши оказались более непредсказуемыми, чем можно было ожидать. Подобная проблема распространяется и на взрослую команду. Односложно трудно объяснить, в чем причина. Кому-то не хватает мужского характера, лидерского стресса, как у Ягудина и Плющенко, кто-то перестает прогрессировать в технике, кому-то не дается хореография и презентация, у кого-то непреодолимый «минус» на старте и прочее. На мой взгляд, еще одна проблема наших юношей в том, что они слишком долго засиживаются на юниорском уровне и не спешат

переходить на взрослый. Как правило, они все до последнего — до 19 лет — катаются по юниорам в более мягких для себя конкурентных условиях, оттягивая момент перехода, даже если технически уже готовы. Наверное, все это происходит от неуверенности в своих силах и отсутствия амбиций. Поэтому, отвечая на ваш вопрос, скажу, что одиночное катание юношей — это, пожалуй, единственный вид, который тревожит. Но тренеры работают, ищут возможности преодолеть эту нестабильность. Например, нас весь сезон радовал Даниил Самсонов (Москва, тренеры Этери Тутберидзе, Сергей Дудаков. — Прим. ред.), который не только не проиграл ни одного старта, но и выступал очень ровно без срывов. На Первенстве у

## Проблема наших юношей в том, что они слишком долго засиживаются на юниорском уровне и не спешат переходить на взрослый

него случился всего один недочет — степ-аут на докрученном четверном лутце в программе при его чистом исполнении на разминке. В следующем сезоне он уже будет стартовать на этапах Гран-при, и мы надеемся на него.

И должна сказать, что под занавес сезона нас очень порадовал Роман Савосин (Москва, тренеры Алексей Четверухин, Анастасия Казакова. — Прим. ред.), который на чемпионате мира среди юниоров выиграл произвольную программу и поднялся с шестого места после короткой на итоговое второе.

**— Я помню, как два года назад вы говорили, что юниорское парное катание также вызывает тревогу у наших специалистов. Кризис продолжается или уже преодолен?**

— В этом сезоне парное катание нас откровенно вдохновило. Не только количеством юниорских пар, но и качеством их катания. Наши первые три пары Анастасия Мишина — Александр Галлямов (Санкт-Петербург, тренеры Людмила, Николай, Василий Великовы. — Прим. ред.), Аполлинария Панфилова — Дмитрий Рылов (Пермь, тренеры Павел Слюсаренко, Валентина Тюкова. — Прим. ред.), Полина Костюкович — Дмитрий Ялин (Санкт-Петербург, тренеры Людмила, Николай, Василий Великовы. — Прим. ред.) спустя месяц после Первенства выиграли юниорский чемпионат мира в Загребе. Пару Мишина — Галлямов, на мой взгляд, можно уже считать сложившейся парой, готовой выступать на взрослом уровне.

**— Как на общероссийском фоне выглядит Москва?**

— На Первенстве России мы все отметили, что мо-

сковская команда была представлена четырьмя парами из двенадцати, что очень хорошо. При этом пара Диана Мухаметзянова — Илья Миронов (Москва, тренеры Арина Ушакова, Филипп Тарасов. — Прим. ред.) показали, пожалуй, самый сложный прыжковый контент, а именно параллельные тройной флип и тройной лутц. Это хороший задел на будущее при условии, что парные элементы тоже будут качественными. В следующем сезоне в Швейцарии будут проходить юношеские зимние Олимпийские игры, квота на которые определялась на прошедшем юниорском чемпионате мира. Мы надеемся, что пара Мухаметзянова — Миронов будут в Лозанне представлять нашу страну. Вообще спортсмены из группы Арины Ушаковой и Филиппа Тарасова произвели положительное впечатление на судей и специалистов. Продолжают радовать спортсмены группы Сергея Доброскокова и Сергея Рослякова, у которых сложился прекрасный рабочий тандем, что видно по результатам. Понятно, что успокаиваться нельзя, надо продолжать работать и совершенствоваться. ФФККР в конце сезона будет проводить очередной международный семинар по парному катанию в Новогорске, от Москвы заявки подали практически все группы на участие.



Петр Гуменник  
(Санкт-Петербург)



Анастасия Мишина —  
Александр Галлямов  
(Санкт-Петербург)



Софья Шевченко —  
Игорь Еременко  
(Москва)

— Почему в парном катании переход на взрослый уровень проходит менее болезненно, чем в танцах на льду? Те же Павлюченко — Ходыкин, Бойкова — Козловский, закончив выступать по юниорам, достаточно успешно дебютировали на взрослых российских и международных стартах, чего не скажешь о танцорах.

— Это хороший вопрос, на который ответ должны дать специалисты в танцах на льду. Мне кажется, в этом виде больше консерватизма, поэтому юниорам сложно сразу ворваться в элиту. Сложный переход на взрослый уровень в танцах на льду — это проблема не только наша, а вообще мировая. Спортсмены могут быть чемпионами мира среди юниоров, но на взрослом уровне они все равно встают в очередь где-то в десятке. Почему так сложилось, я не знаю, но в связи с этим у нас есть другая, действительно серьезная проблема: сохранение дуэтов, которые в момент перехода чаще всего распадаются, а иногда кто-то из партнеров заканчивает кататься. Считаю, надо делать отдельный анализ этой проблемы, чтобы найти из нее выход, но, повторю, этим должны заняться специалисты.

— На ваш взгляд, в чем причина успеха нашего женского одиночного катания? Ведь еще 12-13 лет назад все тренерское сообщество воспринимало прыжковые элементы Сотниковой и Туктамышевой как исключение из правил. Сегодня мы видим, что это содержание программ стало правилом и у нас в стране им владеют фигуристки практически всех ведущих групп и школ.

— Это означает, что наши тренеры нашли свое ноу-хау в процессе подготовки, выработали технологию обучения многооборотным прыжкам. Сейчас даже трудно представить, что у нас десятилетиями длился полный провал в женском одиночном катании, никто не мог претендовать на высокие места, не было скамейки запасных в этом виде. Наши ведущие тренеры — Алексей Мишин, Виктор Кудрявцев — работали над поиском решения, создавали экспериментальные группы, проводили сборы, искали по всей стране талантливых детей. Постепенно создалась определенная методика, молодые тренеры ее подхватили и развили, в стране появилась конкуренция, и мы стали обыгрывать соперников. Сегодня на Первенстве страны все 18 участниц, представленные разными тренерскими группами, показывали сложнейшие каскады три-три, а воспитанницы группы Этери Тутберидзе Александра Трусова и Анна Щербакова вообще прыжки в четыре оборота. В начале сезона на этапах Гран-при, где Аня и Саша впервые их показали на официальных стартах, они набрали рекордное количество баллов, чем сразу же дали повод к бурному обсуждению всеми специалистами и прессой их результатов, которое не прекращается по сей день. Мнения людей разделились диаметрально: одни за элементы ультра-си, другие за более простое, но «женское» катание.

— А вы какого мнения придерживаетесь?

— На мой взгляд, пока эти два качества сложно совместить: будет либо одно, либо другое. Пока ситуация вы-



Алена Канышева  
(Москва)



Анна Тарусина  
(Москва)

глядит так, что сверхсложные многооборотные прыжки могут показывать спортсменки только юниорского возраста, которые, видимо, чисто физиологически способны их исполнять. Очень сложно остановить прогресс, и если мы хотим видеть технически сложные элементы за пределами уровня, то должны смириться с юным возрастом спортсменок. Если раньше тройным прыжкам начинали обучать в 12-13 лет, то сейчас пришли к выводу, что к этому возрасту спортсменка должна уже уверенно владеть всеми тройными прыжками и каскадами. То есть до переходного возраста все прыжковые умения и навыки должны быть сформированы, чтобы в сложный для девушки период их надо было только поддерживать. Вспомните, японка Мао Асада в 14 лет начала прыгать тройной Аксель, потом она его утратила и спустя только три-четыре года только смогла восстановить. Или пример Ирины Слуцкой, которая в 13 лет владела всеми тройными прыжками, затем у нее был спад в карьере, но в 17 лет она вновь набрала форму и выиграла свой первый чемпионат Европы. Такой же пример показывает карьера Каролины Костнер или Елизаветы Туктамышевой. Поэтому я считаю, что пока сложнее прыжки в четыре оборота чисто физиологически могут показывать только спортсменки до пубертатного возраста, но это не означает, что через какое-то время тренеры не придумают, как сохранять эти элементы более стар-

## Мнения людей разделились диаметрально: одни за элементы ультра-си, другие за более простое, но «женское» катание

шим спортсменкам. Уже сейчас есть первые ласточки таких прорывов: Елизавета Туктамышева в свои 24 года исполняет тройной Аксель, Елизавет Турсынбаева (Республика Казахстан, тренеры Этери Тутберидзе, Сергей Дудаков. — Прим. ред.) выучила четверной сальхов в 19 лет, так что движение в этом направлении есть.

— **Глядя на 18 участниц Первенства, которые «рубались» друг с другом за право поехать на юниорский чемпионат мира, невольно сожалешь, что на пьедестале только три места, а у нас такая бесконечная скамейка запасных. Как нашим девушкам из второго десятка сохранить мотивацию продолжать заниматься фигурным катанием?**

— Согласна, что, с одной стороны, высокая конкуренция — это очень хорошо для развития спорта, но с другой стороны, если смотреть персонально на спортсменок, то хочется каждой пожелать добиться успеха. Сегодня судьям стало невероятно сложно судить, потому что содержание программ у всех примерно одинаковое даже по

вращениям и дорожкам шагов, поэтому разница в оценке минимальная. Решающим фактором выступают какие-то детали, нюансы при исполнении элементов.

Именно поэтому я не понимаю той волны причитаний, которая поднята прессой, что все они — однодневки, что у них нет будущего, что из года в год одна чемпионка сменяет другую и сложно каждую помнить в лицо и по фамилии. Я считаю, так относиться к спортсменкам просто несправедливо, потому что они все талантливы, все прекрасно обучены, и если каждая фигуристка будет иметь возможность выиграть какой-то один свой чемпионат или Олимпиаду, то она своим трудом заслужила этот момент славы. Победы в достаточно юном возрасте не означают, что они их добились случайно, ведь в наш вид спорта приходят в 4 года, и к 16-17 годам спортсмены уже по 12-13 лет на льду в режиме интенсивных тренировок. Ранняя реализация себя в спорте высоких достижений дает шанс попробовать что-то еще в жизни, получить образование, приобрести другие профессии, сберечь здоровье, особенно учитывая, какие сейчас в нашем спорте нагрузки. И если все 18 девушек, которые участвовали в Первенстве России, станут чемпионками, разве кто-то рискнет сказать, что это плохо?

**— Эта методика обучения многооборотным прыжкам касается только девушек?**

— Раньше считалось, что раз юноши проходят свой пубертатный период не так кризисно, как девушки, то они могут разучивать прыжковые элементы в более позднем возрасте. Однако в Перми на Первенстве мы видели 13-летнего Даниила Самсонова, который уже владеет четверными прыжками и тройным Акселем. В Канаде есть тоже 14-летний спортсмен русского происхождения Степан Гоголев, который прыгает четверные прыжки. Наполнение их программ дает нам повод думать, что эта методика также успешно может работать и на юношах.

**— С какого возраста спортсмены попадают в ваше поле зрения?**

— С детских лет. Федерация фигурного катания на коньках России просматривает юных спортсменов на соревнованиях по спецпрограмме для младшего и старшего возраста, на которых определяются перспективные фигуристы, следит за их прогрессом, проводятся тренировочные сборы для юных фигуристов под руководством ЗТР В.Н. Кудрявцева и других ведущих специалистов. По нашим правилам на Первенство России допускаются спортсмены с 13 лет, но мы разрешаем перспективным одиночникам участвовать в этапах Кубка России по разряду КМС с 11-12 лет, потому что этот возраст — начало вхождения в топ юниорского состава сборной страны.

**— Сегодня уровень технического мастерства юниоров нисколько не уступает взрослым, а в чем-то и превосходит его. Так почему же к юниорскому спорту нет такого интереса со стороны прессы, болельщиков?**

— Этот вопрос следует адресовать прежде всего руководителям СМИ. Выскажу свое мнение. Взрослое фигурное катание — это не только техническое исполнение элементов, но еще и артистизм, и презентация программ. Согласитесь, юниорскому спорту этой составляющей в силу возраста спортсменов не очень хватает. Например, в одиночном и парном видах очень многие юноши катают свои программы, не поднимая глаз на судей и зрителей, движения их заучены, нет свободы в движениях. Мы постоянно обращаем внимание наших тренеров на целенаправленное обучение детей скольжению, хореографии, умению подавать себя во время исполнения программ. Надо сказать, что прогресс в этом направлении все-таки есть: тренеры ставят юниорам и новисам насыщенные, хореографически сложные программы, где нужно донести образ. Лучше стало обстоять дело с подбором костюмов к идее программы, к ее музыкальному сопровождению. Что касается популярности юниорского спорта, то я уверена, рост интереса со стороны прессы и болельщиков к нему будет огромный, потому что в одиночном катании юниоры сегодня показывают сложнейшие элементы в условиях жесточайшей конкуренции. Уже сейчас Первенство России транслировал Первый канал! Еще десять лет назад телевидение игнорировало чемпионат России, а сегодня Центральное телевидение в прямом эфире показывало национальный юниорский турнир. В этом — прямая заслуга нашего фигурного катания и Федерации фигурного катания на коньках России.



Анастасия Тараканова  
(Москва)

Текст: Ольга Вerezемская  
Фото: Ольга Тимохова, из архива Романа Савосина

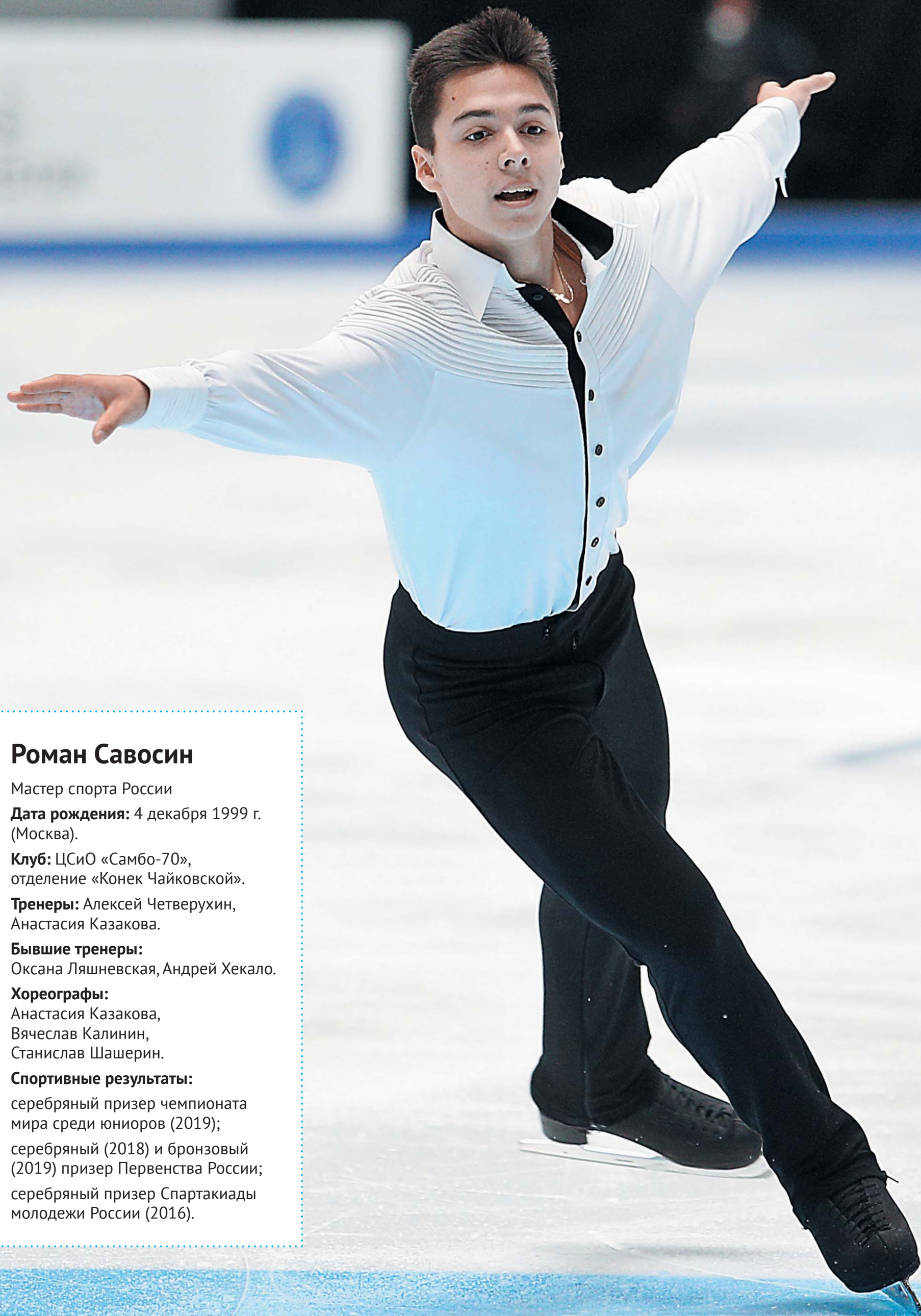
# Из любви к искусству

**Роман Савосин:**  
«Все сложилось так, как я этого хотел»

**С**еребряная медаль воспитанника школы «Конек Чайковской» Романа Савосина на юниорском чемпионате мира 2019 года стала для всех приятной неожиданностью. Потому что на него особо никто не рассчитывал в этом сезоне, да и вообще. Уж слишком медленно все эти годы Савосин набирал ход, слишком долго «топтался» в первой десятке различных детских турниров, а затем скромно нарезал круги вокруг пьедесталов почета юниорских соревнований. Со стороны даже казалось, что ни сам Роман, ни его наставник Алексей Четверухин никуда не спешат и занимаются фигурным катанием исключительно из-за любви к искусству. Оказалось, что они просто из той категории людей, которые долго запрягают, но быстро едут.

Несмотря на то что сезон-2018/19 в его юниорской карьере был последним, Савосин не только не считался фаворитом чемпионата мира в Загребе, но еще и заставил поволноваться за себя тренеров, поскольку прокат короткой ему не задался. Шестое место не очень внушало оптимизма в борьбе за хоть какие-нибудь медали, но, как оказалось, только не самому Роману. Под музыку Второго концерта для фортепиано с оркестром Сергея Рахманинова он выиграл произвольную программу, показав лучший результат сезона и мужской характер. Завершив таким мощным крещендо свою юниорскую карьеру, Роман Савосин признался, что ждет не дождется следующего сезона, когда уже он сможет соревноваться по-взрослому.





## Роман Савосин

Мастер спорта России

**Дата рождения:** 4 декабря 1999 г.  
(Москва).

**Клуб:** ЦСиО «Самбо-70»,  
отделение «Конек Чайковской».

**Тренеры:** Алексей Четверухин,  
Анастасия Казакова.

**Бывшие тренеры:**  
Оксана Ляшневская, Андрей Хекало.

**Хореографы:**  
Анастасия Казакова,  
Вячеслав Калинин,  
Станислав Шашерин.

**Спортивные результаты:**  
серебряный призер чемпионата  
мира среди юниоров (2019);  
серебряный (2018) и бронзовый  
(2019) призер Первенства России;  
серебряный призер Спартакиады  
молодежи России (2016).

## Уверен — обгоняй!

— Роман, кто в вашем детстве сделал выбор в пользу фигурного катания: вы или ваша семья?

— Как мне рассказывали, ничего такого вообще не планировалось. Все получилось практически случайно. Я в три года любил кататься на трамвае с мамой или бабушкой. Однажды в очередной раз мы все втроем ехали на трамвае №23, который ходил раньше по Ленинградскому проспекту, и когда мы проезжали мимо СЮПа — у меня раньше мама там занималась фигурным катанием, то они с бабушкой решили зайти на него, познакомиться. Там как раз проходил набор в группы по фигурному катанию. Они спросили меня: «Хочешь кататься?» Я сказал: «Хочу».

— У вас мама фигуристка?

— Да, она как раз каталась на СЮПе, а потом по завершении карьеры работала в театре Игоря Бобрина, а сейчас работает тренером с любителями.

— Кто был вашим первым тренером?

— Если честно, то совсем первого тренера, который был на СЮПе, я не помню. Я в три года начал заниматься, покатался и почему-то бросил. Потом через год вернулся на лед, но уже в ЦСКА, потому что СЮП закрыли. В ЦСКА моим тренером стал Андрей Григорьевич Хекало, затем он ушел тренировать парников, и я какое-то время занимался у Оксаны Владимировны Ляшневской. В 2008 году перешел в группу к Алексею Александровичу Четверухину. Уже 11 лет у него катаюсь, из них последние семь лет на катке «Янтарь» в школе Елены Анатольевны «Конек Чайковской».

— Ваш путь к пьедесталу был небыстрым, а когда спортсмен долго идет к успеху, то могут опуститься руки. Что вас мотивировало продолжать заниматься?

— Ну вот это и мотивировало. Чем дольше я не мог взойти на пьедестал, тем сильнее хотелось. Конечно, у меня бывали моменты, когда я думал: «Гори оно огнем! Все надоело». Но это быстро проходило. Я внутри себя понимал, что могу добиться результата.

— Какой стиль катания вам ближе? Каким вы себя видите на льду?

— Сейчас мне больше нравится кататься под классическую музыку, наподобие той, которая была в произвольной программе. Мне кажется, что еще я хорошо чувствую лирическую музыку.



— Рахманинов для произвольной программы — это была ваша идея?

— Нет, я предложил свой вариант — группа «М-83», у них красивая музыка, я ее часто слушаю по настроению. Я предлагал Анастасии Николаевне (Казаква, хореограф-постановщик. — Прим. ред.) несколько композиций из их альбома. Она послушала и предложила Рахманинова. Мне, честно говоря, сначала не очень понравилось, но потом я вслушался, и она мне стала нравиться все больше и больше.

— **На чемпионате мира в какой момент пришло ощущение, что все получилось?**

— Знаете, я обычно свое выступление представляю в голове, прокручиваю в мозгу все элементы, связки, детали, мысленно исполняю их чисто и красиво. Выстраиваю в голове свой идеальный прокат. В этот раз уже на финальной позе было понимание, что все сложилось так, как я этого хотел. Наверное, это самые приятные ощущения, которые могут быть у спортсмена в жизни. Был такой момент радости внутри, который даже не опишешь. Это такой кайф. Счастье.

— **А было предчувствие, что в этот раз вы будете с медалью?**

— Да. Я, несмотря на то что был шестой после короткой, все равно настраивался на чистый прокат программы и на победу. Был уверен, что попаду в тройку призеров.

— **В этом сезоне уже не раз на ответственных стартах у вас была ситуация, когда короткую программу вы катаете так себе. Каково это вытаскивать себя наверх из подвала?**

— После короткой программы в любом случае — первый ты или двадцатый — о результатах и месте в таблице надо как можно скорее забыть, чтобы на произвольную идти с чистого листа. В соревнованиях все решает произвольная программа, тем более на юниорских турнирах, потому что практически все катают один и тот же набор элементов. У меня в программе стоит два тройных Акселя и два четверных прыжка — если их чисто сделать, то можно получить хорошие оценки и претендовать на медаль.

— **Одно время весь контент четверных прыжков у спортсменов состоял исключительно из двух названий — тулуп и сальхов и вдруг — раз! Спортсмены запрыгали риттбергер, флип, лутц. Сейчас в мире есть 3-4 спортсмена, которые владеют всеми четверными прыжками. Означает ли это, что теперь без полного набора прыжков выиграть будет нельзя? И что это означает для вас?**

— Без полного набора прыжков, наверное, все еще можно выиграть. Например, Хавьер Фернандес это делал за счет качественного исполнения всех элементов и за счет презентации программы. Понятно, что у каждого фигуриста есть своя стратегия: кто-то вращается в бильмане, исполняет прыжки в шпагаты, сложные дорожки шагов как Джейсон Браун. Его результаты показывают, что если все непрыжковые элементы делать лучше всех остальных, брать качеством, то бороться можно. Что касается меня, то я скорее пойду по пути разучивания четверных прыжков. Во-первых, такого катания, как у Брауна, у меня нет, во-вторых, мне даже просто ради азарта хочется выучить сложные четверные прыжки. Я в прошлом сезоне уже делал на тренировках лутц и флип, но так вышло, что начался соревновательный сезон, и мы перестали их тренировать. Сейчас весной буду снова их поднимать. С другой стороны, программу нельзя тупо заполнить прыжками и думать, что таким образом ты выиграешь. В катании нужна золотая середина.

— **Вам прыжки легко даются?**

— Ну традиционно у меня были серьезные проблемы с Акселем. Аксель — это такой ключ, который открывал мне все остальные прыжки. Помню, когда разучивал дупель, то он у меня никак не получался. Я его долго учил, но как только выучил, то сразу стал делать все тройные прыжки. Такая же ситуация была с тройным Акселем: начал его прыгать и пошли четверные прыжки. С четверными вообще как-то получилось, что я сальхов и тулуп в один день сделал.

## **Все только начинается**

— **Роман, чего вам в этот раз не хватило для победы?**

**Были судьи несправедливы или соперники очень сильны?**

— Нет, я всегда причину ищу в себе. Если про эти соревнования говорить, то, к сожалению, вылезли небольшие недокруты на прыжках. Это, наверное, моя основная проблема. У меня общая ошибка в прыжках кроется в позиции: она не очень плотная, и часто выезд бывает сомнительный. То, что называется «на усмотрение судьи». В этот раз даже на тройном риттбергере умудрился не докрутить, и судьи поставили галку. Если бы докрутил, то выиграл чемпионат. Наверное, нет таких элементов, к которым бы я легкомысленно относился. Даже вращения и дорожки шагов требуют постоянного контроля. В той же произвольной программе у меня вращение вдруг получилось третьего уровня. Я не додержал позицию. Так что все вопросы — к себе самому.

## **У меня есть ощущение, что я выполнил свою задачу, тем более что произвольную программу я выиграл**

— **Кто за вас радовался?**

— Мои тренеры, Елена Анатольевна, все друзья и близкие люди. Особенно семья — мама, бабушка, младшие братья. Но теперь опять надо про эту медаль забыть, потому что все самое интересное теперь только начинается.

— **Это психологически для вас сложно — начинать все заново?**

— Да нет. Было бы сложнее, если бы я неудачно выступил на чемпионате мира среди юниоров. А так у меня есть ощущение, что я выполнил свою задачу, тем более что произвольную программу я выиграл. Мне, наоборот, даже хочется поскорее начать взрослый сезон, я его жду с нетерпением.

— **Вы уже анализировали, какое место вы готовы занять во взрослой команде?**



— Про место я конкретно не думал, но своих соперников всех знаю, потому что уже не раз с ними соревновался. Я знаю, что могу с ними бороться, но как все будет и что получится — покажут соревнования. Поэтому очень хочется уже начать это делать.

— **Вы задумывались на тему, почему у нас такая проблема в национальном мужском катании? Если да, то какие есть мысли на этот счет?**

— Думал, конечно. Но ответа я не знаю. Это очень тяжелый вопрос. Наверное, менталитет у нас, мальчишек, такой. Девчонки катаются и прыгают как заведенные, будто у них внутри пружинка. Почему мальчишки так не могут... Тяжело сказать.

— **В каком вузе вы учитесь?**

— Пока ни в каком, я сейчас военнотрудовой спортроты. В мае демобилизуюсь и буду поступать в какой-нибудь спортивный вуз.

— **Как вы проводите свое свободное время?**

— Музыку слушаю, в интернете сижу, книги читаю периодически. На хоккей хожу, у меня абонемент на весь сезон КХЛ, болею за ЦСКА.

— **Роман, вы все это время не были такой популярной медийной фигурой, как другие фигуристы. Надеюсь, что после серебра на юниорском чемпионате мира в вас поверят болельщики и заговорят специалисты. Скажите, этот результат как-то изменил вас самих?**

— Даже не знаю. Я чувствую радость, что все получилось, и жду следующего сезона.



## Алексей Четверухин: «Его главный талант – в умении работать»

– Алексей Александрович, Анастасия Николаевна, у вас было ощущение, что после такого проката Роман должен стоять на пьедестале?

**Анастасия Казакова:** После него выступали еще три спортсмена, и все они могли быть выше по общему результату, поскольку по короткой программе Роман приехал только шестым. Но, если честно, нам было неважно, потому что мы наконец-то увидели чистый прокат программы. Мы уже были счастливы.

– Он удивил вас своим выступлением или вы давно от него ждали подобного результата?

**Анастасия Казакова:** Ждали. На тренировках у него уже давно все получалось. Мы видели, что он готов, просто никак не могли дождаться момента, когда он смог бы показать все свои умения на соревнованиях.

– Он действительно как-то медленно шел к победам. В чем основная причина? «Минус-старт»?

**Анастасия Казакова:** Нет, Роман точно не «минус-старт», но в этом сезоне мы сами не могли понять, что с ним происходит. Он вроде бы и не волнуется, и все умеет на тренировке, но вот как старт, так мимо. Две программы чисто он в этом сезоне не выкатывал: либо короткую, либо произвольную. Он был в детстве просто «стойкий оловянный солдатик», никогда ничего не срывал. Мы за него на стартах никогда не волновались. Я думаю, что у мальчишек тоже есть какой-то переходный возраст, который на них сказывается.

**Алексей Четверухин:** Роман хорошо провел начало сезона: был третий на этапе Гран-при в Австрии, потом на этапе Кубка России в Йошкар-Оле был вторым, на равных соревновался с Самариным, выиграл у Петрова.

– Вы морально готовы, что Савосин переходит во взрослые?

**Алексей Четверухин:** Конечно, готовы. А куда денешься? Он же вырос. Вообще он со всеми этими ребятами уже соревновался. Он два раза стартовал на чемпионате России, в прошлом году был 10-м, в этом — 12-м.

– Можете назвать его основную черту характера, которая позволяет ему держаться в этом виде спорта?

**Анастасия Казакова:** Он трудолюбивый и спокойный. Его невозможно вывести из равновесия.

**Алексей Четверухин:** Я не скажу, что Роман какой-то сверхталантливый спортсмен, но он очень способный. Его главный талант — в умении работать. Например, он раньше всегда получал невысокие баллы за компоненты программы; когда к нему пришло осознание, что в этой части он проигрывает соперникам, то упорно начал над ними работать. Его прогресс стал заметен судьям.

**Анастасия Казакова:** Нам в подборе музыки очень по-



Алексей Четверухин, Анастасия Казакова

### Лично мне Роман с первых дней запомнился своим упорством и настойчивостью

могает Михаил Белоусов, который специально искал под него что-то яркое, незаезженное. Мы с Романом под эту музыку делали в программах такие образы, где можно больше использовать гротескных ломаных линий, чем классических плавных. Сейчас Роман способен показать хорошую хореографию под классическую музыку.

– Произвольная программа под Рахманинова — эта музыка была для Романа как экзамен на аттестат зрелости?

**Анастасия Казакова:** Можно и так сказать. Раньше мы пытались скрасить его недостатки, а сейчас эти недостатки мы искоренили. Когда взяли музыку Рахманинова, то на контрольных прокатах в Новогорске Татьяна Анатольевна нам сказала, что она не уверена, что Роман осилит такую сложную музыку. Уже на чемпионате России она подошла к нам со словами, что программа получилась очень красивая и она нас поздравляет с этим. Сейчас, когда она комментировала юниорский чемпионат мира, сказала, что Роман чувствует музыку, что он один из тех редких юниоров, которые понимают, что они ка-

тают. В этих словах отражается весь прогресс, который Роман прошел в плане хореографии за сезон.

— **За счет чего у Романа произошел такой очевидный качественный скачок в катании?**

**Анастасия Казакова:** Во-первых, с ним работают замечательные специалисты по хореографии: Вячеслав Калинин — наш постоянный хореограф-репетитор, а также специально к Роману мы пригласили хореографа Станислава Шашерина, который с ним работает индивидуально уже третий год. Шашерин дотошно отрабатывает именно узкие места, каждый жест. Станислав очень помог Роме в плане верхних линий: работы корпуса, рук, головы — он отрабатывает с ним программы, и мы видим, как Роман меняется в лучшую сторону. Наталья Бестемьянова и Игорь Бобрин тоже периодически приходят к Роману, помогают ему с точки зрения работы с образом, с характером, а также с корпусом, шагами. Я считаю, благодаря их работе у него появились за дорожки четвертые уровни.

Во-вторых, я считаю, что этот прогресс произошел также за счет его взросления. Он стал по-другому относиться к тренировкам, начал смотреть на видео, как катаются другие спортсмены, стал пересматривать свои программы и тренировки. Стал сравнивать. Для меня большая радость видеть, что он может теперь сам, без нашего напоминания и участия в свободную минуту на льду отрабатывать какое-то движение, какие-то шаги. Это вообще счастье для тренера.

— **Кто с ним занимается скольжением?**

**Алексей Четверухин:** У нас нет специалиста по сколь-

жению. Мы даем своим спортсменам комплекс упражнений, шагов и связок, которые они должны делать. Если этот комплекс делать каждый день, то скольжение будет.

— **На ваш взгляд, какой стиль катания близок Савосину?**

**Анастасия Казакова:** Если его сравнивать с кем-то из известных в прошлом фигуристов, то, на мой взгляд, ему ближе программы в стиле Алексея Ягудина, Бриана Жубера, то есть больше героические образы. Но и танцевальные мелодии ему тоже по силам.

— **Какие технические задачи вы перед ним еще будете ставить?**

**Алексей Четверухин:** Он обязательно должен выучить еще один четверной прыжок. Кто-то в связи с новыми правилами подсократил свои прыжковые амбиции и стал кататься попроще, но все равно остались парни, например, итальянец Даниэль Грассл, японец Томоки Хиваташи и другие, которые не оставили желания исполнять четверные прыжки. Понятно, что они их выучат, отшлифуют технически и буду побеждать. Поэтому на следующий год либо флип, либо лутц мы обязательно добавим, тем более что он их уже прыгал в предыдущем сезоне.

— **Когда Роман пришел к вам в группу в восемь лет, было ли у вас ощущение, что этот спортсмен будет с вами долго?**

**Анастасия Казакова:** Вот у меня было такое ощущение, а у Алексея нет.

**Алексей Четверухин:** Позже пришло. Лично мне Роман с первых дней запомнился своим упорством и настырностью. Вот как завелся на работу, настроился на результат, так и идет к нему.



Обновленный журнал — новые возможности для рекламы!

По вопросам размещения рекламы в журнале «Московский фигурист» обращайтесь по телефону: +7 925 737 9000, [msk.figurist@mail.ru](mailto:msk.figurist@mail.ru)



**EDEA**

[www.edeaskates.com](http://www.edeaskates.com)

## Новые Flamenco Ice

Вырази  
свою страсть

реклама

Возможно заказать этим летом, Узнавайте у дилеров

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

# Пульс Творчества



**Даниил Глейхенгауз:**

**«Мы подходим к созданию программы, как ученые к формуле»**

— Даниил, у вас как спортсмена за спиной уникальный опыт работы сначала в одиночном катании под руководством таких тренеров, как Наталья Дубинская, Виктор Кудрявцев, Алла Беляева, а потом трехлетний период занятий танцами на льду у Александра Жулина. Что из этого опыта повлияло на ваше желание стать хореографом? Все-таки карьера одиночника доминировала в вашей спортивной судьбе и быть хореографом — выбор нестандартный.

— Наверное, прежде всего сказалось то, что моя мама — балерина Большого театра, которая с детских лет готовила меня к балетной карьере. Я занимался хореографией, сколько себя помню, поэтому выбора у меня особо не было.

— Откуда же взялось фигурное катание?

— В балетное училище принимают с 9 лет, в фигурное катание — с 4. Меня отвели на каток, чтобы я просто окреп, научился кататься, развил свои координационные способности. Но когда пришло время, то я к 9 годам уже слишком много детских соревнований выиграл, и тренеры

в один голос говорили, что я перспективный мальчик, поэтому, когда мама думала отдать меня в балетную школу, я был категорически против. Настолько против, что мама сдалась. Хотя хореографии в моей жизни меньше не стало. Мама мною занималась 24 часа в сутки, я был полностью под ее контролем, и весь мой день был расписан. День начинался с ледовой тренировки в 7 утра, потом мы ехали в школу на пару уроков, из школы она меня встречала с едой в контейнерах, пока я ел, меня везли на следующую тренировку. Потом мы ехали домой, и там я еще с мамой занимался хореографией. Затем я делал уроки и ложился спать. Конечно, в детстве у меня были моменты негативного отношения к маме и ее инициативам. Тогда мне казалось, что она меня замучила.

— Сегодня уже так не кажется?

— Конечно, со временем, чем старше я становился, тем больше понимал, что ребенок не всегда способен оценить, почему родители от них что-то требуют и настаивают на этом. В детстве мы часто злимся, обижаемся на родителей, которые

сажают нас за уроки в то время, когда мы хотим играть с друзьями или смотреть мультики. Сейчас, когда я сам начал работать с детьми, я понимаю, насколько важно, чтобы родители занимались своими детьми. И наоборот, вижу, насколько сложно детям, которые не чувствуют любовь и заботу родителей, потому что они не посвящают им время, не вникают в их жизнь. Поэтому я всегда стараюсь донести до наших спортсменов мысль, что родительскую заботу надо ценить. Мне легче это делать, поскольку я еще не так далеко ушел от них по возрасту и очень хорошо помню, как я сам реагировал на родительские замечания и требования.

— Как вы стали хореографом группы Тутберидзе?

— Этери Георгиевна попросила Илью Авербуха помочь найти в свою группу хореографа. Он порекомендовал меня.

— Как шел процесс вхождения в коллектив?

— Конечно, сначала ко мне присматривались: как я со спортсменами нахожу общий язык, как даю скольжение, как работаю с прыжка-





## Глейхенгауз Даниил Маркович

**Дата рождения:** 3 июня 1991 г.  
(Россия, г. Москва).

Мастер спорта России  
(одиночное катание).

Кандидат в мастера спорта России  
(танцы на льду).

**Клуб:** ЭШВСМ «Москвич»,  
ФСО «Воробьевы горы».

**Тренеры:** Наталья Примаченко,  
Виктор Кудрявцев, Олег Волков,  
Александр Жулин.

**Образование:** высшее, РГУФКСИТ  
(ГЦОЛИФК) (2012).

**В настоящее время:** ЦСО «Самбо-70»,  
отделение «Хрустальный»  
(Москва), хореограф группы Этери  
Тутберидзе.

**Награды:** медаль ордена «За заслуги  
перед Отечеством» II степени (2018).

ми, какая у меня техника и так далее, чтобы понимать, можем ли мы прийти к чему-то одному. Это было необходимо, потому что у нас в группе нет какого-то разделения труда, что кто-то ставит скольжение, кто-то вращения, а кто-то прыжки. Мы все абсолютно взаимозаменяемы, у нас троих (а сейчас уже четверых, включая Сергея Розанова) абсолютно общая техника постановки элементов, и мы все в любой момент можем подсказать спортсмену, как и что делать. Это удобно в работе, потому что любой из нас может поехать на соревнования со спортсменами или, наоборот, один остаться на катке с группой и никаких проблем не будет.

**— Вас брали в группу как хореографа-репетитора?**

— Да, сначала я отрабатывал программы, но в процессе начал что-то предлагать по музыке, по идеям. Я тогда первый раз вслух озвучил свою

мечту поставить программу под «Лебединое озеро». Предложил эту идею для Юли Липницкой, но она отказалась. В итоге эту программу в олимпийский сезон поставили АLINE Загитовой.

**— Каким образом вы выросли в самостоятельного хореографа-постановщика? Как происходила эта трансформация?**

— Скорее надо говорить о том, как я смог доказать Этери Георгиевне, что могу ставить. Ведь до того, как я пришел работать в ее группу, я уже три года на «Москвиче» ставил программы. К тому моменту мною уже было сделано порядка 80 программ. Плюс буквально за месяц до того как прийти к ней (а это был сентябрь-октябрь 2015 года), я только вернулся из Сочи, где помогал Авербуху ставить «Кармен». Так что у меня к этому моменту уже был опыт работы как с олимпийскими чемпионами, так

и с маленькими детьми. Какого-то страха или неуверенности в своих силах у меня не было. Я в себе был вполне уверен. Оставалось только, чтобы она поверила в меня.

**— Кому вы поставили свою первую программу?**

— У нас сложился очень хороший контакт с Адьяном Питкеевым, который сказал Этери Георгиевне, что хочет ставить программы у меня. Она согласилась, хотя у нее уже была договоренность с Мариной Зуевой на постановку программ для Адьяна в Штатах. Было решено, что Зуева поставит ему произвольную программу, а я короткую. Это была моя первая большая работа. В тот же год на летних сборах в Новогорске я начал ставить программы нашим ребятам из группы, всем, кроме Жени Медведевой, которой Авербух поставил программу

«Слышу — не слышу». Это все было в тот сезон.

**— Это была гениальная программа. Жаль, что Липницкая в свое время тоже от нее отказалась?**

— У нас в группе уже не раз были такие ситуации, когда кто-то отказывался, а другой спортсмен с этой программой становился чемпионом. Но в последнее время больше никто не отказывается.

**— Даниил, согласитесь, одна история, когда хореограф работает в режиме фриланса и приглашается к спортсмену на конкретную постановку. И совсем другая, когда хореограф работает в группе не только как репетитор, но и как постановщик, которому приходится ставить каждому спортсмену по две программы в сезон. Расскажите, как вы справляетесь с этим вызовом, в чем черпаете вдохновение, где берете силы и прочее.**

— Вы правы: быть приглашенным хореографом проще, потому что это всегда интересная творческая история, поскольку амбиции спортсмена и его потенциал дают постановщику простор для реализации самых смелых идей. Гораздо сложнее из сезона в сезон находить идеи, музыку для каждого спортсмена, причем разного уровня. У нас в группе постановочный период начинается с конца апреля — как только завершаются последние соревнования — и по сентябрь включительно. Самая большая сложность кроется в количестве постановок, но мы эту ношу делим вместе с Этери Георгиевной, которая всегда участвует в выборе музыки и всегда находится на льду во время любой постановки.

Сначала мы ставим программы основным спортсменам, потом юниорам, а потом детям 9-10 лет, которые у нас тоже есть в группе. Как правило, это происходит на сборах в Новогорске, где у нас в день четыре тренировки — две у старшей группы и две у младшей. Изнутри этот процесс выглядит так: мы целый день ставим программы, вечером собираемся в номере слушать музыку и набрасывать идеи. Поэтому сборы в Новогорске требуют выносливости и сил. Спасает то, что мы все перед этим отдохнули в отпусках, хотя после постановочного периода вновь возникает желание отдохнуть где-нибудь в тихом месте. Но с конца августа уже начинаются первые соревнования, и мы входим в основной сезон.

**— То есть больше отдохнуть не получается?**

— Почему же? У нас в группе принято считать, что каждый раз, когда ты находишься на соревнованиях, — это ты в отпуске на отдыхе.

**— Каким образом вам удается из года в год осиливать весь этот вал постановок программ? Как удается избежать повторов? Избежать соблазна передать по наследству уже ранее поставленную программу?**

— Насчет передачи «по наслед-



Адьян Питкеев



Александра Трусова

ству»: категорическое «нет» такому подходу. Это не уважать ни спортсменов, ни зрителей, ни себя. Конечно, ставить каждый сезон по тридцать программ — это сложно, энергозатратно, но другого пути нет. Плюс я очень люблю это дело, получаю от процесса удовольствие, и пока есть силы, а главное — желание, думаю, все будет в порядке. Для меня нет ничего приятнее, чем потратить время на поиск музыки, вдохновения, чтобы потом с этим прийти к Этери Георгиевне и сказать — все, я придумал. И если я в ответ слышу, да, это классно, то большей радости у меня нет. Когда потом мы все выходим на лед, когда все творчески заведены, в том числе и спортсмен, тогда и получаются самые классные и интересные программы. Я не очень люблю слово «шедевры», но можно сказать, что получается особенный и штучный продукт.

— **Все-таки как это происходит на деле? Хореограф отталивается от спортсмена и ему подбирает музыку, программу или, наоборот, на придуманную программу подбирается спортсмен.**

— Я бы сказал, это происходит в разных случаях по-разному. Например, я очень хотел поставить «Лебединое озеро» и, соответственно, под эту идею искал, ждал спортсменку. Ею оказалась Алина Загитова, потому что не каждая фигуристка может быть черным лебедем. Но бывает и по-другому: надо поставить программу спортсмену из группы, и ты настраиваешься на его волну, подбираешь под него музыку, идею. Например, смотришь на Сашу Трусову

## **Задача хореографа развивать спортсменов, расширять палитру их стилевых возможностей, чем мы и занимаемся на тренировках**

и видишь, что от нее исходит такая энергия, которую ничем не обуздаешь, и вряд ли ей подойдет лирическая программа. В то же время Алена Косторная как будто рождена для романтических программ. Однако если в этом году каждая из них катает присутствующие им программы, это не значит, что на следующий сезон будет то же самое. Саша не может вечно катать какой-то боевик, так же как и Алена не будет постоянно выходить в образе «принцессы». Задача хореографа развивать спортсменов, расширять палитру их стилевых возможностей, чем мы и занимаемся на тренировках: учим какие-то растанцовки, делаем под разную музыку связки шагов, танцуем во всевозможных стилях в зале и прочее.

— **В этом сезоне вы ставили своим спортсменкам программы под известные хиты: Алина Загитова высту-**

**пала под «Призрак Оперы» и «Кармен», Алена Косторная — под «Ромео и Джульетту», Александра Трусова — под саундтреки «Убить Билла» и «Пятый элемент». Это связано с тем, что создаваемые под них образы привычны и понятны зрителю?**

— Я понимаю вопрос. Вы перечислили программы, музыка которых действительно всем известна, но у той же Косторной, Щербаковой, Усачевой, Валиевой и других музыка для многих вообще неопознанная и незнакомая, которую можно сказать, мы «открыли». Если отвечать на вопрос, то я придерживаюсь соотношения 50/50. Для одной программы берем хит, для другой — неизвестный трек. Иногда берем известную музыку, но накладываем на нее неожиданный образ. Так, Полине Цурской мы однажды поставили программу под саундтрек сериала

«Игра престолов», но идея программы была никак не связана с сериалом. Что касается Алины и ее двух программ, то здесь мы исходили из того, что эти хиты она способна выкатать лучше всех других, кто до этого катался под «Призрак Оперы» и «Кармен». Это было мое желание, поскольку я на эту музыку никогда не ставил. Цель была сделать ей такие программы, чтобы еще года три-четыре никто не брал эту музыку, по-

нимая, что им не исполнить их лучше, чем это делала Загитова.

**— Способен ли хореограф превратить в хит программу, поставленную на неизвестную музыку?**

— Конечно, в этом и есть работа хореографа. Но только при условии, что на эту неизвестную музыку будет положена неожиданная идея, какой-то интересный образ или хореография программы будет новая, оригинальная. Кроме этого, важно,

чтобы спортсмену хватало квалификации показать эту программу, иначе будет полный провал. Хотя, я считаю, еще большим провалом, когда на известную музыку ставят бездарные программы для слабых фигуристов.

**— В какой момент вы понимаете, что именно эта музыка может создать полноценный, сильный образ?**

— Наверное, в тот момент, когда наедине слушаешь музыку в наушниках и придумываешь идею, видишь образ, программу. Но все эти идеи должны пройти чек-контроль у Этери Георгиевны. Если идея слабая или слишком странная (со мной иногда такое случается), то она не пройдет через фильтр в ее лице. Она может сказать: «Замечательно, но без либретто никто этого не поймет, как ты будешь программу людям объяснять?» Тогда мы идею или корректируем, или от нее отказываемся. Мы сообщаем принимаем решения, потому что в этом деле ошибаться нельзя.

**Моя задача помочь спортсмену с помощью программы показать лучшую версию себя**

**— Какие программы лучшие в вашем рейтинге?**

— Я, наверное, никого не удивлю своим выбором, потому что есть действительно лучшие программы нашего времени. Я вырос на постановках Николая Морозова для Алексея Ягудина — «Зима», «Человек в железной маске». Я ребенком был под таким впечатлением от этих программ, что, выходя на лед, первым делом изображал шаги и движения из них. Следующими были програм-



Алена Косторная

мы Стефана Ламбьеля, которые мне все безумно нравились, я их пересматривал помногу раз, запоминал. Сегодня, когда Ламбьель стал тренером, то практически всегда можно угадать, кому он поставил программу, настолько его хореография самобытна. Другой вопрос, что его стиль не всегда подходит спортсменам. Дальше, наверное, назову Патрика Чана, Шома Уно, Юдзуру Ханю и, конечно, Нейтана Чена.

— **А чем вам интересен Нейтан Чен?**

— Его раньше много критиковали за программы в стиле «разбег-прыжок», но Чен много работает в зале и пытается хореографию с пола полностью перенести на лед, что не характерно для фигурного катания, потому что традиционно мы больше тяготеем к балету. В его программах я вижу, что он сейчас внедряет иную хореографию с разными своими фишками и находками и со временем будет показывать нам и хип-хоп, и характерные танцы. Видно, что это будет его стиль, просто на это нужно дать время. Он резкий, ритмичный, взрывной, никто не будет ждать от него «Ромео и Джульетту» или лирические программы. У него свой стиль, он более заводной, более агрессивный, и чем больше он будет кататься, тем больше мы будем видеть его «я».

Еще надо назвать Хавьера Фернандеса, который на чемпионате Европы завершил свою блестящую карьеру. Его показательный номер был просто невероятен. Он настолько красиво поставлен, в нем столько всего интересного, что смотришь не отрываясь.

— **Интересно, что вы сейчас сплошной чередой привели примеры из мужского одиночного катания. А как дела обстоят в женском катании?**

— Я даже не знаю, кого здесь назвать. Для меня всегда выделялись своими программами Юна Ким, Мао Асада, Каролина Костнер. Но именно с программ Юлии Липницкой начались так называемые программы «с идеей». Илья Авербух и Этери Тутбе-



Анна Щербакова

ридзе сделали для Юли много хороших программ, которые отличались от тех, что катали другие спортсменки. Это не только «Список Шиндлера», но и тот же «Мегаполис», где она будто бежала за воздушным змеем. И дальше уже были программы для Жени Медведевой, сначала «Слышу — не слышу», потом короткая программа «Прощание с детством», потом программа про 11 сентября и прочие. Эти программы выделялись на общем фоне.

— **Привлекают ли вас как постановщика программ другие тренеры?**

— Я всегда всем с удовольствием помогу при условии, что это будут спортсмены парного катания или танцев на льду, поскольку мы не конкуренты. Я был бы счастлив помочь им выигрывать, потому что хочу, чтобы наши спортсмены были лучшими в любой дисциплине, в которой мы выступаем.

— **Вы являетесь хореографом сильнейшей группы женского одиночного катания в мире. Отдаете ли вы себе отчет, что вы задаете какие-то тенденции в этом виде спорта? Когда вы приступаете к постановке программы, какими принципами руководствуетесь, каким инструментарием пользуетесь, чтобы ваши спортсмены выигрывали?**

— Я здесь не скажу ничего нового. Каждый спортсмен силен в чем-то своем: один лучше прыгает, другой — вращается, третий — катается. Моя задача помочь спортсмену с помощью программы показать лучшую версию себя. Если он что-то де-

лает не очень хорошо, я найду миллион вариантов, как это спрятать в программе, чтобы никто даже не догадался об этом. Мы подходим к созданию программы, как ученый к формуле, — в ней будет только самое лучшее. Программа должна захватить зрителей настолько, чтобы никто не начал думать, что спортсмен чего-то не умеет. Конечно, это невозможно сделать во всех программах и со всеми спортсменами, но мы стараемся.

— **Прима-балерина Большого театра, исполняющая партию Одетты-Одиллии, не может изменить хореографию, как бы сложна и неудобна она для нее ни была. Балерина либо может ее исполнить и тогда она солистка, либо не может и тогда она танцует в кордебалете. В фигурном катании при постановке программ хореограф исходит исключительно от возможностей спортсмена, что является своего рода поблажкой. Правильно ли это?**



Алина Загитова

— Можно сказать, что раз хореография не является константой, раз она подстраивается под уровень спортсмена, то является такой поблажкой. Но фигурное катание — это спорт, у которого жестко прописаны все элементы, описаны все уровни сложности на каждый разряд и возраст, и если ты не соответствуешь этим требованиям, то заканчиваешь со спортивной карьерой. Другой альтернативы нет. В остальном действительно больше свободы действий, и здесь уже зависит от тренера и хореографа, как они смогут преподнести умение своего спортсмена выполнять эти предписанные элементы. Хореография — это как раз такая широкая зона самовыражения.

**— Если спортсмен приносит вам музыку и говорит: «хочу кататься под это», или во время постановки программы предлагает что-то сделать по-своему, то как вы к этому относитесь?**

— Я всегда только приветствую, если спортсмен во время постановки что-то предлагает. Если он работает вместе с нами, это вообще отлично! Но это не означает, что мы с восторгом принимаем все, что они предлагают. В 14-16 лет не все мальчики и девочки могут принести интересную идею для программы, выбрать для себя музыку и прочее. Если девочка мечтает в

программе кататься в балетной пачке, а мы видим, что она не балетного склада, то, конечно, не пойдём у нее на поводу. Если же предложенная музыка и идея нам всем понравилась, мы как профессионалы понимаем, что с этой программой можно выиграть. Здесь все просто.

**— То есть вы ограничиваете своим спортсменам свободу выбора?**

— Здесь вопрос не свободы, а профессионализма. Тренер видит картину целиком, он знает особенности спортсмена, его способности и возможности, он отслеживает модные музыкальные и постановочные тенденции, но при этом ищет какие-то новаторские ходы, чтобы программа сыграла на спортсмена. Этот процесс, если спортсмен хо-

чет добиться успеха, не может быть спущен на уровень «хочу не хочу», «нравится не нравится». Представьте себе, если игрок футбольной команды скажет тренеру, что не хочет придерживаться той тактики, которая разработана для какой-то игры, что он будет следовать своей тактике. Или форвард скажет, что не хочет играть в нападении, а хочет сыграть за вратаря. Здесь то же самое. Тренер выбирает оптимальную тактику для своего спортсмена, чтобы он смог показать свой лучший результат. Для нас главное — привести своего спортсмена к успеху, помочь ему в конкретный сезон добиться своего максимума с той музыкой и программами, которые мы ему предложили и поставили.

— Я видела в этом сезоне короткую программу Камиллы Валиевой «Девочка на шаре». На мой взгляд, эта программа достойна того, чтобы ее увидели на Олимпийских играх, а не только на Первенстве Москвы по старшему возрасту. Не жалко тратить такие идеи на детские турниры?

— Сама идея принадлежит Этери Георгиевне. Она пришла с ней, когда мы сидели вечером в Новогорске и думали о программах. Мы в общих чертах с ходу придумали, как будет выглядеть сама постановка, дальше нашли музыку, которая могла бы на эту идею лечь. Когда начали ставить программу на льду, то я понял, что хочу в движения добавить немного модерна, тем более что Камилла очень одаренная в плане хореографии девочка, с ней легко работать.

**Тренер выбирает оптимальную тактику для своего спортсмена, чтобы он смог показать свой лучший результат**

Да, эта программа, наверное, могла бы быть олимпийской, но не факт, что нашлась бы еще какая-то спортсменка, способная ее прокатать так, как в этом году это сделала Камилла в свои 12 лет. И не факт, что сама Камилла сможет в 17-18 лет откатать эту программу так же. Поэтому если мы чувствуем творческий пульс, то не пытаемся что-то придержать, оставить на потом. Наверное, кто-то скажет, что мы очень расточительно к этому относимся, но у нас есть вера, что и в олимпийский сезон мы будем способны сделать что-то хорошее, что-то запоминающееся.



Камилла Валиева

Текст: Александра Вerezемская  
 Фото: Юлия Комарова

# Не благодаря, а вопреки

## Европейский урок мужества

*Фигурное катание как вид спорта продолжает переживать взрыв сложности катания как в части прыжков, так и в части исполнения вращений, дорожек, связующих элементов.*

*Несмотря на изменения в правилах, стало ясно, что конкурировать за высокие места могут только те, кто в себе способен сочетать качества супергероев, умеющих делать все, и делать это блестяще.*

*На чемпионате Европы в Минске у нас была возможность посмотреть, какие проблемы переживает европейское фигурное катание и как оно борется за свое место под солнцем.*

## Переосмысление возможностей

**Михал Бржезина (Чехия)**

**В** фигурном катании бытует такое мнение, что возрастным спортсменам не по силам конкурировать с более молодыми соперниками именно по этой причине. Правда, опыт Евгения Плющенко, который в 28 лет стал серебряным призером Игр в Ванкувере, а в 31 год — олимпийским чемпионом Сочи (в команде), или опыт Алены Савченко, которая в 34 года наконец стала олимпийской чемпионкой в парном катании, говорит о том, что возраст — понятие растяжимое. Однако каждый спортсмен рано или поздно войдет в тот возраст, который шепчет, что пора принимать решение: уйти или остаться? Михал Бржезина (Чехия) и Александр Майоров (Швеция) уже задавались этим вопросом и ответили на него по-разному.

— Михал, мой вопрос о вашем возрасте и о том, как это сказывается на ваших тренировках и результатах. Велика ли разница с тем, как вы могли тренироваться раньше, и на что способно ваше тело сейчас?

— Мне 28 лет и, конечно, мне гораздо тяжелее физически. С другой стороны, теперь я в состоянии тренироваться разумнее. Я не могу, как раньше, катать программу по 15 раз в день — мой организм с этим просто не справится. Поэтому на тренировке я делаю множество сетов, связок и делаю те вещи, которые в моем тренировочном процессе принесут пользу именно мне. Я знаю, какие приемы и повторения помогут сделать готовый продукт, помогут доработать программу до того состояния, которое мы с тренером задумывали изначально. Мой тренер Рафаэль Арутюнян как раз был тем человеком, который показал мне, как можно и нужно тренироваться в моем возрасте. Потому что у него



.....

есть очень четкое видение того, чего он от меня хочет, и представление о том, с чем фигурист вроде меня способен справиться на тренировках. Он знает все это благодаря опыту, который получил, тренируя Александра Абта, Мишель Кван, Эшли Вагнер, Адама Риппона, знает, на что способны взрослые фигуристы, и знает, что они должны делать, чтобы достичь своей лучшей кондиции и получить желаемый результат. И это огромная разница с тем, как я тренировался до него.

**— У вас когда-нибудь возникало желание закончить карьеру?**

— Да, я думал, что закончу кататься после Олимпиады 2018 года. Я никогда не думал кататься дольше, если честно. Но после Олимпиады и чемпионата мира я поговорил со своим тренером, и мы решили, что это не такая уж плохая идея попробовать покататься еще год. Он все время говорил мне: «Пойди и попробуй еще раз, потому что, я уверен, ты можешь кататься лучше, чем раньше». Я думаю, что этапы Гран-при показали, что это было стоящее решение.

**— Вас мотивирует, когда тренер верит, что вы можете кататься лучше?**

— Это однозначно то, что делает меня счастливее и показывает мне, что я не одинок в этом процессе. Мой тренер сопровождает меня, проходит со мной через все это, всегда пытается помочь мне и верит, что все, что я делаю, — правильно и нужно. Это и правда заставило меня поверить, что я могу еще раз добиться результата.

**— Как вы зарабатываете на жизнь, как оплачиваете тренировки?**

— Большая часть этих расходов лежит на чешской Федерации фигурного катания, они поддерживали меня на протяжении всей моей карьеры в фигурном катании, без них я бы не смог выйти на тот уровень, который я удерживаю сейчас. Кроме того, если бы не связи президента Федерации в мировом фигурном катании, я бы никогда не смог тренироваться у Рафаэля. Скорее всего, это никогда бы не сложилось. Когда я попробовал выйти с ним на контакт в первый раз, он сказал, что у него нет свободных мест. Во второй раз я решил попробовать связаться с тренером через президента нашей Федерации, и это сработало. Потому что они друзья и знают друг друга долгие годы. Рафаэль захотел попробовать, и я надеюсь, что он не пожалел об этом после моего сегодняшнего выступления!

**— На ваш взгляд, за те годы, что вы в этом спорте, изменилось ли мужское одиночное катание?**

## Михал Бржезина (Чехия)

**Дата рождения:** 30 марта 1990 г.  
(Чехословакия, г. Брно).

**Тренеры:** Рафаэль Арутюнян, Карел Файфер, Виктор Петренко, Кароль Дивин, Петр Старец, Алена Кнотгова.

**Хореографы:** Ше-Линн Бурн, Надежда Канаева и др.

**Спортивные результаты:**

бронзовый призер чемпионата Европы (2013);

трехкратный чемпион Чехии (2010, 2015, 2016).



— Я думаю, самое существенное изменение, которое произошло в «артистической» части фигурного катания, — это допущение правилами вокала и слов в музыке, что открыло большое пространство возможностей для всех фигуристов. Раньше, когда мы катались только под музыку без слов, тяжело было передать разнообразие образов. Ты мог взять какой-то саундтрек к фильму или спектаклю и попытаться обыграть «очищенный» от слов трек, но это очень тяжело. Даже если посмотреть на балет — иногда нужно в процессе спектакля что-то произнести. Они не могут просто без остановки танцевать, потому что люди не поймут, что там происходит. Поэтому иногда необходимо слово или предложение, произнесенное посреди танца, чтобы люди смогли поместить в контекст то, что они видят на сцене. Теперь можно использовать музыку вроде той, которую использовал я. Для фигуристов — это способ установить связь с публикой, потому что не все любят классическую музыку, если уж честно. И если теперь есть возможность взять что-то другое и перенести это на лед — обязательно найдутся люди, которым это понравится, а у фигуриста получится «дотянуться» до другой публики.

**— Тем не менее многие фигуристы продолжают кататься под классику: Шома Уно катается под Шопена, Юдзуру Ханю — под Вивальди, и в танцах, и парном катании продолжают звучать фуги Баха и прочее. Как вы это объясняете?**

— Я думаю, что в этих случаях фигурист хочет сразу же встать на сторону судей, понравиться им. Многие судьи выросли на классической музыке, по крайней мере в фигурном катании, и они не всегда в восторге от музыки типа AC/DC. Когда играет подобная роковая музыка, на лицах многих судей можно увидеть такое... неудовольствие, что ли, понятно, что они не фанаты этого музыкального направления. А когда играет что-то вроде «Четыре времени года» Вивальди, то они могут просто сесть, откинуться на спинку стула и смотреть, потому что это не убивает их слух. Они непроизвольно добавляют баллы за компоненты таким программам, потому что им это знакомо, они слышали эту музыку и видели эти образы всю свою жизнь. Когда другие фигуристы выходят под музыку более современных исполнителей — например, Маттео Риццо использует музыку группы Queen — это роковая музыка, которая нравится не всем. Она совершенно иная, нежели классическая музыка, и ты должен найти к ней подход, а зритель должен понимать, что это и о чем, знать ее хотя бы немного. Даже в танцах на льду фигуристы, которые катаются, например, под музыку AC/DC или какой-то подобный рок-н-ролл, или что-то альтернативное, судьи не оценят этот подход — для них такой музыкальный выбор не коррелирует с форматом «танцы на льду». Но для публики это здорово. Их захватывает неожиданный выбор музыки, тем более что они ее знают и любят.

## Александр Майоров (Швеция)

**— Александр, в начале этого сезона вы сказали, что он будет последним в вашей спортивной карьере. Вам 27 лет — это не такой уж критический возраст, чтобы заканчивать со спортом. Почему вы приняли такое решение?**

— Да, я для себя решил, что катаюсь последний сезон. Надо было в прошлом году завершить, но я сам не знаю, почему отложил еще на год. Уже тело устало и болит от старых травм. Ахилл болит, спина болит — все болит, одним словом. Но я все равно попытаюсь добиться чего-то, особенно в компонентах катания, хотя я не понимаю, что для этого еще нужно сделать. Я спрашивал танцоров о своем скольжении, они говорят, что все в порядке, что все ребра есть, но судьи этого не видят.

Нет, я бы смог еще дальше кататься, но меня больше ничего не мотивирует. Я, например, вижу разницу в своем катании, как это было в Сочи пять лет назад и как это сейчас. Я же тогда катался как крючок, сейчас этого и в помине нет. Но у меня заняло четыре года, чтобы по баллам превзойти свой результат в Сочи. Я побил его только на один балл. Это было в 2018 году на «Скейт

Канада», когда я чисто, вообще без помарок откатался.

**— Для вас это важно в качестве поиска своего имиджа на льду? Или просто во имя компонентов?**

— Нет, это не было гонкой за компонентами. Я хочу делать что-то новое. Не хочу просто кататься как все под классическую музыку. Я не поклонник стиля контемпорари. Под нее можно отдохнуть, можно постоять на месте, можно подольше постоять на дуге. Сегодня многие пошли в этот стиль, потому что поняли, чтобы ноги не сели во время проката, надо придерживаться именно этого направления. Я не представляю сейчас, что кто-то рискнет взять такую же музыку, какую выбрал я для своей короткой программы. Или как моя прошлогодняя финская полька: под нее вряд ли кто сможет кататься. Ведь чем быстрее ритм, тем выше должен быть темп катания. Ты больше рискуешь загнать себя, посадить ноги. Под спокойную музыку кататься легче и проще.

**— А как вы держите себя в такой отличной форме? Вы бегаеете кроссы, занимаетесь помногу часов ОФП или хореографией?**



## Александр Майоров (Швеция)

**Дата рождения:** 19 июля 1991 г.  
(СССР, г. Ленинград).

**Тренер:** Александр Майоров (старший).

**Хореографы:** Ирина Майорова,  
Марика Сандстрем Линд и др.

**Спортивные результаты:** шестикратный чемпион Швеции (2012-2014, 2017-2019).

— Для дыхалки хореография мало что дает. Преимущественно это бег, где-то по 15 км каждый день, а летом на велосипеде далекие поездки по 50-60 км в день.

— **Что вы думаете о четверных прыжках, которые начали исполнять девушки?**

— Это впечатляет. Но пока они так прыгают до 16-17 лет, потом начинаются проблемы пубертата, и кто из них останется дальше, только время покажет. Вот Елизавета Туктамышева вернулась — она из тех, кто уже долго и хорошо выступает. Ей можно только поаплодировать. Я был в восторге от ее прокатов.

— **Что вы думаете о системе «+5/-5»?**

— Плохо думаю. Это очень тяжелая система. Я люблю себя покритиковать за вращения, но в целом пируэты у меня очень хорошие. Одни из самых лучших по скорости, по чистоте вращения, по уровням. Но я за свое шикарное вращение в короткой программе получил «+1, +2», а лидер получил «+5». Я этого не понимаю. Если лидер прыгает лучше, это же не значит, что его вращения лучше. Одно из другого не вытекает, а получается...

— **Александр, но вот Миша Ге смог переломить ситуацию и добиться признания судей. Может быть, есть смысл работать дальше, ориентируясь на его пример?**

— Да, Миша смог. Но я уже не верю, что по компонентам я смогу получить хорошие оценки. Не знаю. Я мог бы сменить тренера, который вырастил Алексея Ягудина, меня вырастил. Но я должен его сменить, чтобы что? Это как предать. А главное, я же лучше катаюсь, это очевидно. Если мне ставят за дорожки четвертые уровни с плюсами, это же говорит о том, что я умею кататься? А по компонентам этого не видно. Именно из-за этого очень тяжело все это продолжать.

— **Если вы завершите свою карьеру, то что будете делать дальше? Вы будете тренировать?**

— Нет, тренировать я не буду. У меня диплом врача по физиотерапии, и я буду работать по своей специальности. Я хочу совмещать в этом плане спорт и медицину.

Текст: Александра Вереземская

Фото: Юлия Комарова

# Разрыв шаблона

## Зои Джонс — Кристофер Бояджи (Великобритания)

**П**арное катание в России — один из тех видов фигурного катания, в котором нам нет равных в мире по популярности этого вида. Сегодня наряду с нами этот технически сложный вид также развивают Китай, Канада, США. Что касается Европы, то там парное катание существует благодаря преимущественно спортсменам — выходцам из России, когда пара либо наполовину, либо целиком состоит из российских спортсменов, либо тренируется у российского тренера. Исключением из этого правила можно назвать пару Зои Джонс — Кристофер Бояджи из Великобритании, которая является уникальной в своем роде, поскольку не вписывается ни в какие рамки и шаблоны.

— Зои, Кристофер, как сложилась ваша пара?

**Кристофер Бояджи:** Я начинал, как и все, фигуристом-одиночкой, но меня всегда притягивало парное катание. Еще до того как я познакомился с Зои, я катался в паре за Великобританию с другой партнершей, но она через какое-то время приняла решение закончить со спортом.

**Зои Джонс:** Я всегда хотела быть парницей, но мое желание никто не поддерживал. Когда я каталась в женском одиночном катании, входила в топ британского одиночного катания, и Федерация не хотела, чтобы я переходила в пары, потому что тогда страна потеряла бы рейтинг и квоты. В 2001 году я закончила с фигурным катанием, появилась семья, трое детей. Когда в 2014 году я поняла, что хочу вернуться в спорт, то решила наконец-то заниматься парным катанием.

— Кто кому позвонил?

**Кристофер:** Она мне позвонила, когда я расстался с моей предыдущей партнершей.

**Зои:** Я ему честно сказала, что я старая и у меня дети, но может быть, ему будет интересно попробовать?

— Почему именно парное катание?

**Зои:** Это прекрасный вид фигурного катания и, как мне кажется, наиболее сложный. Хотя, наверное, все думают, что их вид самый сложный.

**Кристофер:** Я думаю, наш вид самый сложный, потому что надо ежедневно тренироваться в паре, нужно постоянно находиться в синхроне, «попадать» друг в друга на элементах. Если ты одиночник, то тебя заботит только твое собственное исполнение, ты делаешь все прыжки, вращения, шаги сам по себе. А если вас

двое — то это делает все только сложнее. Но и интереснее.

— Зои, как вы совмещаете материнство, семейную жизнь и тренировки?

— Я не могу сказать, что это легко. Тренировки — это всегда либо раннее утро, либо поздний вечер. Также мы с Кристофером оба даем уроки фигурного катания, тренируем детские группы. Мои дочери тоже катаются, возможно, когда-нибудь они захотят быть парницами и мы сможем найти для них партнеров. Плюс у меня много прекрасных родственников и знакомых, которые помогают с детьми и домом, когда я тренируюсь.

— Что мотивирует вас заниматься этим сложнейшим видом фигурного катания? В чем причина такой преданности?

**Кристофер:** В Британии мы единственная пара. За нами нет ни юниорских пар, ни других взрослых пар, мы вообще одни. Вам в России, наверное, такое сложно представить. Дело в том, что если мы перестанем кататься, то парное катание у нас в стране закончится. Мы своим примером хотим вдохновлять детей, чтобы они посмотрели наши выступления на международных соревнованиях и сказали: «Я хочу быть похожей на Зои и кататься как она». Мы не просто за парный вид, мы вообще за все виды фигурного катания. Мы

хотим, чтобы они все развивались в нашей стране.

— Вы ощущаете это как свою миссию?

**Зои:** Я думаю, эта миссия в первую очередь для нас самих. Если сравнивать нас с остальными фигуристами, то у нас совсем другие условия, другая ситуация. Мы занимаемся с тренером один раз в неделю, иногда два, если повезет. В остальное время мы тренируемся сами по себе. Еще мы

семь дней в неделю тренируем спортсменов, чтобы заплатить за свои тренировки и за все остальное, потому что у Федерации нет средств, чтоб помочь нам. Для нас речь не идет о том, чтобы победить других конкурентов, прийти куда-то первыми. Наша история о том, чтобы радоваться нашему катанию, что сегодня мы катались так хорошо, как только могли, что это был наш лучший прокат даже по сравнению с тем, что мы показывали на тренировке. Мы знаем, что у нас не самые хорошие баллы, что мы пришли последними, но мы счастливы, потому что у других пар есть все условия — тренировки шесть дней в неделю, тренер, хореограф, а мы — сами по себе. Мы боремся с собой и показываем наш лучший результат.

**В Британии мы единственная пара. Если мы перестанем кататься, то парное катание у нас в стране закончится**



**Зои Джонс**  
(Великобритания,  
г. Суиндон)

**Дата рождения:**  
14 января 1980 г.

Чемпионка страны  
в одиночном катании  
(2000, 2001 гг.).

**Кристофер Бояджи**  
(Франция, г. Париж)

**Дата рождения:**  
15 июля 1990 г.

**Предыдущая партнерша:**  
Камиль Мендоза.

**Тренеры:** Руфь Вудсток.

**Хореографы:**  
Пенни Кумс, Ник Баклэнд.

Текст: Александра Вереземская, Алена Шукало

Фото: Алена Шукало

# Стать похожими на русских или японцев

**Бриан Жубер (Франция)**



Однажды профессор Алексей Мишин сказал: «Лучше тренировать двух средних мальчиков, чем одну талантливую девочку. Потому что из двух средних мальчиков наверняка что-то получится, а из одной талантливой девочки — неизвестно». Возможно, мнение нашего именитого мэтра разделяют все тренеры планеты, но каждый тренер так или иначе, рано или поздно встанет перед задачей, как тренировать талантливую девочку, чтобы из нее получилась чемпионка. Бриан Жубер, создав свою собственную школу фигурного катания в родном Пуатье, определенно задается вопросом, как обыграть русских и японок в женском одиночном катании?

— Бриан, расскажите о вашей школе в Пуатье. Как идет тренерская работа?

— Сейчас у меня в школе примерно 100 учеников самого разного возраста и уровней и пять тренеров. Одни работают с маленькими ребятами, другие — со старшими. Каждый день на тренировки приходит мой второй тренер, Корнелия Пакье, которая тренировала меня, когда я был подростком. У нас хорошая команда!

— Сколько ваших учеников участвует в международных соревнованиях?

— Я думаю, около 15.

— Вы ездите с ними со всеми?

# ROYAL ELITE

ваш совершенный ботинок уже существует



**RISPORT**  
SKATES  
facebook.com/risportskates

реклама



## Бриан Жубер (Франция)

Мужское одиночное катание.

**Дата рождения:** 20 сентября 1984 г.  
(Франция, г. Пуатье).

**Тренеры:** Вероник Гийон, Николай Морозов, Катя Криер, Лоран Дюпуи, Аник Дюмон, Жан-Кристоф Симон, Андрей Березинцев, Корнелия Пакье.

**Хореографы:** Николай Морозов, Албена Денкова, Максим Ставиский, Евгений Платов, Джузеппе Арена, Курт Браунинг, Антонио Нахарро, Дэвид Уилсон и др.

**Спортивные результаты:**  
чемпион мира (2007), серебряный призер чемпионата мира (2008), бронзовый призер чемпионата мира (2009, 2010);  
чемпион Европы (2004, 2007, 2009), серебряный призер чемпионата Европы (2003, 2005, 2011), бронзовый призер чемпионата Европы (2002, 2006, 2008, 2010);  
восьмикратный чемпион Франции.

**В настоящее время:**  
тренер по фигурному катанию.

— Нет, мне нужно быть с Адамом Сьао Хим Фа. Если кто-то выезжает на международные соревнования, а Адам остается тренироваться в Пуатье, то мне нужно быть с ним в Пуатье. Он мой основной ученик, и французская Федерация фигурного катания не хочет, чтобы я оставлял его одного.

— Если уж мы говорим о мужском фигурном катании, на ваш взгляд, почему на смену такого мужского brutального стиля, который практиковали вы, Элвис Стойко, Алексей Ягудин, Евгений Плющенко, пришел более куртуазный стиль?

— Мне нравится, когда мужчина может создать на льду образ сильного героя. Я сам с удовольствием катался в этом образе. Однако я думаю, что раньше в этом стиле было проще кататься, чем сейчас, поскольку теперь спортсмены должны включать в программу огромное количество шагов и переходов, грамотно класть их на музыку, чтобы получить хорошие компоненты. Я думаю, в этом кроется общая проблема изменения стиля.

## Я думаю, что нам во Франции не хватает времени на льду, а также нам не хватает упорства

— То есть правила повлияли на смену стиля?

— Да. Все делают одно и то же — одни и те же шаги, одни и те же вращения. При старой судейской системе мы могли вставлять в программы фантазийные шаги, показывать характер персонажа, образ которого хотели передать. Может быть, следующее поколение будет другим — нынешнее зациклено на том, чтобы получить как можно больше баллов. Но то, что они делают, — потрясающе. Они исполняют большее количество четверных прыжков, чем это могли мы. Посмотрите, у них фигуры тоже изменились — они такие худые все!

— В те времена, когда вы сами выступали, мужское катание было авангардом сложности в фигурном катании. Сегодня таким авангардом становится женское катание. Что вы думаете об этом как спортсмен и как тренер Лорин Лекавалье?

— Русские девушки впечатлили меня своими четверными прыжками. Особенно четверными лутцами, которые выглядят так легко! Но они еще очень молоды, поэтому, я думаю, когда их тело изменится, им будет труднее. Но в любом случае нам очень сложно конкурировать с русскими девушками и японками. Я думаю, что нам во Франции не хватает времени на льду, а также нам не хватает упорства. Французам не нравится уставать, нам не





Лорин Лекавалье  
(Франция)

нравится много работать. Чтобы выигрывать, мы должны изменить свое мышление, стать похожими на русских и японцев. Лорин, например, должна каждый день мотивировать себя. Я думаю, что в России работает большая команда и ее уровень просто потрясающий. У вас очень высокая конкуренция, поэтому, кто не соответствует этому уровню, очень быстро вылетает. Во Франции все иначе. Если вы работаете в обычном, комфортном для себя режиме, оставаясь на одном и том же уровне, то все в порядке: вы так и будете оставаться там, где вы есть.

**— По вашему мнению, на чем надо Лорин сосредоточиться, чтобы конкурировать в женском одиночном катании?**

— Во-первых, она должна больше работать над каскадом тройной лутц — тройной тулуп, а также она должна показать тройной Аксель. Когда она делает двойной, то видно, что у нее есть задел, чтобы делать тройной. Но это все займет время. У нее хорошее женское катание, так что надо просто работать.

**— Во время выступления Лорин Лекавалье вы очень нервничали, хватались за голову, мяли в руках перчатки. Вы всегда так нервничаете, когда выступают ваши ученики?**

— Да. Быть тренером очень тяжело, поскольку вы не контролируете то, что происходит. На каждом элементе тренер боится, потому что ничего не может сделать, ему остается только смотреть. Я очень волновался за Лорин еще потому, что я уже давно ее знаю, знаю, что ей было очень важно хорошо выступить на этих соревнованиях. Поэтому на каждом элементе я прыгал вместе с ней, напрягал свои мышцы.

**— Легче кататься самому?**

— О, да! Катаешься сам, знаешь, как себя чувствуешь, может быть, ты не совсем готов, но внутри себя ты знаешь, что тебе просто надо побороться, да и все.

**— Что вы чувствуете, когда слышите музыку из ваших старых программ?**

— Мне нравится слышать музыку, под которую я катался, — у меня появляются ностальгические воспоминания и приятные мысли. Каждую из моих программ я любил и катал с удовольствием, поэтому, когда я слышу музыку, она напоминает мне о программах. Мои студенты сами выбирают музыку для своих программ. Но если они принесли какую-нибудь ужасную музыку, то я им отсоветую. Я им помогаю, а также работающий у нас хореограф дает им совет.

**— Говоря о четверных, последнее нововведение в системе «+5/-5», что вы об этом думаете? Это не повлечет за собой, что все перестанут делать четверные прыжки, просто ради того, чтобы прокататься без ошибок?**

— Да, я тоже думаю, что это нововведение для того, чтобы дать тем спортсменам, которые не могут выполнять такое количество четверных, возможность конкурировать.

**— Это хорошо или плохо?**

— Я думаю, это хорошо, потому что если ты сделаешь очень чистый тройной, то получишь «+5», и твоя сумма будет гораздо выше, чем за четверной с ошибкой. Если сделаешь чистый четверной, тоже получишь от судей «+5». Но я пока не вижу, чтобы судьи охотно ставили фигуристам «+5».

Текст: Александра Вerezемская  
 Фото: Юлия Комарова

# Лучшая версия себя

**Шарлин Гиняр – Марко Фаббри,  
 Барбара Фузар-Поли (Италия)**



## Шарлин Гиняр

**Родилась:** 12 августа 1989 г.  
 (Франция, г. Брест).

## Марко Фаббри

**Родился:** 2 февраля 1988 г.  
 (Италия, Милан).

**Тренер:** Барбара  
 Фузар-Поли.

**Д**уэт Шарлин Гиняр и Марко Фаббри начал тренироваться вместе в 2010 году под руководством Барбары Фузар-Поли. Через девять лет совместного труда они смогли в этом году впервые завоевать бронзовые медали чемпионата Европы. Это пока лучший результат в их карьере. По мнению тренера, эти медали являются хорошей иллюстрацией того, что терпение и труд — залог любого успеха. Именно благодаря этим составляющим итальянский дуэт вот уже не один сезон находится в десятке лучших танцевальных пар мира. Они притягивают судейские взгляды, а их танец вдохновляет зрителей, даже несмотря на то, что по этой стезе они решили идти исключительно своим путем.

— Марко, Шарлин, Барбара, насколько для вас является сложным процесс поиска собственного стиля катания? Вы ставите перед собой задачу ассоциации какого-то определенного стиля именно с вашим дуэтом?

**Марко:** У нас другая мотивация — мы хотим каждый сезон что-то менять, пробовать новые образы. Если мы в какой-то год катаем драму, то в следующем году нам захочется сделать что-то более легкое. Это как ходить в кино: сегодня хочется посмотреть комедию, завтра — страшилку, послезавтра — мелодраму. Я думаю, это самый разумный и гармоничный подход.

**Шарлин:** Я думаю, каждая пара должна найти ключ к созданию лучшей версии самих себя. Мы тоже пытаемся найти свой собственный лучший образ, но мы не хотим, чтобы он был однобоким. В одном сезоне нам нравится кататься под мюзикл «Ла-Ла-Лэнд», как в этом году, в другом сезоне под саундтрек «Список Шиндлера» — это была

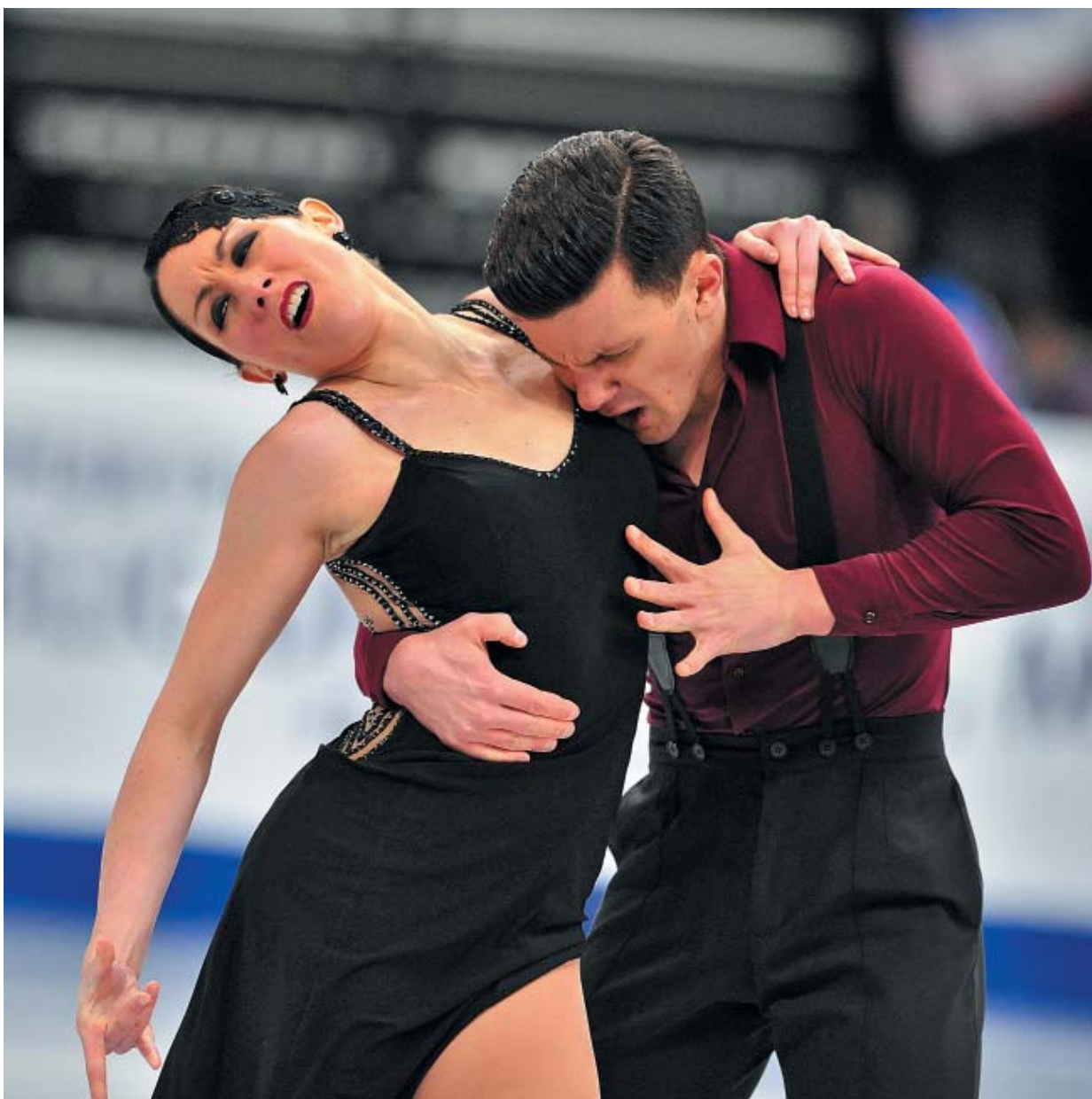
драматическая постановка, до этого мы катались под балет «Щелкунчик» — это была классическая постановка. Нам не нравится постоянно следовать одному стилю, мы стараемся быть разными в каждом сезоне.

**Барбара:** Стиль очень важен, так же как и техника, но нельзя забывать, что это спорт и спортсмены обязаны показывать свое техническое мастерство. Мне кажется, эта пара становится все сильнее технически, они хорошо интерпретируют музыку, у них хорошая скорость и накат. Конечно, улучшать качество и разучивать новые элементы можно до бесконечности, это правда. Но я думаю, мы идем в правильном направлении.

— **Барбара, что вы как тренер думаете о тенденции доминирования одного стиля в танцах на льду? Будете ли вы следовать моде и эксплуатировать этот стиль, потому что он на пике популярности?**

— Мне нравится стиль контемпорари, но это не какой-то один «замерший» стиль, он тоже бывает совершенно разным — более лиричным, более блюзовым, с вокалом и без, хип-хоп или латино... Но вообще-то я ради него не готова пренебрегать другими стилями. Мне куда интереснее пробовать все, искать новую музыку, новые средства выражения. В прошлом году мы использовали музыку группы Muse и попробовали сделать программу в стиле контемпорари. А в этом сезоне в ритмическом танце нам было предписано танго, и мы постарались создать настоящее аргентинское танго. Это была очень интересная работа, потому что раньше мы такого никогда не делали. Мы были сосредоточены не только на ки-поинтах, но постарались в танце достичь максимальной аутентичности.

Что касается произвольной программы, то, как уже ребята сказали, мы пробуем разные вещи и все направления, которые в своем большинстве получались, срабатывали. Это значит, что они могут показать на льду практически любой стиль и любой характер. Лучше всего идти от себя и пробовать то, что заставляет твое сердце биться чаще, и стараться создать самую лучшую возможную версию придуманного образа. Мы — итальянцы, нам присущи сильные чувства, страсть, и мы выбираем соответствующие образы. Если при выборе музыки какая-то мелодия



**Лучше всего  
идти от себя  
и пробовать то,  
что заставляет сердце  
биться чаще**

делает тебя счастливым, значит, ты сможешь под нее хорошо кататься. Поэтому надо идти от своих чувств, всегда оставаться собой и не копировать других.

— **Как вы считаете, что важнее в современных танцах на льду — техника или стиль?**

**Марко:** Если у вас хорошая техника, вы можете позволить себе создавать самые разные образы. И наоборот,

если она не отличается качеством, вы не сможете создать идеальный образ на льду в соответствии с выбранным направлением, и вам придется смириться с необходимостью выполнять простые элементы. Техника очень важна, расположение пар в итоговой таблице очень зависит от их техники. Но техника — это не все. Мы — танцоры и должны именно танцевать, передавать чувства посредством наших программ, создавать образы и характеры на льду. Я думаю, сейчас ИСУ пытается выровнять влияние обеих судейских панелей. Это постоянная попытка выйти на баланс, потому что в самом начале, когда они по-

меняли систему судейства, произошел большой перекося в сторону техники. Теперь, как мне кажется, они пытаются вернуть элемент творчества и сформировать адекватные критерии оценки, повысить важность хореографической составляющей программы. Но я думаю, они все еще находятся в поиске равновесия, что непросто. Может быть, со стороны это кажется простым и каждый горазд, как в футболе, давать советы ИСУ, что следует добавить, а что убрать. Но это не так.

— **Барбара, на ваш взгляд, что самое сложное в работе тренера? С какими вызовами вы сталкиваетесь?**

— Если ты умеешь качественно тренироваться, ты готов соревноваться и атаковать. Но с некоторыми спортсменами все складывается не так просто: каждая пара — другая, у них свой характер, они по-другому подходят к соревнованиям. Это непросто — быть тренером. К каждой паре нужно находить свой подход. Если ты будешь слишком сильно «трясти» одну пару, для них это

может оказаться чересчур, а для другой пары этого может оказаться недостаточно, им нужно больше стимула. Я думаю, с этой парой у меня неплохо получилось — они здесь, они выжили. Но с ними все довольно просто — они трудяги. Если ты хорошо тренируешься, то чувствуешь уверенность в своих силах и готовность соревноваться, а если ты не готов, то боишься допустить какую-нибудь ошибку. Хотя допускать ошибки — это очень по-человечески и ничего страшного в этом нет, если ты действительно готов, ты готов к борьбе. Марко и Шарлин это показывают на каждом старте. Нам же каждый раз приходится соревноваться с русскими! Раньше мне приходилось, теперь они бьются.

— **Я буду считать это за комплимент!**

**Барбара:** Это он и есть. Все топовые русские пары очень хороши. А в борьбе все важно — техника, стиль, сложность элементов, представление, харизма — все! Над этим мы и работаем изо дня в день.



# НОВЫЙ СТАНДАРТ В ОБЛЕГЧЕНИИ ВЕСА

20%  
LIGHTER!



## Облегченное исполнение

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



[WWW.JACKSONULTIMA.COM](http://WWW.JACKSONULTIMA.COM)

# matrix™



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

[WWW.JACKSONULTIMA.COM](http://WWW.JACKSONULTIMA.COM)

# Пестрая лента

## Тейпы в спортивной медицине

**Ярослав Бугаев,**  
кандидат медицинских наук,  
врач по спортивной медицине  
сборных команд России

Современная медицина не стоит на месте. Это касается как основных методов лечения, так и вспомогательных, которые набирают свою популярность благодаря эффективности и простоте. Одним из таких методов лечения является кинезиотейпирование — термин образован из двух слов «kinesio» (движение) и «tape» (лента). Методика кинезиотейпирования используется при нарушениях функции опорно-двигательного аппарата, а также при висцеральных, неврологических и микроциркуляторных изменениях. Главной особенностью кинезиотейпирования является терапия, которая не ограничивает движение, а напротив, увеличивает его. Структура тейпа позволяет его использовать на протяжении нескольких дней не только в сухих условиях, но и во влажной среде. Атлетический тейп, который уже много десятков лет активно используется в большом спорте, предназначен для жесткого фиксирования суставов и для их стабилизации. Здесь же речь пойдет об эластичных терапевтических тейпах, которые можно купить в аптеке или заказать по интернету.





## Первыми очень активно тейпы сразу же начали использовать спортсмены, как будто эта методика была придумана именно для них

Классическая методика кинезиологического тейпирования была предложена в 1979 году японским специалистом доктором Кензо Касе, который каким-то интуитивным образом пришел к созданию этого метода. Еще в начале 70-х годов Касе стал задумываться над тем, что при простом прикосновении рук врача или самого пациента к телу, в этом месте ощущается приятное тепло или покалывание. Этот феномен всем нам знаком с детства, ведь любой ушиб или какую-то ноющую боль мы инстинктивно пытаемся унять руками: потираем место ушиба или держим ладонь там, где болит. Кензо Касе решил использовать механическое воздействие на поверхностные ткани пациента для усиления действия этого феномена. Вначале он механически с небольшим усилием растягивал руками кожу на теле пациента в местах, где наблюдалась болезненность. Первые результаты показали, что после подобных манипуляций субъективное ощущение болезненности снижалось, а в некоторых случаях благодаря этому увеличивался объем движения в суставах в болезненной зоне. Следующим шагом стало создание эластичного пластыря, названного потом кинезиотейпом, ко-

торый в месте наложения натягивал покровные ткани, чтобы уменьшить болезненность, и мог находиться на теле пациента до пяти дней. Очень скоро Кензо Касе стал замечать, что аппликация, наложенная в проекции подлежащей скелетной мышцы по оси ее волокон, начинает воздействовать непосредственно на саму мышцу, либо стимулируя, либо расслабляя ее. Это воздействие было доказано путем мануально-мышечного тестирования тонусно-силовой характеристики конкретной мышцы. Все эти наблюдения послужили основой для создания сначала мышечной концепции кинезиологического тейпирования, а затем и формирования полноценной классической методики.

Первыми очень активно тейпы сразу же начали использовать спортсмены, как будто эта методика была придумана именно для них. Международное признание метод получил в 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле, когда весь медицинский мир увидел японских спортсменов с аппликациями кинезиологических тейпов и оценил потенциал данной методики. Эта методика практически сразу обрела последователей, что вылилось в появление большого количества различных

самостоятельных школ и течений. За годы, прошедшие с Игр в Сеуле, от тех аппликаций, которые придумал Кензо Касе, мало что осталось. Однако осталось самое главное — методика, которая работает. Наибольшую популярность использования кинезиотейпы набрали при следующих заболеваниях: болезни суставов, заболевания опорно-двигательного аппарата, сильные мышечные растяжения, различной степени ушибы и травмы. И хотя с помощью тейпов нельзя вылечить переломы или разрыв связок, но в качестве реабилитационных мероприятий эта методика будет к месту.

### Тройной эффект

Цель этой статьи состоит в том, чтобы дать широкое представление спортсменам и их родителям о существовании методики кинезиотейпирования, чтобы расширить их горизонты знаний. Существенным положительным аргументом в пользу этой методики является также то, что для овладения ею не требуется медицинского образования, если соблюдать все правила (см. «Золотые правила тейпирования»). Однако скажем сразу, описывая эту методику, мы не предлагаем всем сразу начать заниматься самолечением по интернету. Более того, только врач должен давать назначение на реабилитацию или лечение каких-то проблем с помощью тейпирования, и оно должно проходить исключительно под его присмотром: специалист должен показать спортсмену или его родителям, как накладывать тейп на сустав непосредственно при какой-то определенной проблеме. Правильное применение качественных кинезиотейпов руками профессионала обеспечит потрясающий эффект, который значительно уменьшает болезненные ощущения, отечность тканей.

Сначала метод кинезиотейпирования применялся среди профессиональных спортсменов, постоянно испытывающих на себе сложные мышечные нагрузки, а также подвергающих суставы и связки травмам. Сейчас этот метод стал применяться во многих отраслях медицины уже среди обычных пациентов. Из всех достоинств кинезиотейпирования выделяется то, что сама процедура является несложной, а использование тейпов исключает ограничение в движениях.

В современной литературе существуют утверждения, что кинезиологический тейп имеет противоотечный (1), обезболивающий (2) эффект и эффект увеличения сво-

бодного объема движений (3). Первый и самый главный — противоотечный эффект (лифтинг) достигается за счет смещения кожи и фасции с помощью тейпа. Фасция — это трехмерная ткань, оболочка из плотной волокнистой соединительной ткани, которая покрывает все мышцы, сосуды, нервы, внутренние органы, а также соединяет все структурные элементы в единое целое. Если говорить о фасции образно, то она напоминает паутину, которая оплетает все наши органы, благодаря чему они все между собой связаны. Тейп смещает кожу вместе с фасцией, в результате чего межтканевое пространство увеличивается. Это, в свою очередь, обеспечивает в этом месте уменьшение компрессии и создает благоприятные условия для протекания процессов выздоровления. Лифтинг благоприятно действует на уменьшение отечного синдрома и лимфостаза, содействует заживлению ушибов и гематом за счет улучшения микроциркуляции крови. Например, аппликации тейпов в виде «веера» или «фонарика» очень эффективно снимают отеки, устраняют синяки и гематомы (см. «Как сделать аппликацию «веером» и «фонариком»).

Обезболивающий (сенсорный) эффект, то есть уменьшение болевого синдрома, достигается за счет уменьшения компрессии и путем воздействия тейпа на различные рецепторы посредством их стимуляции. Каждый кубический сантиметр кожи имеет нерв или часть нерва, который снабжает или иннервирует его. В теле человека около 70 км периферических нервов. Уменьшение боли — очень важный терапевтический эффект, поскольку боль является одной из ведущих причин нарушения движения и формирования патологического двигательного стереотипа. Кинезиотейп работает в данном случае очень просто: он раздражает нервные окончания и боль уменьшается.

Третий эффект — тонический, который дает увеличение свободного объема движений, улучшает стабилизацию и функцию суставов за счет воздействия на его мышечно-связочный аппарат, благотворно влияя на тонический рефлекс. Сюда же можно отнести формирование осанки. Также возможна регуляция висцеральных нарушений за счет воздействия на орган ассоциированными с ним мышцами.

Спортсмены традиционно испытывают нагрузки гораздо выше, чем обычные люди. Их суставы, мышцы и связки травмируются много чаще, при этом боль-

**Тейпирование часто используют для профилактики каких-то нежелательных последствий, когда необходимо стабилизировать суставы, чтобы они могли эффективно функционировать и не подвергаться травмам**



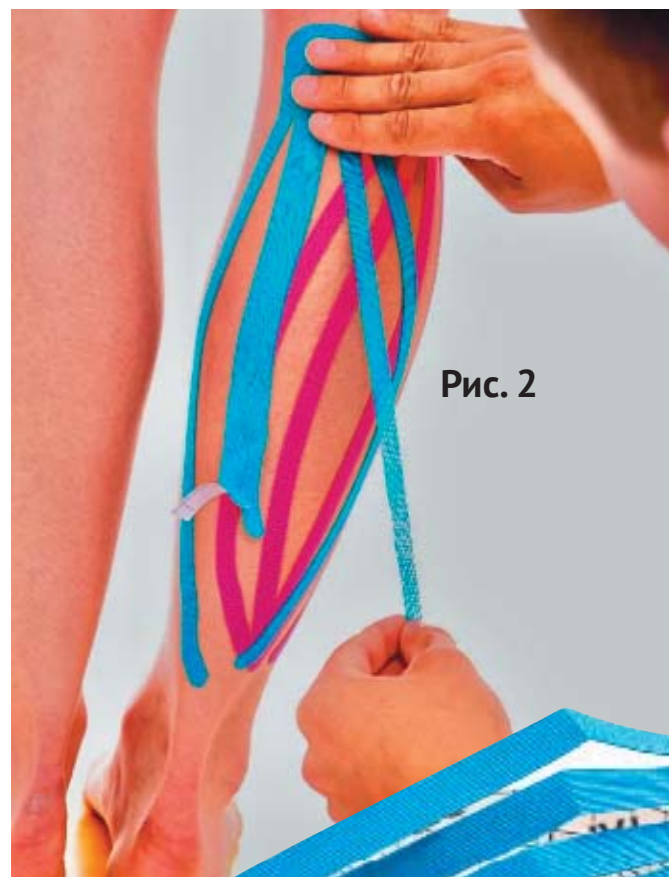


Рис. 2

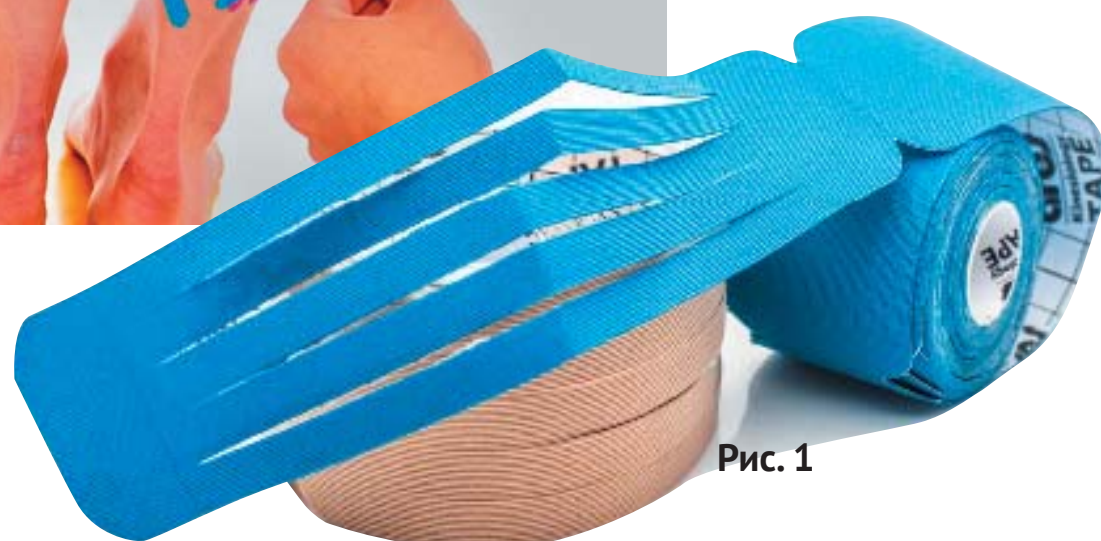


Рис. 1

## Как сделать аппликацию «веером» и «фонариком»

### Подготовка

Для работы вам потребуется эластичный терапевтический тейп, а также ножницы и спиртовая салфетка. Длина тейпа зависит от потребности аппликации. Не растягивая тейп, определяем необходимую длину, согласно размеру той зоны, на которую хотим его прикрепить, и отрезаем его от рулона. Далее ножницами необходимо срезать уголки, чтобы закруглить концы тейпа. Срезание уголков делается для того, чтобы тейп не цеплялся кончиками за одежду и тем самым не отклеился раньше времени. Затем, не снимая с тейпа слой бумаги, ножницами следует придать ему тот вид, который нам необходим. Если это «фонарик», то ленту надо сложить пополам и в месте сгиба сделать разрезы так, чтобы концы тейпа остались целыми (рис. 1). Если мы хотим сделать аппликацию в виде «веера», тогда с одного конца разрезаем тейп на несколько ленточек шириной примерно 1,5 см, не доходя до второго конца примерно 7-8 см (рис. 2). Эти неразрезанные концы тейпа называются «якоря», и крепление всегда начинается с одного из них. Спиртовой салфеткой слегка, чтобы не вызвать покраснение, протираем место, куда планируем клеить тейп, стараясь захватить зону чуть шире. Если на коже есть волоски, то их лучше предварительно сбрить, чтобы обеспечить лучшую адгезию тейпа и кожи, а также избежать болезненную депиляцию участка в момент удаления тейпа с поверхности.

### Крепление «веера»

Берем тейп в руки в районе «якоря» и растягиваем его так, чтобы бумажная лента разорвалась. Снимаем бумагу с края «якоря», чтобы открылась клеевая поверхность тейпа, стараясь не прикасаться к ней руками. Не растягивая (!) «якорь», крепим его на кожу рядом с отеком или гематомой (синяком). Далее аккуратно последовательно снимаем бумагу с каждого пальчика «веера» и, слегка растягивая каждую, клеим его на отек или гематому. Внешнюю поверхность тейпа осторожно растираем, чтобы активировать клей и обеспечить хорошую адгезию с кожей.

### Крепление «фонарика»

Берем тейп в руки поочередно за каждый «якорь» и растягиваем так, чтобы бумажная лента разорвалась. Удаляем бумагу с концов «якорей» и крепим их без натяжения (!) на кожу с двух сторон от гематомы или отека таким образом, чтобы пальчики «фонарика» оказались именно над местом ушиба или отека. Затем последовательно снимаем бумагу с каждого пальчика «фонарика» и, слегка натягивая, клеим его на проблемную зону, создавая рисунок китайского фонарика. Внешнюю поверхность тейпа осторожно растираем, чтобы активировать клей и обеспечить хорошую адгезию с кожей.



## Золотые правила тейпирования

Кинезиотейп представляет собой высокоэффективную специальную чаще всего хлопковую ленту на клейкой основе. Кинезиотейп держится на определенном участке тела, как правило, около 3-5 дней, но бывают и исключения. У кого-то тейп может держаться и десять дней, а с кого-то слезет уже через полчаса, все зависит от жирности кожи, от потоотделения, от нагрузок и частоты водных процедур. В любом случае тейп всегда должен накладываться на чистую сухую кожу.

В случае корректного наложения тейп начинает действовать сразу после наложения. Он не ограничивает движение, поэтому легко сочетается с лечебной физкультурой и физиотерапией. Снимать тейп нужно, если он начал где-то отклеиваться или сильно загрязнился. Чтобы снятие аппликации прошло менее болезненно, лучше это делать после влажной процедуры (душ, баня, сауна). Снимать тейп надо за «якорь», двигаясь по направлению роста волос и оттягивая кожу в другую сторону.

Резко сдергивать тейп с кожи нельзя.



### Нельзя накладывать тейп, если:

1. Открытая рана или кожа повреждена (ссадина, ожог).
2. Заболевания кожи (акне, экзема, грибок, инфекция и прочее).
3. Аллергическая реакция.
4. Тромбоз глубоких вен нижних конечностей.
5. Тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы.
6. Тяжелые заболевания почек.
7. Тяжелые формы сахарного диабета.
8. Обморок, кома.
9. Поверх шейной артерии.

Тейп необходимо сразу снять, если начинается зуд в области аппликации, что говорит об аллергии на латекс, который входит в состав клея. На этот случай существуют latex-free-тейпы.



шое значение имеет время выздоровления и реабилитации. На реабилитационных занятиях спортсмену с наложенными тейпами значительно легче заниматься и достигать нужного результата, потому что кинезиотейпы являются серьезными помощниками в корректировке положения связок, стимуляции или расслаблении мышц. Когда у любого человека что-то болит, то он инстинктивно начинает беречь это место, не напрягать его, сковывать себя в движении. Таким образом, если это продлится долго, то есть опасность, что правильный двигательный стереотип может измениться на неправильный. Как следствие, у обычных людей — это перекосы таза, плечевого пояса, невозможность восстановить полную амплитуду движения конечностей и прочее, а у фигуристов это чревато потерей наработанных двигательных стереотипов в прыжках и других элементах.

Также тейпирование часто используют для профилак-

тики каких-то нежелательных последствий, когда необходимо стабилизировать суставы, чтобы они могли эффективно функционировать и не подвергаться травмам. Особенно в том случае, если раньше уже были травмы этого сустава, тогда есть смысл его укрепить, чтобы дать суставу дополнительный мягкий экзоскелет.

Надо признать, что с точки зрения доказательной медицины результаты исследований не подтверждают клиническую эффективность метода. С одной стороны, потому что эта методика относительно новая и слишком еще мало накоплено опыта, с другой стороны, под нее трудно подвести научную основу доказательности: объективно она помогает или не помогает? Особенно это касается обезболивающего эффекта, поскольку все результаты базируются на уровне субъективных ощущений пациента. Что касается снятия отеков и ускорения заживления синяков и гематом, то здесь эффект очевиден, его можно увидеть собственными глазами.



#MKBlades  
WWW.MKBLADES.COM

реклама

Сеть магазинов  
*Фигурист*  
Всё для фигурного катания...

Москва  
Санкт-Петербург  
Екатеринбург  
Казань  
[www.figurist.ru](http://www.figurist.ru)



Фото: Марина Евдокимова, из архивов автора

# Белый шум

Успешная личность в медийном пространстве  
Галина Мельникова

*Любой человек, в том числе и спортсмен, как только добивается успеха, становится заметным и сразу же попадает под прицел не только обожания, но и критики со стороны поклонников и фанатов. Как правило, в начале своей публичной жизни спортсмены с энтузиазмом бросаются в объятия журналистов и соцсетей, однако достаточно быстро у них наступает отрезвление и желание закрыться от слишком назойливого внимания прессы и публики. К сожалению, нередко их внимание сопровождается негативными, а порой и агрессивными суждениями в адрес успешных спортсменов. Когда человек впервые сталкивается с высоким градусом неприязни в свой адрес, который к нему испытывают какие-то незнакомые люди, то ощущает глубокий шок. Первая реакция: за что? Почему? Затем возникает желание оправдаться, объяснить, что они заблуждаются, но это рождает лишь следующую волну критики и давления. Тогда наступает понимание, что этих людей не волнует правда, факты, реальность, потому что неприязнь, как и любовь, — в глазах смотрящего. И если кто-то очень хочет сказать о ком-то плохо, он это все равно скажет. Потому что хочет.*

С жесткой критикой (не хочется писать «травлей») обычно сталкиваются только успешные люди, которым их коллеги по цеху, да и просто граждане со стороны не в силах простить успех. Но если лет двадцать назад такую «критику» люди высказывали в кулуарном общении, лишь иногда прибегая к использованию медийного пространства, то сегодня в эпоху социальных сетей и блогосферы каждое частное мнение многократно тиражируется, превращается в лавину. Самые главные разносчики мнений — это социальные сети, в которых часто за аватарками и вымышленными именами прячутся неизвестные. Пресса тоже постоянно ищет «жареное», поскольку зарплата журналиста стала зависеть от количества кликов просмотра статей: именно поэтому заголовки становятся все более кричащими и эпатажными, а сами тексты — вызывающими и безапелляционными. Но поскольку и пресса, и граждане защи-

щены законом о свободе слова, то ничего не остается, как научиться выживать в данных условиях.

## Обратная сторона успеха

Сегодня каждый успешный человек может рассказать сотню ретроспективных историй о том, с какими проблемами он сталкивался и через какие неудачи проходил. Вот и в спорте ни один успешный тренер, ни один успешный спортсмен не избежал фанатских войн и категорических суждений в свой адрес. Например, Елена Чайковская вот так рассказывает о начале своей тренерской карьеры: «Конечно, не все подобную шумиху могут выдержать. Но кто знает себе цену — тот сдюжит. Это даже более серьезное испытание, чем вырастить успешного спортсмена. Я всегда была готова к подобным вещам, если в спину что-то летело.

Например, когда Ковалев выигрывал все чемпионаты мира, не говоря уже о чемпионатах Европы в «школе», но не слишком удачно выступал в произвольной и короткой, обо мне говорили, что Чайковская только в «школе» разбирается, а произвольную не знает. Потом появился Котин, который, наоборот, никогда не блистал в обязательных упражнениях, зато в произвольной поднимал залы. И тут же в мой адрес неслось, что, оказывается, я ничего не понимаю в «школе», а вот произвольная — мой конек... Я никогда не интересовалась, что обо мне говорят» (см. журнал «Московский фигурист» № 3 (51) 2018).

Со временем приходит опыт, и публичные люди обучаются вырабатывать сильный иммунитет против любых попыток со стороны прессы и фанатов вывести себя из душевного равновесия. Для начала они просто перестают интересоваться тем, кто и что о них говорит, ведь, чтобы спра-



## Галина Александровна Мельникова

Галина Мельникова — признанный профессионал в области ситуационного лидерства и разрешения конфликтов. Является сертифицированным бизнес- и социальным консультантом. В разные годы являлась генеральным директором консалтинговой компании HR Partners, Ltd., была генеральным директором MapowerGroup в России, Белоруссии, Казахстане и Украине. В качестве президента компании «ABB Электроинжиниринг» работала в Москве и Цюрихе. Возглавляла дирекцию по управлению персоналом в «Ситибанк» по России и СНГ, являлась основателем и руководителем практики консультирования в области управления персоналом российских и международных клиентов аудиторской компании Ernst & Young.

Более пятнадцати лет Галина Мельникова являлась председателем комитета по управлению человеческими ресурсами Американской торгово-промышленной палаты в России. В течение десяти лет Галина Александровна избиралась председателем совета директоров российского отделения международного детского БФ «Операция Улыбка» для детей с лицевыми дефектами. Учредитель центра женского лидерства «Вперед к успеху», автор и ведущая различных дискуссионных мастер-классов.

**В настоящее время** Галина Мельникова является директором благотворительного фонда «Дорога вместе», куратором и продюсером арт- и кинопроектов, членом ФФКМ.

виться с эмоциями, надо перестать дергать себя за нервные окончания. Как говорится, жить в социуме и не слышать этот социум невозможно, но жить в социуме и не обращать на него внимания — вполне. Особенно если понимать, что вся истерика на ваш счет — это обратная сторона вашего успеха, что, собственно, и есть показатель вашей популярности.

Чтобы пройти через этот прессинг, нужно хорошо видеть горизонт и держать свою цель, а остальное воспринимать как ничего не значащие помехи, как белый шум. Если справиться со своими эмоциями сложно, то разумнее игнорировать все социальные сети и прессу: попросту не читать, не смотреть, не слушать, не реагировать. Кто-то в крайних случаях может даже решиться на выход из всех соцсетей, на аннулирование своих страниц, закрытие аккаунтов. На мой взгляд, это крайне радикальная мера. Эффективнее

нанять специалиста, который за вас будет вести страницы, делать посты, отвечать на комментарии, делать для вас подборки каких-то лучших откликов фанатов и статей журналистов. Но самим «зависать» в соцсетях я бы не советовала: лучше оградиться максимально. Пока не получится окончательно расстаться с ожиданием всеобщего обожания вашей персоны и благосклонности к ней, что тоже явится шагом к вашему взрослению.

Обычно люди, которые сами занимались каким-то видом спорта, и тем более фигурным катанием, редко позволяют себе резкие выпады в адрес коллег-спортсменов, поскольку знают, что такое ежедневные тренировки, лишения, боль, мозоли, холод, травмы, недосыпы, диеты, выстраивание отношений с партнером, налаживание отношений в группе и прочее. Связанные с фигурным катанием профессионалы, так же как и простые

болельщики, могут иметь свои предпочтения, могут кому-то симпатизировать больше, кому-то меньше, но они никогда не оскорбят спортсмена, зная, сколько с его стороны вложено сил и здоровья. Те, кто далек от спорта, а у нас таких большинство, не понимают, что значит с четырех лет от роду пахать на катке с утра и до ночи. Но именно эти люди чаще всего скоры на высказывания, похожие на приговор. Не даром сами спортсмены называют их «диванными критиками». К большому сожалению, эти «эксперты» не понимают, что весь негативный поток в соцсетях и прессе отрицательно сказывается на имидже нашего отечественного фигурного катания. От этих войн оно терпит репутационные потери не только у нас в стране, но и в целом на международной арене. Иностраные болельщики, тренеры, спортсмены, судьи с интересом знакомятся с нашей блогосферой и прессой, часто верят каждому слову и делают свои субъективные выводы. Поэтому, поливая грязью своих спортсменов, тренеров, руководство Федерации, отечественные «фанаты» дают повод иностранным соперникам думать, что российские спортсмены не заслуживают ни побед, ни медалей, ни успеха.

## Главная приправа к блюду

Ключевая интрига фигурного катания, безусловно, состоит в особенности судейства, которое — как бы ни менялись правила — остается субъективным, а значит, по мнению как болельщиков, так и самих участников процесса, является априори предвзятым и несправедливым. Однако именно эта составляющая делает фигурное катание таким притягательным: в предвкушении соревнований наши сердца начинают биться чаще, в ожидании оценок адреналин зашкаливает: мы ожидаем новой несправедливости как главной приправы к блюду. Фигурное катание и несправедливость

— близнецы-братья, но если на секунду представить, что судейство станет действительно объективным, то для многих фигурное катание может потерять свою притягательность, а следовательно, и популярность.

На прошедшем чемпионате мира в Сайтаме (Япония) во время теле-трансляции соревнований зрителям показывали объективные показатели прыжковых элементов: высота прыжка, длина пролета, скорость на выезде. Возможно, в ближайшем будущем станет возможным определять все цифровые параметры катания, что станет заметным шагом к объективности судейской оценки. Правда, на мой взгляд, и в этом случае это не повлечет за собой объективности, потому что такие составляющие, как арти-

и смелость воплощать их в жизнь, но и уметь преодолевать любые неудачи, решать всевозможные проблемы. Преодоление — это вообще одна из ключевых характеристик успешной личности, которая характеризуется также тем, что умеет любую критику воспринимать как руководство к действию. Даже если эта критика на первый взгляд кажется несправедливой или не относящейся к делу. «Людям не нравится моя улыбка — пойду к стоматологу, не нравятся костюмы — найму модного дизайнера, не нравится хореография — буду заниматься с хореографом каждую свободную минуту» — такой ход мысли присущ сильному и целеустремленному человеку и дает явное преимущество перед теми, кто просто оби-

## Если на секунду представить, что судейство станет действительно объективным, то для многих фигурное катание может потерять свою притягательность

стизм, красота, харизма, энергетика, любовь публики, никаким компьютером не измерить. А раз оценка судей, по своей сути, была и останется субъективной, значит, для кого-то она всегда была и будет несправедливой.

Но давайте ответим на вопрос: что такое «несправедливость»? Это всего лишь субъективное представление одной личности о другой и вообще об объективной реальности, которая каждому представляется по-разному. Например, любому из нас со стороны может казаться, что другой человек получает незаслуженно больше благ, внимания, успеха и прочее, но кто из нас доподлинно знает, сколько труда, таланта, дисциплины, лишений стоит за этим успехом? Ведь чтобы в наши дни чего-то добиться, надо преодолеть высокую конкуренцию, надо обладать не только талантами и трудолюбием, но и иметь новые идеи

жестко. Умение оценить критику с позиции: «Спасибо, люди дорогие, что подсказали, ведь я не обращал на это внимание», — делает личность психологически устойчивой перед проблемами и неудачами.

В народе говорят: «Везет тому, кто везет». Поэтому не надо искать или требовать справедливости: если вы считаете, что достойны успеха, — побеждайте! Будьте на две головы выше своих соперников, и тогда никто не сможет отнять у вас победу — это аксиома борьбы. А вот каким образом побеждать — этот рецепт каждый должен выработать сам. Дорога к своей победе у всех будет разной, и каждый по ней будет двигаться своими шагами. Поэтому не надо оглядываться по сторонам и сравнивать себя с другими, поскольку у каждого свой ресурс: мотивация, сила воли, талант, трудолюбие и прочее.

# 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

[www.mondor.com](http://www.mondor.com)



**MONDOR**

## Царь горы

Говорят, что есть такие любимчики судьбы, которые понятия не имеют, что такое «минус-старт», которые на соревнованиях выглядят даже лучше, чем на тренировках. Возможно, такие вундеркинды существуют, но явно в штучном количестве. При выходе на старт не каждый способен впасть в особое состояние, позволяющее не видеть ни трибун, ни соперников, ни судей, не слышать криков и восклицаний, не слышать объявления оценок. И не потому что они закрыли глаза или уши, а потому что они их не касаются, не трогают, не влияют. Они выходят на лед, как терминаторы, с установкой «я здесь победитель». Основная же масса спортсменов, как правило, долго учится этому искусству, и в результате не всеми оно постигается. Кстати, «минус-старт» для многих спортсменов является проблемой, потому что они никак не могут определить-

хочет кататься в платях со стразами, а кто-то хочет с первой ступени пьедестала увидеть, как под гимн его страны встает весь зал. Кто-то выходит на лед соревноваться, а кто-то — побеждать. Часто это «побеждать» относится к самому себе: побеждать свой страх, свою неуверенность, свое оцепенение, торможение и прочее. В соответствии с этими настройками будет и результат. Поэтому если вы не ставите перед собой амбициозные цели, значит, вы занимаетесь не спортом, а просто физкультурой.

## Вечная аксиома

Каждый спортсмен знает, что любое напряжение сил переносится легче и проще, когда оно подчинено достижению конкретной цели. Ежедневная пахота на тренировках не может продолжаться бесконечно радостно, рано или поздно наступает и усталость, и выгорание. Особенно способна измотать до тошноты и отвращения дли-

Спортивный характер подразумевает не столько амбиции (которые могут быть пустыми), сколько действие, направленное на достижение поставленной цели. По большому счету неважно, какого уровня будет эта цель, — стать олимпийским чемпионом или выполнить разряд на третий юношеский, главное, чтобы спортсмен ставил ее перед собой сам и осознанно шел к ней. Каждый шаг к этой цели будет означать взятую им какую-то высоту, которых в сумме может быть невообразимое количество. Главное, чтобы спортсмен каждый раз не только формулировал цель, но и подчинял весь свой ресурс на ее выполнение. Ведь решение можно считать принятым только после того, как, согласно своему решению, вы совершили новое действие.

Однажды Станислав Жук высказал такую парадоксальную мысль: «Даже стояние на пьедестале — это потеря темпа». Похоже, его подход к делу очень созвучен тем спортсменам, которые, как и Станислав Алексеевич, хорошо понимают, как не потерять темп. Посмотрите, японский фигурист двукратный олимпийский чемпион Юдзуру Ханю вошел в новый четырехлетний цикл подготовки к своей третьей Олимпиаде. Он решил продолжать, хотя в своей спортивной карьере он достиг самого максимума, причем два раза. Возможно, он выиграет титул в третий раз, возможно, с пьедестала его подвинут новые чемпионы, но он начал сезон, не оглядываясь на свои прежние титулы. Думаю, что японского спортсмена мысли о возможном проигрыше не остановят: наверняка он готов и к неудачам, и к провалам, но главное — он хочет и готов идти дальше.

И вот вы, если твердо знаете, кем и какими хотите быть, знаете, на какой ступеньке хотите стоять, то идите вперед, не беспокоясь, не обращая внимания на то, что и как об этом будут думать и говорить другие.

**Спортивный характер подразумевает не столько амбиции (которые могут быть пустыми), сколько действие, направленное на достижение поставленной цели**

ся, чего хотят на самом деле. Цель перед собой может поставить только сам спортсмен: ни тренер, ни родители, ни чиновник из Федерации вместо него не могут принять это решение. Если внутренняя соревновательная мотивация звучит как «я должен доказать тренеру, родителям, сопернику, Федерации, фанатам и прочее, что я не лузер», то при первых же звуках программы подсознание трансформирует эту установку в мысль, что на самом деле «я никому ничего не должен». Одно дело, если спортсмен думает перед стартом: «Я буду первым», и совсем другое, если думает: «Ладно, покатаюсь, посмотрю, как дело пойдет». Кто-то

тельная неспособность совершить какой-то качественный прорыв или затяжная конкуренция с соперниками. Вечная аксиома о том, что для победы надо быть на две, а то и три головы выше соперника, для кого-то может стать путеводной звездой — и он будет тренироваться день и ночь, чтобы победить, а кого-то ввергнет в апатию. Каждый решает для себя, готовы ли он идти до конца, сколько времени и сил он готов отдать ради победы. И если кто-то ставит себе лимит, больше которого он не готов надрываться, то, согласитесь, по-человечески каждый спортсмен имеет право на такое решение. Тем более если оно принято после максимального труда и упорства.





Юдзуру Ханю  
(Япония)

Текст и фото: Ольга Вerezемская и фото из архива семьи Рублевых

# Народный тренер

**В Москве впервые  
прошли соревнования,  
посвященные  
памяти тренера  
Бориса Рублева**



**П** Говорят, что пока мы помним человека, он жив. Потому что жив в нашем сердце. Обычно мы храним в памяти образы своих родных и близких людей, но бывает, что мы помним еще тех, кто не являлся нам кровным родственником, но сыграл в нашей судьбе значимую роль, которая сделала нас другими, — лучше, счастливее, которые внесли в нашу жизнь какие-то новые краски, дали возможность задуматься над чем-то важным, позволили увидеть что-то такое, что перевернуло нашу жизнь, наполнило ее. Облик этих людей мы можем носить в наших сердцах всю жизнь, понимая, что встреча с ними — большая наша удача.

Подчас чувство благодарности требует от нас какого-то действия, выражения признательности за все, что они для нас когда-то сделали. Тогда на свет появляются соревнования, посвященные памяти этим людям. Может быть, они не были именитыми спортсменами или заслуженными тренерами, но они остались в сердце. Именно по этой причине в начале февраля на катке «Южный лед» в Щербинке состоялся первый турнир, посвященный памяти замечательного кировского тренера по танцам на льду Бориса Рублева.



## Памятный сувенир соревнований

Дымковская игрушка – старинный российский народный промысел, который живет и развивается на Вятской земле (сегодня это Кировская область) вот уже более 400 лет. Вылепленная игрушка проходит обжиг в печи при температуре 800-900°, затем белится и раскрашивается уникальным орнаментом. Обязательным элементом является украшение готовой игрушки ромбиками сусального золота и золотой потали. Каждая игрушка выполняется полностью одной мастерицей, о чем свидетельствует ее личная подпись на каждой игрушке.

Эта дымковская игрушка – танцевальная пара на коньках в позиции килиан – была выполнена по специальному заказу к соревнованиям «Мемориал Бориса Рублева» в городе Кирове по заказу организаторов соревнований.

### Ольга Рябинина, тренер по танцам на льду (СШ «Медведково»)

— Ольга, почему вы стали инициатором и организатором соревнований, посвященных памяти Бориса Рублева?

— Борис Алексеевич — это человек, который в моей жизни сыграл значительную роль. Он мой тренер и учитель, который не только меня тренировал как спортсменку, но и в моей тренерской работе был моим наставником. Он вселил в меня надежду, что как тренер я что-то могу и умею, дал мне большой толчок начать эту деятельность. Борис Алексеевич и его супруга Светлана Семеновна были для меня всегда примером сначала как спортсмены, а потом как тренеры. Они были удивительными тружениками, которые всех вокруг заражали своим фанатизмом. Тренировки умел построить так, что все работали в поте лица, при этом с шутками и хохмами. Ежедневно после тренировки Борис Алексеевич давал каждому спортсмену оценку, называл ошибки, говорил, над чем надо будет работать на следующей тренировке. Он подбирал индивидуальные упражнения, подводящие движения каждому. Честно говоря, я до сих пор не знаю, как в одной голове могло столько всего уместиться. Сейчас, когда я сама тренирую не первый год, вижу, что мы, тренеры, не работаем как он, мы больше обобщаем задания, используем универсальные подходы, и в результате получается несколько размазано. Я сегодня понимаю, что он действи-



тельно изо дня в день жил проблемами каждого спортсмена, думал над тем, как решить их.

Он был интересным человеком, много читал, сам писал стихи, интересовался искусством, что, конечно, находило отклик в постановках программ, в том, как он выбирал музыку. Например, мы в 90-е годы катали программы под музыку «Мастер и Маргарита», «Сестра Кэрри», «Челленджер» и другие. Для взрослых пар он брал за основу глубокие темы, создавал сложные образы.

Буквально за несколько месяцев до того, как он ушел из жизни, Борис Алексеевич предложил мне вместе с ним работать. Я была в тот день очень счастлива. Когда его не стало, для меня стало делом всей жизни доказать, что

он не ошибся во мне. Светлана Семеновна мне подарила один из его дневников, где он записывал свои мысли. Я его берегу как реликвию.

Бориса Алексеевича с нами нет уже 23 года, и вот только сейчас получилось провести турнир его памяти, хотя я об этом думала каждый год. Пока однажды не поняла, что раз эта мысль меня не отпускает, значит, турнир его памяти мы можем сделать сами. Когда мы с Катей Рублевой пришли с этой идеей к Кириллу Устинову, то он сразу откликнулся и нашел в календаре московских соревнований место и время. Мы очень ему признательны за самое горячее участие в организации этого турнира. Мы признательны Светлане Семеновне Рублевой, которая специально ради этого приехала в Москву. Я очень благодарна за финансовую поддержку Торговому дому фигурного катания и лично Марине и Алексею Сучковым, а также «Лофт квартал Studio#12», «Студии 38», которые тоже поддержали нас. Я надеюсь, что если мы будем последовательны, то нам удастся турнир памяти Бориса Рублева сделать сначала Всероссийским, а со временем и международным.



**Марина Сучкова,**  
судья всероссийской категории,  
представитель Торгового дома фигурного  
катания (ТДФК) — спонсора соревнований  
«Мемориал Бориса Рублева»

— Марина Федосьевна, почему вы решили оказать финансовую поддержку в проведении этого турнира?

— Борис Рублев был прекрасным спортсменом. Они со Светланой катались на очень высоком уровне, принимали участие в чемпионатах СССР. Его хорошо знают за границей, в частности, в странах Восточной Евро-

## «МЕМОРИАЛ Б.А. РУБЛЁВА»

открытые соревнования  
по фигурному катанию на коньках

МБУ ДО  
ДЮСШ "СТЕРХ"



Главный судья:  
Устинов  
Кирилл  
Игоревич



пы. Например, руководитель техкома ИСУ Галина Гордон-Полторацкая каталась в одно время с ними, они соревновались между собой и были хорошо знакомы. Когда Борис стал тренером, то стал практически сразу одним из ведущих тренеров в стране, потому что очень грамотно обучал спортсменов. Его пригласили в Одессу на новый каток с искусственным льдом поднимать фигурное катание, что он и сделал. Заложил основы, создал традиции, воспитал спортсменов. Многие спортсмены самого высокого уровня, которые потом побеждали на международной арене, начинали именно у него. У Бориса Рублева был свой почерк и, кстати, его дочь Катя, которая вместе с Иваном Шефером сейчас тренирует в Сокольниках, переняла у своего отца очень многое. Ее пары тоже отличаются мягким скольжением, чистыми поворотами, дотянутыми ногами, культурой катания. В паре с Иваном они очень хорошо работают, я вижу их прогресс как тренеров.

Когда организаторы турнира Ольга Рябинина и Екатерина Рублева нас спросили, хотим ли мы быть спонсорами, мы с радостью согласились, потому что это хорошее дело — сохранить память о нашем друге и выдающемся тренере.



### **Светлана Рублева, вдова Бориса Рублева**

— Светлана Семеновна, на ваш взгляд, почему Борис Алексеевич остался в памяти такого количества людей?

— Я думаю, его помнят, потому что он был фанатом фигурного катания, беззаветно влюбленным в танцы на льду, человеком, который своей любовью заразил всех своих учеников. У него всегда спортсмены попадали в сборную страны. Многие из учеников в последствии тоже стали тренерами. Его воспитанниками были Евгений Платов, Олег Волков, Алексей Кислицын, Илона Мельниченко, Самвел Гезальян, Ольга Рябинина, Олег Волков, Геннадий Коськов, Ирина Романова, Игорь Ярошенко, Лолита Лабунская, Екатерина Садырина, Татьяна Опишева и многие другие. Целая плеяда.

Основная работа, конечно, прошла в Одессе с середины 70-х до конца 80-х годов. Это было такое время, когда строились дворцы спорта, открывались катки с искусственным льдом. Мы там проработали 15 лет, можно сказать, это был пик нашей тренерской активности. Борис там практически с нуля создал известную в будущем одесскую школу танцев на льду, а потом вернулся в родной Киров и создал сильную школу уже здесь. Я очень рада, что Катя пошла по стопам отца, начала тренировать вместе с Ваней, который тоже наш, кировский. Они с первых шагов катаются вместе и вместе тренируют. Такое редко бывает, но я нисколько этому не удивлена, потому что их в пару поставил Борис, у которого было особое чутье на создание пар. Я очень рада, что у них уже есть успехи в тренерской работе, что их спортсмены приняли участие в этом турнире. Конечно, немножко непривычно смотреть, как катается сегодняшнее молодое поколение спортсменов: что-то стало лучше, что-то хуже, и программа по третьему спортивному разряду мне кажется более облегченной, чем она была раньше, но, главное, я вижу, как все детки

стараяются, катаются с надеждой на будущие успехи. Мне очень было приятно видеть, как Москва приняла в свой календарь турнир памяти Бориса. Прошло 23 года со дня его ухода, и я очень всем признательна, что теперь есть такие соревнования. Для нас — старой гвардии — очень важно видеть, что память жива. Это очень трогает.

### **Иван Шефер, тренер по танцам на льду (СШОР «Сокольники»)**

— Иван, почему целое поколение спортсменов помнит Бориса Рублева?

— Борис Алексеевич был неординарной личностью, я это очень хорошо помню. У меня о нем остались теплые воспоминания. Он привел меня в танцы, привил любовь к этому виду фигурного катания, доверил мне кататься со своей дочерью Катей. Представляете, я до сих пор помню, как он приходил к нам на тренировки, когда я еще занимался одиночным катанием, и внимательно смотрел на меня, на других ребят. Я потом понял, что он искал партнера для Кати и его решение поставить меня с ней определило мою судьбу.



Я пришел к нему в группу в 1995 году и помню, под каким был впечатлением от всего: какие были насыщенные тренировки, какая была жесткая дисциплина, но при этом какие царили теплые отношения всех со всеми! Борис Алексеевич в общении со спортсменами был очень внимательным, правильнее даже сказать, человечным. Но в то же время требовательным, потому что полностью отдавался фигурному катанию, знал его до тонкостей. Нас с Катей он совершенно не выделял, я бы даже сказал, что ему было в то время не до нас, потому что в его приоритете тогда были пары другого уровня. Если во время тренировки он хотя бы пять минут смотрел в нашу сторону, а потом говорил какое-нибудь замечание, это было огром-

ной радостью и гордостью: еще бы — сам Борис Алексеевич обратил на нас внимание!

Я сейчас, став тренером, понимаю, насколько же другие ощущения от тренировочного процесса с другой стороны бортика. Иногда кажется, что лучше бы самому выйти на лед и проехаться, а спортсменов — бестолковых — убрать со льда. Чтобы тренировать, нужно терпение и оптимизм — теперь понятно, что у Бориса Алексеевича все эти качества были. Еще в нем было что-то такое в самом: то ли он очень кропотливо относился к преподаванию, то ли смело развивал танцы на льду своим талантом, но почти все его ученики стали тренерами, как он. Когда его ученики, которые тренируют по всему миру, узнали про наш турнир, они сразу начали предлагать вывести его на международный уровень. Надеюсь, когда-нибудь так и будет, а пока нам надо сделать его традиционным для Москвы и попасть в календарь Всероссийских соревнований.



**Олег Волков,**  
тренер по танцам на льду  
(л/д «Крылатское»)

— Олег, в чем тренерский феномен Бориса Рублева?

— Во-первых, Борис Алексеевич был талантливой, яркой личностью. Профессионалом, со своим неповторимым взглядом на танцы на льду, со своими тренерскими находками. У него был такой педагогический талант работать с целой группой, причем таким образом, что вся группа равномерно развивалась. Он мог взять в группу ребенка с любыми данными и любого уровня и поднять его до уровня чемпиона мира среди юниоров. Он обладал просто космическим терпением и девизом его работы было «Все правится, все делается». Еще он был очень жизнерадостным человеком. Рядом с ним всегда было



солнечно.

**Светлана Ляпина,**  
тренер по танцам на льду  
(СШ «Синяя птица»)

— Светлана, на ваш взгляд, насколько актуально проведение соревнований по танцам на льду у нас в Москве?

— Это не просто актуально, а просто необходимо как воздух, особенно для спортивных разрядов. Я очень рада, что в ЕВСК включен третий взрослый разряд, который был апробирован на этих соревнованиях. Маленькие дети показали судьям свое умение кататься в позициях, на ребрах, под музыку. Посмотрите, сколько в Москве проводится соревнований для одиночников. Хотя бы в половину от этого количества должны стартовать танцоры, потому что детям необходимо совершенствоваться, они должны быть мотивированными, должны уметь показывать наработанное, развиваться, соревноваться друг с другом. Я считаю, что если в московском календаре будет хотя бы восемь соревнований по танцам на льду в сезоне, то это будет прекрасно. Пусть они проходят один раз в месяц, тогда у наших танцоров будет стимул кататься, им не придется думать о том, чтобы поехать в другой регион страны или вообще за границу и там набирать опыт. И я очень рада, что у нас в календаре появился турнир памяти замечательного тренера, у которого мне лично не пришлось кататься, но имя которого всегда было на слуху. Я считаю, что мы должны проводить турниры с именами наших выдающихся тренеров и спортсменов, потому что нашему подрастающему поколению важно знать, на каких личностях и традициях базируется наше фигурное катание.

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



**SAGESTER**  
alta moda nello sport

реклама

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

Автор: Евгений Паустьян, сотрудник «Новой спортивной компании»  
 Фото: из архивов автора

# Польза в квадрате

## Журнал «Московский фигурист» и сеть магазинов «Фигурист» в судьбе Астрахани

*Не секрет, что сегодня в России проходит огромное количество турниров по фигурному катанию и каждый спортсмен или любитель без труда сможет найти для себя соревнования, соответствующие своему уровню. Так и команда сети магазинов «Фигурист» старается охватить наиболее интересные турниры, выступив в последствии на них партнером. Мы стараемся сделать наше участие в турнире праздником. Мы отмечаем памятные подарками не только призеров, но и всех желающих, ведь всегда приятно получить что-то памятное о турнире. В этом году мы посетили около 30 региональных соревнований, и на каждом из них, без исключения, у спортсменов и тренеров вызывал огромный интерес журнал «Московский фигурист», который мы выдаем всем желающим.*



**В** конце февраля 2019 года в Сергиевом Посаде прошли крупные любительские соревнования «Русская зима», организатором которых уже 13-й год подряд выступает Гюльнара Вертебная. Эти соревнования вызывают огромный интерес у любителей, это подтверждает география участников, некоторые даже приехали из Китая и Германии. Мы не могли пропустить такой крупный старт и выступили партнером соревнований. Нам удалось познакомиться со многими интересными спортсменами и тренерами, а поводом для более серьезного знакомства послужил журнал «Московский фигурист». Некоторые тренеры признавались, что ведут чуть ли не охоту за свежим номером, а если заполучают журнал, то он начинает ходить по рукам. Многие не знают, что журнал можно получить в электронном варианте на сайте Федерации Москвы ([www.ffkm.ru](http://www.ffkm.ru)) или на сайте сети магазинов «Фигурист» ([www.figurist.ru](http://www.figurist.ru)).

На этих соревнованиях мы познакомилась с президентом астраханской спортивной Федерации фигурного катания на коньках «Созвездие» Анной Ключиной. Анна Константиновна давний фанат журнала «Московский фигурист», в ее коллекции есть почти все выпуски журнала. Нам было интересно узнать, с чего начинала свой спортивный путь Анна Константиновна и что сегодня происходит в Астраханской области, где фигурное катание делает только первые, но уверенные шаги.

### Анна Ключина:

— Фигурным катанием я занималась со 2-го по 10-й класс в ДСО «Труд» в городе Вологда у тренера Елены Алексеевны Кудряшовой. Каток был маленький, нестандартный, заливался и чистился вручную. На льду мы занимались только в зимнее время, об искусственном катке в Вологде в 60-е годы прошлого сто-

летия речи даже не заводилось, но мы, дети, с удовольствием занимались, ездили на соревнования в другие регионы, выполняли разряды. Одновременно с фигурным катанием я занималась спортивной гимнастикой. В весенне-летнее и осеннее время, когда не было ледовой подготовки, у фигуристов была серьезная физическая и специальная подготовка в зале, на открытых площадках, в спортивных лагерях. Спорт дал отличную закалку, выработал в организме крепкий иммунитет к каким-либо заболеваниям. На протяжении всей жизни я, к счастью, остаюсь здоровой. Семья и занятие спортом воспитали во мне сильный целеустремленный характер, умение преодолевать трудности, всегда идти вперед и добиваться результата. С благодарностью понимаю, как это важно в жизни.

После поступления в 1971 году в Вологодский государственный педагогический институт с фигурным ка-





танием рассталась, продолжала заниматься только спортивной гимнастикой, защищала честь института на соревнованиях. В институте, помимо своей основной специальности, получила дополнительное образование: тренер по гимнастике. После замужества и рождения сына, переезда из Вологды в город Астрахань всегда оставалась в прекрасной спортивной форме, несмотря на то что постоянной физической нагрузки не было. О фигурном катании напоминали только трансляции по телевизору, так как в южной Астрахани, где практически нет зимы, никаких катков не существовало. Вновь на коньки я встала через 37 лет в Москве, куда уехала работать. В 2007 году узнала о развитии любительского фигурного катания для взрослых, решила снова начать заниматься фигурным катанием. Записалась в клуб «Олимпик» на базе тренировочного катка в ЦСКА. Благодаря отличной спортивной памяти мышц я легко вошла в тренировочный процесс. Через некоторое время начала принимать участие в любительских соревнованиях по фигурному катанию. Первым стартом во взрослом возрасте были международные любительские соревнования среди взрослых Открытый кубок Москвы Russian Winter, на которых я заняла первое место.

## Фигурное катание стало занимать все больше и больше места в моей жизни

Фигурное катание стало занимать все больше и больше места в моей жизни. В дальнейшем неоднократно ездила на международные соревнования для любителей во Францию, Италию, на неофициальный чемпионат мира по фигурному катанию для взрослых в Германию (Оберстдорф). Отовсюду приезжала только с призовыми местами, кубками и медалями. Благодарна московским тренерам клуба «Олимпик», тренеру А.В. Соловьеву из Лобни, постановщикам программ Елене Леоновой и Андрею Хвалько.

Активно занималась четыре года. Понимая, что рано или поздно я вернусь в Астрахань, где уже появился небольшой крытый искусственный каток в торговом центре и мой опыт может пригодиться, я целенаправленно впитывала опыт тренеров, методики проведения тренировок и организации соревнований. В конце 2014 года вернулась в Астрахань, пришла на каток и предложила свою помощь в организа-

ции занятий фигурным катанием на официальном уровне. В 2018 году окончила курсы повышения квалификации по фигурному катанию в ИДО РГУФКСМиТ.

Фигурное катание в Астрахани — экзотический вид спорта. Зимним видам спорта в то время в области не уделялось никакого внимания. В 2015 году благодаря энтузиастам и активным поклонникам фигурного катания в городе удалось учредить спортивную федерацию фигурного катания на коньках «Созвездие». Нам пришлось пройти огонь, воду и медные трубы, но результата достигли, получили государственную регистрацию нашей Федерации. Мало кто верил, что в Астрахани при отсутствии нормальных условий для фигурного катания можно развивать этот вид спорта и двигаться вперед.

Мы верили и все делали для наших девчонок и мальчишек. Да, они живут в южном регионе, но также мечтают научиться красиво кататься, выступать на соревнованиях,



## Мало кто верил, что в Астрахани при отсутствии нормальных условий для фигурного катания можно развивать этот вид спорта и двигаться вперед

получать разряды и расти в спорте. Астраханской Федерации три с половиной года. Наши спортсмены ежегодно выезжают на соревнования в различные города России, начиная с 2017 года мы проводим Открытое первенство города и Астраханской области «Живи мечтой». Также мы не забываем и о взрослых любителях, которые не ограничиваются участием в областных соревнованиях, а выезжают на всероссийские и международные старты. Наш вклад в развитие фигурного катания в области не остался незамеченным в министерстве физической культуры и спорта Астраханской области. Сейчас нас активно поддерживают, каждый год в День зимних видов спорта, министерство спорта и олимпийский совет АО принимают участие в ярком празднике фигуристов и хоккеистов.

2019 год губернатор АО объявил Годом здоровья. Реализация проекта по строительству катка и созданию центра зимних видов спорта в регионе станет отличным подарком астраханцам для укрепления здоровья, для развития массового спорта, для дальнейшего развития фигурного катания в Астрахани. АРОО «Спортивная федерация фигурного катания на коньках «Созвездие» приглашает к сотрудничеству профессиональных тренеров и судей. Детей и взрослых, желающих заниматься фигурным катанием, в регионе много. В настоящее время ограничиваем набор только из-за отсутствия полноценных условий для развития нашего вида спорта. С вводом нового катка условия улучшатся. Кроме того, в Астрахани силами частного инвестора начато строительство еще одной ледовой арены с местами

для зрителей, для занятий фигуристов и хоккеистов и проведения соревнований и ледовых шоу. Так что, перспективы для развития зимних видов спорта в Астраханской области налицо. Кто мечтает о тренерской карьере — приезжайте в Астрахань.

Журнал «Московский фигурист» занимает особое место в моей жизни, я считаю его информационным и методическим пособием. Если есть возможность, то всегда привожу журнал из Москвы, а когда сеть магазинов «Фигурист», являясь партнером соревнований, раздает журнал всем желающим, за это им просто низкий поклон. Получается, можно получить профессиональную консультацию по экипировке от специалистов сети «Фигурист» и взять журнал «Московский фигурист». Я бы сказала, это польза в квадрате.



# Фигурист

сеть магазинов

## Магазин «Фигурист» в Казани

Все для фигурного катания и профессиональный сервис-центр!

ул. Пушкина, д. 52.

Тел.: +7 (843) 202 09 09



Парковка для клиентов магазина — звоните!



[VK /figurist.store](#)

[Instagram figurist\\_store](#)

[Facebook /figuristshop](#)

[WWW.FIGURIST.RU](http://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](http://WWW.FIGURIST.RU)