

# Московский ФИГУРИСТ

№2 (54) 2019



ВЕСТНИК ФЕДЕРАЦИИ  
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ  
ГОРОДА МОСКВЫ

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



СИЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

**ДАНИИЛ  
САМСОНОВ**

.....

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

**НИНА МОЗЕР**

.....

МНЕНИЕ

**ИННА ГОНЧАРЕНКО**

.....

ДИСКУССИЯ

**АЛЕКСЕЙ  
ЖЕЛЕЗНЯКОВ**

.....

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

**ОЛЬГА  
МАРКОВА**

# NSC

Новая Спортивная Компания

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ  
ДИСТРИБЬЮТОР  
GRAF В РОССИИ

# GRAF

*Made in Switzerland*



Хавьер  
Фернандес



## Дорогие коллеги и друзья!

На заседании исполкома ФФКР 21 мая в очередной раз были подведены итоги смотра-конкурса «Ростелеком», в котором Москва вновь стала лучшей в номинациях «Подготовка спортивного резерва» и «Высшее спортивное мастерство». Победу Москве принесли результаты работы только четырех школ: «Хрустальный», ЦСКА, УОР №4 и «Москвич», которые приняли участие в этом конкурсе. Меня в очередной раз удивил тот факт, что в отличие от регионов, которые практически полным составом участвуют во всех номинациях, от Москвы количество участников очень и очень скромное.

Я размышляла над тем, почему наши школы и клубы не принимают активного участия в этом конкурсе, и не смогла найти ответ. Возможно, причина кроется в том, что среди потока вопросов, которыми занимаются школы, этот конкурс не представляется им чем-то важным. Может быть, школам кажется, что участие в нем потребует слишком много усилий на дополнительную бумажную работу, которой и без того всем хватает. Допускаю, что не все тренеры информированы о том, что такой конкурс проводится, — и причины отсутствия интереса к нему лежат в этом. Не хотелось бы думать, что причина лежит в равнодушии к достижениям своих коллективов. Не хочется думать, что мы в Москве потеряли интерес к соперничеству, к желанию показать результаты своего труда. В Москве огромное количество хороших школ и талантливых тренеров, неужели работа всех этих коллективов не стоит того, чтобы быть отмеченными на всероссийском конкурсе?

Кто-то, читая эти строки, наверняка подумал: «А чем нам хвалиться? Как можно соперничать с «Хрустальным»? На этом катке готовят олимпийских чемпионов, разве мы можем их опередить?» Что на это можно сказать? Действительно, олимпийская медаль весит больше, чем медаль первенства Москвы, но все большое в этой жизни начинается с малого. Ручейки собираются в реки. Прежде чем спортсмену стать членом сборной, его сначала кто-то поставил на коньки, привил любовь к спорту, всему научил и вместе с ведущими тренерами олимпийской сборной вывел в чемпионы. Все вместе это называется воспитанием спортивного резерва, что, собственно, и является нашей основной целью и главным итогом работы. Смотр-конкурс «Ростелеком» придумал эту номинацию специально для вас, потому что вы — вершина этой номинации. Вам нет равных в этом вопросе, поэтому цените себя и свою работу, гордитесь ею, участвуйте в конкурсе и побеждайте!

*Искренне ваша Ирина Рабер*



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 Вerezемская Ольга Ивановна

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

«Московский фигурист»  
Бюллетень Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы  
за II квартал 2019 года.

Издатель: общество с ограниченной ответственностью  
«Единая Редакция».

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

Главный редактор: Ольга Вerezемская.

Бильдредатор: Ольга Вerezемская.

Фото: Ольга Тимохова, Юлия Комарова, Михаил Шаров,  
Марина Евдокимова, «Студия 38».

Дизайн: Татьяна Птухина.

Выпускающий редактор: Алла Сушина.

Верстка: Екатерина Хинтба.

Цветокоррекция: Виктория Боткина.

Корректора: 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 ООО «Красногорский полиграфический комбинат»  
115093, г. Москва, Партийный переулок, 1, корп. 58, стр. 1, этаж 1,  
часть помещения 17. Заказ №F-4182. Тираж 999 экз.

Подписано в печать 22.07.2019 г.



Фото на 1-й обложке:

чемпион Первенства России среди юниоров (2019)  
Даниил Самсонов

## 4 НОВОСТИ ФЕДЕРАЦИИ

# Непростые ответы

**Нина Мозер:**  
«Мы выигрываем  
исключительно за счет  
амбиций наших тренеров»

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

# 10



**18 СИЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ**  
**Надежда в наших глазах**  
**Даниил Самсонов:** «Хочу войти  
в историю фигурного катания»

**26 МНЕНИЕ**  
**За гранью возможного**  
**Инна Гончаренко:**  
«В спорт идут те, кого интересует  
только первое место»

---

## Золотая середина

О роли хореографии  
в становлении фигуриста  
**Алексей Железняков**

---



# 34

ДИСКУССИЯ



# 42

СУДЕЙСКАЯ  
ПРАКТИКА

## Пошаговый регламент

**Ольга Маркова:** «ЕВСК  
содержит в себе доступную  
программу обучения»

### 48 СИНХРОННОЕ КАТАНИЕ

#### Как попасть в Paradise

Из группы здоровья в лучшую  
команду страны  
**Ксения Саковая**

### 54 ОПЫТ

#### Штабная работа

**Михаил Гончаров:**

«Правильно организованный  
документооборот обеспечивает  
порядок в делах»

### 60 БАЛЕТЫ НА ЛЬДУ

**Московский детский  
театр на льду «АЛЕКО»**  
выиграл чемпионат мира ИСУ  
среди балетов на льду

### 62 НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

**Какие выбрать коньки  
для фигурного катания?**  
Рекомендации от сети  
магазинов «Фигурист»

---

# 23 мая состоялось заседание президиума ФФКМ

В работе президиума, который проходил на ледовом катке «Медведково», приняли участие: президент ФФКМ Рабер И.Я., вице-президенты Аксенов Э.М., Овсянников О.В., Устинов К.И., ответственный секретарь Вerezemская О.И., члены президиума Бутырская М.В., Иванов О.А., Киташева С.Н., Кудрявцев В.Н., Курочкин В.С., Маркова О.Д., Николаева Л.П., Росляков С.С., Харченко А.В., а также генеральный директор ФФКМ Гончаров М.А., заместитель генерального директора Галиев С.А. и советник по правовым вопросам Ткалина В.Н.



## *Повестка дня включала в себя вопросы:*

1. Прием в члены ФФКМ (Рабер И.Я.).
2. Представление кандидатур на награждение почетными знаками ФФКМ (Рабер И.Я.).
3. О новой сборной команде Москвы по фигурному катанию на коньках, сформированной по результатам сезона 2018/19 гг. (Киташева С.Н.).
4. О работе СТК в сезоне 2018/19 гг. (Овсянников О.В.).
5. О работе дирекции в сезоне 2018/19 гг. (Гончаров М.А.);
6. О переходах спортсменов – членов сборной команды Москвы из одной организации в другую. (Ткалина В.Н.).
7. О проведении всероссийских соревнований в Москве в сезоне 2018/19гг. (Устинов К.И.).
8. О календаре соревнований сезона 2019/20 гг. (Гончаров М.А.).
9. О внесении спортивных организаций в Реестр ФФКМ (Галиев С.А.).
10. Разное.

Протокол заседания президиума см. на сайте [www.ffkm.ru](http://www.ffkm.ru) в разделе «Документы».

Основная часть работы президиума была посвящена подведению итогов сезона. Президент ФФКМ Ирина Рабер поделилась с собравшимися информацией о решениях исполкома ФФКР. Она отметила, что, говоря об итогах сезона, есть смысл в большей степени остановиться на наших проблемах и подумать, как их решить. В частности, одной из таких проблем была названа необходимость проведения семинаров и мастер-классов для тренеров и судей в новом сезоне. По просьбе ФФКР в августе-сентябре Москва возьмет на себя прове-

дение всех судейских семинаров, в том числе и семинара по одиночному и парному катанию. Кроме того, одновременно с этим следует проводить работу для четкого понимания тренерами и спортсменами действующих правил. Судьи должны оперативно информировать тренеров об изменении правил, оказывать консультационные услуги и др. Ирина Яковлевна отметила необходимость дальнейшего вовлечения в судейство свежих кадров, а также проведения работы по расширению состава судей международного уровня.





Далее президиум заслушал Софью Киташеву о новой сборной команде Москвы по фигурному катанию на коньках, сформированной по результатам сезона 2018/19 гг. В состав сборной команды вошли 140 спортсменов Москвы. Президиум единогласно утвердил состав команды 15 мая с помощью удаленного электронного голосования.

Об итогах работы СТК президиуму доложил Олег Овсянников, который рассказал, что в уходящем сезоне была налажена оперативная работа тренерского совета путем организации постоянного тренерского чата, в котором можно задать любой вопрос и получить ответ. В таком же режиме работают судейский чат и чат для методистов спортивных школ Москвы. СТК в текущем сезоне провел шесть своих заседаний, где рассмотрел многие актуальные вопросы, оперативно реагируя на различные проблемы и ситуации.

Далее генеральный директор Михаил Гончаров рассказал президиуму о деятельности дирекции в сезоне 2018/19 гг., которая ведется по разным направлениям, а именно: функционирование офиса ФФКМ, финансово-хозяйственная деятельность, организационная и штабная деятельность, а также работа по календарным мероприятиям и взаимодействию с компанией «Спортвокруг».

Михаил Гончаров подробно остановился на работе офиса ФФКМ, который, несмотря на различные сложности и переезд в другое помещение, работает бесперебойно и обеспечивается всем необходимым. В области финансово-хозяйственной дея-

тельности в течение сезона своевременно выплачивалась заработная плата работникам дирекции в размерах, установленных президиумом, уплачивались в бюджет все налоги и сборы, производилась оплата аренды помещения офиса, коммунальных и эксплуатационных расходов, счетов на приобретение наградной, памятной и сувенирной атрибутики в соответствии с заявками главных судей, обеспечивались переводы денежных средств организаторам мероприятий, привлекаемых ими на портале «Спортвокруг». Отчеты в налоговой орган сдаются своевременно, хранение документации обеспечивает главный бухгалтер ФФКМ Любовь Смирнова. Что касается организационной работы, то в постоянном режиме в офисе ФФКМ проводилась работа с представителями организаций по оказанию консультативной, методической и практической помощи организациям в ежедневной деятельности и по проведению мероприятий. Дирекция ведет делопроизводство: обрабатывает входящую и исходящую документацию, готовит приказы, постановления и осуществляет контроль за их исполнением, комплектует документацию по календарным мероприятиям.

За отчетный период дирекцией организованы и проведены:

1. Совместно с коллегией судей в августе-сентябре прошлого года судейские семинары.
2. Совместно с СТК и президиумом пять плановых заседаний.
3. Очередная встреча ветеранов фигурного катания с вручением памятных подарков.

4. Проводятся поздравления с праздниками руководителей Москомспорта и других организаций.

5. Обеспечено получение и распространение трех тиражей издания журнала «МФ».

6. Разработан макет, изготовлен и распространен эксклюзивный новогодний календарь, почетные знаки ФФКМ и удостоверения к ним, организовано их вручение в торжественной обстановке.

7. Обеспечено взаимодействие с ФФККР и Москомспортом по текущим вопросам. Усилиями Ткалиной В.Н. Министерство юстиции наконец-то устранило ошибки и скорректировало название нашей Федерации.

8. Начата подготовка документации к процедуре государственной аккредитации, которую нам предстоит пройти в декабре 2019 года.

9. Обеспечено функционирование сайта ФФКМ, где оперативно публикуются все актуальные новости и своевременно обновляются разделы, содержащие информацию о спортивных и организационных мероприятиях, а также предоставлены документы, необходимые для работы подразделениям Федерации, организациям и учреждениям.

10. Постоянно проводится работа с кандидатами на вступление в члены Федерации. В течение сезона наши рядыполнили 35 человек.

Дирекция в постоянном режиме работает по календарным мероприятиям ФФКМ, а также взаимодействует с компанией «Спортвокруг». В сезон-2018/19 г. было запланировано проведение 76 спортивных и 8 физкультурных мероприятий, в течение сезона добавились 5 одних соревнований и отменились 4 других соревнования. По факту проведено 77 соревнований. Руководители дирекции приняли участие в церемониях награждения в 59 соревнованиях. *(Подробнее о работе дирекции ФФКМ читайте в интервью с генеральным директором Михаилом Гончаровым на стр. 54).*

Далее президиум рассмотрел и единогласно утвердил предложение Сержана Галиева о том, чтобы внести спортивные организации в Реестр ФФКМ, а именно: в раздел «Организация массового спорта» включить ООО «СК Морозко», ООО «Алмазный лед», АНО «СДЮШ «Град». В раздел «Индивидуальные предприниматели» включить ИП В.В. Завозиной «Лига фигурного катания», ИП Е.А. Депутат клуб фигурного катания IceKate.

Следующий блок вопросов был посвящен формированию официального московского календаря соревнований. Михаил Гончаров доложил президиуму, что календарь на сезон 2019/20 гг. сверстан, в него вошли 90 спортивных соревнований и 5 любительских. Особенностью нового календаря можно назвать тот факт, что наряду со спортивными школами и клубами в этот раз свои заявки на проведение соревнований подали 22 индивидуальных предпринимателя. Соревнования по месяцам распределились таким образом, что пик соревновательной активности будет наблюдаться во второй половине сезона (сен-

тябрь – 6, октябрь – 8, ноябрь – 10, декабрь – 11, январь – 4, февраль – 12, март – 13, апрель – 13, май – 12, июнь – 1).

Президиум единогласно принял календарь за основу, а также утвердил список главных судей соревнований.

Председатель судейской коллегии Кирилл Устинов проинформировал президиум о том, что 8 московских календарных соревнований вошли во всероссийский календарь ФФККР, а именно:

1. 5-й этап «Кубка России – Ростелеком» – Открытый чемпионат Москвы.

2. Открытые соревнования «Мемориал первого отечественного чемпиона мира Сергея Волкова».

3. Открытые соревнования по фигурному катанию на коньках «На призы заслуженного тренера СССР и России Е.А. Чайковской».

4. Открытые соревнования «Памяти олимпийского чемпиона Сергея Гринькова».

5. Открытые соревнования «На призы президента Федерации фигурного катания на коньках города Москвы».

6. Открытые соревнования «Памяти тренера Игоря Русакова».

7. 1-й этап Кубка России – «Первенство Москвы» (синхронное катание).

8. Открытые соревнования «Весенний кубок» (синхронное катание).

Президиум заслушал Веру Ткалину, сообщившую о факте нарушения регламента участия в календарных всероссийских соревнованиях (г. Санкт-Петербург) московскими спортсменами из ШОР «Москвич», СШ «Снежные барсы», ГБУ «СК «Мегаспорт», АФК «Ангелы Плющенко». Будучи заявленными на классификационные соревнования, без объяснения причин и не предупредив организаторов турнира, спортсмены этих школ не приняли в них участие, тем самым сорвав присвоение разрядов другим участникам этих соревнований, количество которых для присвоения оказалось недостаточным.

Президиум единогласно постановил: в качестве дисциплинарного наказания отстранить спортсменов из ШОР «Москвич», СШ «Снежные барсы», ГБУ «СК «Мегаспорт», АФК «Ангелы Плющенко» на три месяца (сентябрь, октябрь, ноябрь) от участия в календарных всероссийских соревнованиях от Москвы, за исключением отборочных стартов и Кубков России в сезоне 2019/20 гг.

При обсуждении вопросов в разделе «Разное» президиум поддержал предложение Олега Овсянникова об освобождении от уплаты ежегодных членских взносов судей ИСУ (членов ФФКМ). Также президиум согласился с предложением перевести члена президиума Лидию Николаеву из состава дисциплинарной комиссии в аттестационную комиссию и с предложением Ирины Рабер о необходимости принимать и выдавать документацию ФФКМ только в сброшюрованном виде.



# Президиум наградила почетными знаками ФФКМ

Президиум ФФКМ единогласно постановил наградить почетным знаком ФФКМ «За развитие фигурного катания на коньках в г. Москве» следующих тренеров и специалистов Москвы:



**Давыдов Сергей Дмитриевич** – тренер одиночного катания СШОР ЦСКА (тренерский стаж работы 12 лет).



**Дурнев Петр Вячеславович** – хореограф, технический специалист ИСУ по танцам на льду (стаж работы 24 года).



**Кобазева Дарья Андреевна** – ведущий тренер Москвы по синхронному катанию на коньках, тренер команды «Кристалл Айс».



**Комолов Сергей Александрович** – ведущий хореограф Москвы по синхронному катанию на коньках.



**Маркова Ольга Дмитриевна** – председатель тренерского совета ФФКМ, ведущий эксперт СТК, один из разработчиков ЕВСК 2018-2022 годов.



**Мозер Нина Михайловна** – ведущий тренер Москвы и России по парному катанию (тренерский стаж работы 36 лет).



**Панова Светлана Владимировна** – тренер одиночного катания в СШ «Снежные барсы» (тренерский стаж работы 18 лет).



**Петухов Сергей Георгиевич** – хореограф-постановщик в танцах на льду (стаж работы 19 лет).

# Москва стала победителем в смотре-конкурсе «Ростелекома»

Федерация фигурного катания на коньках г. Москвы в номинациях «Высшее спортивное мастерство» и «Подготовка спортивного резерва» заняла 1-е место среди других регионов России. В номинации «Синхронное катание» Москве было присуждено 4-е место, а в номинации «Подготовка спортивного резерва по

синхронному катанию» Москва завоевала 1-е место. В сезоне 2017/18 гг. свои заявки на участие в смотре-конкурсе подали только четыре школы: ЦСиО «Самбо-70» (отделение «Хрустальный»), ЦСКА, СШОР «Москвич» и УОР №4, которые по итогам конкурса получили от «Ростелекома» премиальное вознаграждение: «Хру-

стальный» — 1 млн рублей, УОР №4 — 550 тыс. рублей, СШОР «Москвич» и ЦСКА по 450 тыс. рублей каждый. Заявки на участие в смотре-конкурсе по итогам сезона 2018/19 гг. принимаются от всех школ и клубов до 1 февраля 2020 года. Подробности проведения конкурса см. на сайте [www.fsrussia.ru](http://www.fsrussia.ru)

## ФФКМ пополнила свои ряды

Президиум ФФКМ заслушал заявления о приеме в члены ФФКМ Черноусова Павла Николаевича, Ерастовой Светланы Анатольевны, Неудачиной Веры Сергеевны, Кирилловой Елизаветы Олеговны, Болговой Мирославы

Анатольевны, Самойловой Виктории Сергеевны, Сома Ярослава Владимировича, Хохловой Татьяны Алексеевны, Граненова Олега Георгиевича и постановили: принять (единогласно).

## Президиум утвердил главных судей московских соревнований на сезон 2019/20 гг.

1. Бадяева О.Н.
2. Гозева О.А.
3. Грибоносова-Гребнева М.М.
4. Захаров В.В.
5. Кандыба С.П.
6. Карева Р.А.
7. Китаева Н.В.
8. Кобазева Д.А.
9. Латкина В.О.
10. Минеева Л.М.
11. Митюшина Н.М.
12. Росляков С.С.
13. Ткалина В.Н.
14. Устинов К.И.
15. Ушакова Е.Ю.
16. Федорова Т.С.
17. Честных А.А.
18. Эйсмонт Е.Н.
19. Яблоцкий К.В.

## ФФКМ рассмотрела заявления спортсменов с просьбой о переходах

Президиум Федерации фигурного катания г. Москвы, рассмотрев заявления спортсменов с их просьбой о переходах из одной организации в другую, постановил:

1. Разрешить переход Канышевой Алены из СШ «Снежные барсы» из группы тренера Пановой С.В. в ЦСиО «Самбо-70» (отделение «Хрустальный») в группу тренера Тутберидзе Э.Г.
2. Разрешить переход Сарновского Кирилла из ШОР ЦСКА из группы тренера Давыдова С.Д. в Академию фигурного катания «Ангелы Плющенко» в группу тренера Плющенко Е.В.
3. Разрешить переход Сарновского Никиты из ШОР ЦСКА из группы тренера Давыдова С.Д. в Академию фигурного катания «Ангелы Плющенко» в группу тренера Плющенко Е.В.
4. Разрешить переход Гутового Андрея из ШОР ЦСКА из группы тренера Буяновой Е.Г. в город Санкт-Петербур-

бург в спортивный клуб Тамары Москвиной.

5. Разрешить переход Таракановой Анастасии из ЦСиО «Самбо-70» (отделение «Хрустальный») из группы Тутберидзе Э.Г. в СШ «Снежные барсы» в группу тренера Пановой С.В.

6. Разрешить переход дуэту Морозов Аннабель — Багин Андрей из ЦСиО «Самбо-70» (отделение «Хрустальный») в город Пермь в связи с переездом тренера Морозова Н.А.

7. Разрешить переход Белявского Максима из города Одинцово в ШОР ЦСКА в группу тренера Давыдова С.Д.

8. Разрешить переход Шаботовой Анастасии (СШ «Снежные барсы», тренер Панова С.В.) выступать за Украину.

9. Разрешить переход дуэту Дэвис Диана — Смолкин Глеб из СШ «Медведково» из группы тренеров Алексеева С.Л, Кустарова Е.В., Рябинина О.Н. в город Балашиху в группу тренера Самохина Д.Э.



# ПРИТЯГИВАЮТ ЗОЛОТО



*John Wilson*  
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE



Текст: Ольга Вerezемская  
Фото: Ольга Тимохова, Марина Евдокимова и фото из архива Нины Мозер



# Непростые ответы

**Нина Мозер:**  
«Мы выигрываем исключительно за счет  
амбиций наших тренеров»

# М

Между майскими праздниками в Новогорске проходил семинар ИСУ по парному катанию. Его модератором выступала Заслуженный тренер России Нина Мозер, которая согласилась дать интервью журналу «МФ» и рассказать, с какой целью и каким образом проводится у нас в России столь ответственное мероприятие. Интервью действительно началось вокруг семинара ИСУ, а закончилось разговором о том, что на самом деле стоит за каждым выступлением спортсменов и каково это — быть тренером парного катания, от которого страна ждет золотых медалей.



Участники семинара на ледовой тренировке

— **Нина Михайловна, с какой целью проводится данный семинар?**

— Семинар на нашей площадке проводит Международный союз конькобежцев с целью развития мирового парного катания. Мы привлекаем наших и зарубежных специалистов для проведения большой практической работы с присутствующими спортсменами. Кроме российских пар, здесь есть европейские и американские пары. В общем, кроме Китая и Канады, к нам приехали представители каждой страны, где есть парное катание.

— **Почему ИСУ выбирает нашу площадку для семинара, а не канадскую, например, или китайскую?**

— На сегодняшний день ИСУ проводит два таких семинара — у нас и в Германии. Когда я сама начинала работать тренером высшего уровня, то впервые попала на такое мероприятие как раз в Германии. На нем действу-

ющим тренером была американка Делайла Саппенфилд, которая сейчас здесь является участником семинара со своими спортсменами. Это было очень много лет назад, но я до сих пор помню свои впечатления и какой толчок дал тот семинар в Берлине.

Последнее время эти семинары стали проводить у нас, потому что после нашего очень успешного выступления в Сочи руководство ИСУ и техком одиночного и парного катания решили, что мы являемся лидерами в этом виде и можем проводить семинары. Непосредственно ко мне обратились с предложением, чтобы я как специалист возглавила их проведение. Семинары по другим дисциплинам ИСУ в России не проводит и никого из российских специалистов не приглашает как модераторов. Мы единственные, кто вот уже шесть лет подряд, с 2015 года, проводит такие сборы.



— **Над чем конкретно вы работаете во время семинара?**

— Работаем над совершенствованием элементов, усложняем какие-то вещи, ищем для ребят новые подходы, заходы, выходы из элементов. Учим многооборотные выбросы, многооборотные подкруты, новые поддержки, потому что каждый год в правилах ИСУ появляется что-то новое — и как раз на семинарах начинается первая работа над этими вещами. Со спортсменами приезжают их тренеры и специалисты, которые для себя фиксируют все, что им может пригодиться в работе. Это такие сборы созидания и развития парного катания.

— **Если мы лидеры, то как получилось, что в прошлом сезоне мы не оказались на 1-й ступени пьедестала ни одного из чемпионатов, в которых участвовали?**

— А что, только 1-е место является лидерством?

— **Многие считают именно это критерием успеха, разве они неправы?**

— Да, я понимаю. Но лидерство не всегда заключается только в золотых медалях. Знаете, есть традиции лидерства. Есть вещи, которые в принципе показывают уровень развития. Мы в течение последних лет всегда были с медалями чемпионатов мира, а это мало кому удава-

лось, разве что китайцам. Они прекрасно развивают парное катание на основе российской системы и просто за счет своего трудолюбия и настойчивости добиваются высокого результата.

— **И потом их, на всякий случай, миллиард.**

— Да какая разница?

— **Это не аргумент?**

— Не аргумент абсолютно. Во всех странах есть сборные команды, независимо от количества человек, участвующих в развитии данного вида спорта. Просто китайцы — способная нация, как все азиаты. Мы приехали на чемпионат мира, нам вручили журнал, который обычно выпускается при проведении чемпионата. Смотрим претендентов на пьедестал в мужском одиночном катании: шесть фотографий — все азиаты. В женском — то же самое, за исключением Загитовой. Так что в одиночном катании абсолютное доминирование спортсменов из Азии, потому что у них скоростных волокон в два раза больше, чем у европейцев. Если бы африканцы занимались фигурным катанием, то нам было бы еще тяжелее соревноваться, как в легкой атлетике. Они быстрые и выносливые в отличие от нас, я имею в виду не только Россию.



Участники семинара ИСУ по парному катанию в классе хореографии





Я в своей жизни видела тысячи соревнований, тренировок, разминок, видела моменты падений, травм. Падают азиат, встает, потрет ушибленное место — и поехал дальше. Упал европеец из любой страны — минимум растяжение, максимум переломы или разрывы связок. Мы на удивление стали хрупкими. Или это просто генетика такая. Но если раньше в СССР было налажено сотрудничество спорта с наукой, анализировались какие-то вещи, то сейчас мы работаем по наитию, на основе собственных знаний и ощущений. В том же Китае уже родились дети с отредактированным геномом. Пройдет еще несколько лет — и они вообще будут создавать людей с нужными качествами.

**— Добро пожаловать в новый мир... Я правильно понимаю вашу мысль, что в России мы до сих пор тренируем на ощупь?**

— Все верно. Спорт высоких достижений есть, а никакой спортивной медицины, никакой спортивной науки нет.

**— Возможно, кто-то думает, что раз у нас и без спортивной медицины прекрасные результаты, то можно и дальше спать спокойно?**

— Действительно, зачем напрягаться, когда у нас и так все хорошо. Фигуристы постоянно с медалями разных чемпионатов.

**— Но если у нас уже почти 30 лет нет научной и медицинской поддержки, тогда за счет чего медали?**

— Я считаю, что мы выигрываем исключительно за счет амбиций наших тренеров. Плюс накопленные годами знания и традиции. Но долго так не может продолжаться. Надо что-то делать, а делать никто ничего не хочет. Или не умеет. В целом перспектива неясная.

**— Вы ставите перед собой задачу воспитать себе смену? Для вас это важно?**

— Для меня это неважно. Я просто хочу, чтобы команда работала, чтобы у ребят были свои амбиции. Если команда работает, то смена вырастет автоматически.

**— На ваш взгляд, насколько парное катание эволюционирует к Олимпиаде в Пекине? Будет ли оно вновь экстремальным?**

— Надеюсь, что нет. Я рада, что теперь все эти «убийственные» элементы не стоят столько, чтобы из-за них убиваться. Конечно, многие недовольны, что правила изменились, но никому же не запретили их делать. Однако теперь высокую оценку ставят не за попытку, а за качественное исполнение. Если элемент делается очень хорошо, то +5 дает большую прибавку к оценке. Мне кажется, что это более правильный путь, когда на результат влияют чистота катания, чистота качества элементов.

**— Насколько тяжело в парном катании нарабатывается качество?**

— Я всю сознательную жизнь работаю с парным катанием и видела, как оно меняется. Я с ним прошла от самой

***Я рада, что теперь все эти «убийственные» элементы не стоят столько, чтобы на них убиваться***

простой классики до сегодняшнего модерна. Каждый раз я говорю: «Господи, если бы я знала, до чего это дойдет, я бы серьезно задумалась, какую профессию выбрать». Потому что на какие-то элементы просто страшно смотреть, а мне как тренеру приходится мотивировать спортсменов разучивать их на тренировках, исполнять на соревнованиях, понимая, что ребята в эти моменты рискуют своим здоровьем и даже жизнью. Тем более что я видела такие ужасы в этом плане, поэтому... Честно говоря, я забыла, о чем был вопрос.... Вспомнила какие-то случаи, и меня вырубил опять.

**— Понимаю.**

— До такой степени, что я просто.... Передо мной встали несколько этих тяжелейших травм, которые были у меня на глазах, что меня реально стопорит.

**— Я спросила, насколько сложно нарабатывается качество исполнения элементов в парном катании.**



Евгения Тарасова —  
Владимир Морозов

— Сложно нарабатывается. В нашей дисциплине встречаются два человека в юношеском возрасте, каждый еще продолжает расти и формироваться, а им предстоит учить парные элементы. Чтобы мальчик мог справиться с партнершей, ее вес и рост должен быть для него приемлемым. Чем выше пара, тем она амплитуднее, но при этом менее скоростная, и наоборот, невысокие ребята будут скоростными и резкими, но без захватывающих дух выбросов и подкрутов. То есть необходим абсолютно разный подход к системе тренировок, потому что возможности у них разные. Внутри пары одному спортсмену желательно оставаться маленьким и шустрым, потому что надо выполнять подкрутки, выезжать выбросы, прыжки, а другой спортсмен должен быть сильным, могучим, надежным. И вот этих двух людей нужно подготовить так, чтобы в нужное время и в нужном месте они смогли сделать запланированное. На самом деле это такая рулетка, которая каждый день держит тебя в напряжении. Ты постоянно думаешь, насколько правильно составил сегодня план тренировки, чтобы все сделали свою работу, набрали форму и ушли по домам счастливые.

— **Это круто на самом деле.**

— Наверное. Не знаю. Но после Олимпиады в Корее я приняла решение отойти от всего этого. Так далеко, насколько это будет возможно.

— **Эмоциональное выгорание?**

— Без разницы, как это назвать. Знаете, у меня же Олимпиада в Корее не получилась. Я привезла деревянную медаль. Для меня 4-е место сродни полному провалу.

— **Разве это специально? Просто так сложились обстоятельства...**

— На этих Играх вообще обстоятельства складывались каким-то странным образом. Некоторые вещи врезались мне в память, похоже, навсегда, хотя, по сути, я их вообще не должна была заметить.

— **Что вы имеете в виду?**

— Например, во время последней разминки, где катались Тарасова — Морозов, в VIP-ложе один из руководителей МОК устроил фотосессию в жанре селфи с северокорейскими фигуристами. Причем я же вижу, что рядом со мной стоит куча специалистов и никто на это не обращает внимания. А меня трясло.

— **Почему?**

— От возмущения. Фотосессия, вспышки камер, радостная суета. Журналисты снимают не разминку, а эту кутерьму, короче, у людей все хорошо. Я смотрю на это, и во мне все кипит: у нас до Игр Столбову и Климова не допустили, это же какая трагедия была у ребят, а тут такое. Я как бы понимаю, что лично он в этом не виноват, но справиться с собой не могу. Меня это так возмутило, что минуту разминки я потеряла из-за своих эмоций.

Я вообще ту разминку помню по секундам, как замед-



ленное кино. Помню, я увидела, что Женя стоит у бортика и нюхает нашатырный спирт, как духи. Только с четвертого раза ее пробило, что это нашатырь. Я понимаю, что она в глубоком ступоре. А времени что-то исправить уже нет. Она в таком состоянии выходит на разминку, и тут я вижу эту фотосессию.

**— И вы сами в ступоре...**

— Там вообще был какой-то особенный кульбит всех событий. У Жени и Володи последний стартовый номер, а все катаются очень хорошо. Помню, как я нервничаю, выхожу на улицу дышать — вдох-выдох, — возвращаюсь, зачем-то смотрю, как Савченко катается, хотя я никогда не смотрю, как катаются соперники. Видно, было такое состояние, что я сделала много вещей, которых не делаю никогда.

**— Вы анализировали почему?**

— Вся эта Олимпиада была серьезным испытанием для нас. А началось все с командных соревнований, когда Коляда принес команде всего три очка по короткой программе. Это означало, что при хороших дальнейших прокатах команда выше 3-го места уже не поднимется. А если еще кто-то сорвет короткую программу, то прощай командные соревнования. Труд многих людей насмарку. После короткой на всех наших было страшно смотреть. А уж как выглядели Коляда и его тренер, не хочу даже вспоминать. Так больно.

**— Как получилось, что вы выводили Коляду на произвольную программу вместе с Валентиной Чеботаревой?**

— Я его не просто выводила. Я все дни ходила к ним на тренировки. Говорила: делаем так, идем туда, думаем про это. Когда Миша и Валентина Михайловна сказали: «А вы можете с нами пойти на произвольную программу?» — варианта ответить «Нет!» не было.

**— Вы корите себя за это? Почему?**

— Понимаете, свою-то задачу я не выполнила. Я себя настраивала, что четыре раза пойду к этому бортику, а у меня получилось пять. И пятый раз — это была произвольная программа Жени и Володи, а сил уже не хватило, наверное. Да и много других составляющих было, почему у них не получилась произвольная программа.

После всего я очень тяжело выходила из этого состояния. Даже кому-то из друзей сказала, что я разучилась проигрывать. Я эту игру проиграла, понимаете? Это было тяжело. Два или три дня я просто плакала без конца, не могла в себя прийти. Вообще долго после всего восстанавливалась. А потом я запретила близким мне людям говорить со мной об этой Олимпиаде, вспоминать ее события. Просто сказала им: «Этой Олимпиады не было».

**— Разве мысль, что, несмотря ни на что, наша команда завоевала серебро, вас не радовала? В том числе и ваши спортсмены Тарасова — Морозов, Забияко — Энберт.**

— Знаете, меня постоянно спрашивают: «А почему ты не радуешься медалям?» На самом деле я радуюсь, но чужим победам. Когда Алена Заварзина (сноуборд. — Прим. ред.) на Играх выиграла медаль, я плакала от счастья. Но своим медалям я чаще всего не радуюсь. Потому что для меня каждая выигранная медаль имеет обратную сторону: сегодня эта работа сделана, завтра надо начинать заново. Просто у меня сразу наступает завтра.

## ***Когда Женя с Володей откатались, то я первый раз в жизни заплакала в конце***

**— Это завтра обнуляет вам радость победы?**

— Да. Была цель, ты ее достиг — хоп! — и опять все заново. Опять надо бежать семимильными шагами вперед, чтобы сделать результат для страны, для болельщиков, для спортсменов, для себя. А вокруг только и слышишь: «Ты неправ, ты не умеешь работать, ты ничего не умеешь». Словом, я решила отойти от тренерской работы, дать возможность молодым тренерам работать в полную силу.

**— Раз ровно через год вы вновь стояли за бортиком на чемпионате мира, получается, вы передумали?**

— Нет. Если бы не Женя с Володей, я бы не вернулась. Еще в октябре я увидела, что у них не все получается.



Максим попросил ходить к ним на тренировки. Если до этого я говорила: «Нет, никогда не вернусь», — то осенью я согласилась приезжать к ним раз в неделю. Я не из тех людей, которым приятно видеть, как без них какое-то дело рушится.

— Я никогда бы так про вас не подумала.

— Я же говорю — это не мой стиль. Но когда ты четыре года создавал спортсменов, и не только на льду, но и в жизни, когда ты не только рассказывал всем, какие они прекрасные, но и работал над тем, чтобы они стали действительно прекрасными, то вот так бросить людей невозможно. После финала Гран-при и перед чемпионатом страны я была с ними чаще. Чемпионат России получился очень сильным: в последней разминке ни одна пара не сделала ни единой ошибки, и Женя с Володей очень хорошо выступили. А вот на чемпионате Европы, который проходил практически за месяц до чемпионата мира в Японии, у меня было определенное расстройство по поводу качества их катания. Я ходила в раздумьях, понимая, что надо что-то делать, но сил переломить себя у меня не было. И вот в последний день чемпионата Европы мы с Федором Климовым сидим в кафе, я мыслю вслух на тему «может, еще раз включиться в их подготовку», а Федя вдруг говорит: «Наверное, это будет правильным».

— Его слова стали для вас решающими?

— Да. Я взялась, потому что провала нельзя было допустить. И опять получился какой-то вызов всем и себе.

## **Это опять был вызов мне как тренеру: смогу ли я их подготовить практически за месяц к чемпионату?**

Потому что Забияко — Энберт находились в своей ситуации со здоровьем. Врачи запретили Саше выполнять полный объем нагрузки, и ему пришлось здорово притормозить. По его допуску к полноценным тренировкам решение принималось сложно. Он без конца был то на обследовании, то на лечении, то опять на обследовании. Перед чемпионатом мира Саша получил допуск, так что я везла две пары. Это опять был вызов мне как тренеру: смогу ли я их подготовить практически за месяц к чемпионату мира? На это надо было решиться. Сделать шаг как в пропасть. Так что эту чашечку кофе и разговор с Федей в Минске я постоянно вспоминала.

— Для Жени и Володи это тоже стало вызовом?

— Они были расстроены своим катанием, видели, что не получается как надо. Я им поставила условие, что мое слово — закон. Они сказали «да». После чемпионата Евро-



Наталья Забияко — Александр Энберт

пы я уезжала по своим делам и могла приступить к тренировкам только с 18 февраля. Мы все в этот день пришли на каток и начали. Все работали как часы, сцепив зубы. Ни одного слова поперек, ни одного опоздания на тренировку. Две недели в Москве, потом еще две недели в Японии. И все получилось.

— Серебро и бронза чемпионата мира за месяц подготовки. В этот раз вы были счастливы?

— Да. Когда Женя с Володей откатались, то я первый раз в жизни заплакала в конце. Траньков тоже плакал. Это было одновременно и счастье, и опустошение. Сначала Наташа с Сашей чисто откатали и по текущему результату стали первыми. Я понимаю, что за ними всего две пары, так что они точно с медалями этого чемпионата. Я уже была счастлива, зная, сколько они не тренировались, а при этом показали лучший прокат. Женя с Володей выходят сразу за ними, оба на нерве, абсолютно скованные из-за страха ошибиться. Им обоим свойственна эта психология: боятся ошибиться и ошибаются. Переломить в них это сложно. Может быть, в этом году удастся это сделать. Они катают, и мы с Максимом тоже катаем. Нам потом показали кадры, как это выглядит со стороны. Выглядит смешно. Но в тот момент было не до смеха. И когда они откатали — вот это было счастье! Мы плакали, что все получилось.

— Нина Михайловна, как телезритель я могу вам сказать, что со стороны ничего этого не читалось. У меня, например, не было ни тени сомнения, что все будет, как всегда, хорошо. Это называлось «вот этого я ждал». Обычная Мозер, обычный Траньков. Вышли ребята, откатали, как и были должны откатать. Понимаете? Кто бы из нас смертных мог догадаться, что в этот момент у вас было закрытие «гештальта»? Да никто.

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

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

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

🏠 г. Сочи,  
Олимпийский парк

☎ +7 (862) 243-30-80

🌐 [www.yug-sport.ru](http://www.yug-sport.ru)  
✉ [iceberg@yug-sport.ru](mailto:iceberg@yug-sport.ru)



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

# Надежда В НАШИХ ГЛАЗАХ

**Даниил Самсонов:**  
 «Хочу войти в историю фигурного катания»

— Даниил, как ты справляешься с навалившейся на тебя известностью после победы на Первенстве России? Как относишься к тому, что болельщики теперь ждут от тебя побед? Это не давит?

— Нет. Это скорее меня мотивирует. Я стараюсь на каждой тренировке выкладываться по полной, чтобы не разочаровать тех болельщиков, которые на меня надеются. Их надежда не раздражает, а только подстегивает. Я понимаю, что все заждались побед в нашем мужском одиночном катании, поэтому такое внимание ко мне и ко всем ребятам вообще. Этот интерес связан с надеждой, что мы сможем вернуться в мировую элиту.

— Публика порой не знает границ в своем обожании, а пресса постоянно ищет жареных сенсаций. Ты морально готов к тому, что твоя жизнь станет предметом пересудов среди разных незнакомых людей?

— Я думаю, что моя семья будет меня поддерживать, а тренеры подскажут, как мне реагировать на какие-то вещи, как общаться с фанатами и с журналистами, научат меня справляться с какими-то проблемами из этой области. Насчет прессы: у меня уже был случай после Первенства, когда в заголовок новости были вынесены «мои» слова, которые я не говорил. Так что на этот счет я все уже понял. Наивности думать, что дальше такого не будет, у меня нет.

— У тебя есть осознание того, что ты принадлежишь к тому поколению фигуристов, которые освоили все четверные прыжки, причем в детстве?

— Я не думал об этом, но, наверное, вы правы. У нас в

группе уже есть мальчики — Егор Рухин, Гоша Куница, — которые прыгают четверные.

— Если четверной прыжок перестает быть экзотикой, тогда за счет чего будет выигрывать ваше поколение?

— За счет качества. Сложные заходы и выходы, какие-то четверные будем ставить во вторую часть программы, чтобы получить прибавку 10%. Возможно, кто-то рискнет делать каскады с четверными прыжками. Я думаю, это реально.

— Изменится ли у тебя в новом сезоне набор элементов? Что-то добавится по сложности или ты останешься в прежнем контенте и будешь работать только над качеством?

— В течение всего сезона я учил все четверные прыжки. Накручивал их, чтобы потом выезжать. Поскольку в короткой программе у юниоров обязательный сольный прыжок каждый сезон меняется, то в этом году вместо флипа будет риттбергер. Он будет тройной, потому что юниорам в короткой нельзя прыгать четверные. Но будет тройной Аксель и каскад лутц-тулуп. Естественно, чтобы заработать у судей плюсы, мне везде поставили сложные заходы и выходы. В произвольную программу мы собираемся вставить два четверных прыжка и плюс вторая половина программы — из тройных каскадов.

— Что-то будете дорабатывать на вращениях?

— Вращения у меня все четвертого уровня, поэтому будем работать над их качеством. В этом сезоне у юниоров в короткой программе заявлен прыжок чинян. Мы его чуть-чуть усложнили по сравнению с прошлым годом. Этери Георгиевна сказала, что позиция, которую я



Золотая медаль международного  
турнира «Дети Азии»





делал, была на грани — засчитают или нет. Мы сделали позицию, которую точно засчитают. И она по приземлению в волчок оказалась сложнее.

— Если говорить о твоей подготовке по таким характеристикам, как сила, скорость, выносливость, гибкость и прочее, то над чем в основном вы сейчас работаете?

— Это комплексно происходит и постоянно. Выносливость отрабатываем на тренировках и на разминках, задания выполняю сериями по несколько подходов. Отрабатываем ускорение. Какие-то качества отрабатываю либо на ОФП, либо на льду, какие-то — только на хореографии.

— Я обратила внимание, что у тебя не очень плотная группировка на четверных прыжках, а при этом они все докрученные. Это означает, что у тебя еще есть запас, если можешь четверной сделать так расслабленно? Что тренеры говорят?

— На самом деле тренеры каждую тренировку мне делают замечания по этому поводу. Мы работаем над этим. Я делаю упражнения на СФП и контролирую каждый прыжок, но пока что это вылезает. Докрученные прыжки получаются за счет того, что у меня с детства хорошая высота прыжка и крутка хорошая.

— Какие программы ты покажешь в новом сезоне?

— Мы решили не менять короткую программу «Дождь в твоих карих глазах», потому что она нравилась зрителям и судьи ее очень хорошо оценивали. Костюм, правда, чуть перешили, потому что я немного подрос. Я пока не очень быстро расту, где-то по 2-3 сантиметра в год. А насчет произвольной, это будет программа на музыку Джоша Гробана, композиция Per te.

— Меня в прошлом сезоне удивил выбор музыки для произвольной программы, потому что «Голубая рапсодия» Гершвина, на мой взгляд, взрослая история. Тебе сложно было кататься под нее?

— Тренеры объяснили мне, как я должен исполнять эту композицию. Мы обговорили все мои движения, характер, образ. Главная задача была в том, чтобы движения были широкими, сильными, уверенными, мощными.

## Все заждались побед в нашем мужском одиночном катании, поэтому такое внимание ко мне и ко всем ребятам вообще

— Во время проката программ на чем ты концентрируешься больше — на образе или на технических элементах?

— Однозначно не могу ответить. Когда надо делать элементы, то я сконцентрирован на них: чтобы все получилось, надо технично зайти в элемент. И красиво. Когда есть какие-то музыкальные акценты или связующие шаги, дорожки, то здесь хореография и образ важнее. Конечно, когда прыжки уже сделал, то можно все силы направить на программу, на эмоции. Чувствуешь такую свободу и силу, что ноги сами по себе катят. И не важно, на соревнованиях я катаюсь или на тренировках, в любом случае надо быть сконцентрированным, делать все четко.

— Даниил, как сам считаешь, над какими качествами тебе надо больше работать, чтобы ты мог оправдать те надежды, о которых мы говорили вначале?

— Мне надо научиться ярче выражать свои эмоции. В прошлом и позапрошлом сезонах у меня были такие программы, в которых надо было зажигать на всю катушку, и тренеры мне без конца говорили об этом, но я очень стеснялся. Кроме выражения эмоций, это еще как можно больше прибавлять на любых элементах. Если все будут делать четверные, то надо усложняться и делать что-то необычное.

— Я знаю, что сегодня у вас была первая тренировка вместе с Шомой Уно. Какие у тебя впечатления от встречи с ним на одном льду?

— Очень сильно мотивирует. Просто японский бог, особенно по катанию. Бросилась в глаза и запомнилась его низкая посадка в ногах, работа коленей. Мягкое кошачье скольжение и очень высокая скорость. Тоже катается без передышки. На Шому было интересно смотреть и интересно за ним повторять. Хочется кататься как он.



## Лотерейный билет

— Как изменилась твоя жизнь после перехода к Тутберидзе?

— Было такое ощущение, что я выиграл в лотерею.

— Как думаешь, почему она взяла тебя в группу?

— Я думаю, она увидела мое желание работать, увидела во мне перспективу. Я первые недели был на испытательном сроке, выкладывался по максимуму. Я думаю, Этери Георгиевна увидела, что я могу работать так же, как у нее в группе все работают.

— А как группа работает?

— Безостановочно. Все носятся туда-сюда. Никто не работает в полноги. Все хотят результата.

— Ты волновался в тот день, когда узнал, что поедешь на просмотр к Этери Тутберидзе?

— Даже не знаю, я тогда маленький был. Мы приехали из Великого Новгорода с Первенства России младшего возраста. Приехали утренним поездом, тренировок в тот день не было, я весь день отдыхал и уроки делал. Уже вечером, перед сном, мама сказала, что завтра мы едем на просмотр. Я лег спать как обычно, зная, что завтра у меня просто тренировка и надо показать все, что умею.

— А как же получилось, что ты еще показал то, чего не умел?

— Когда Даниил Маркович сказал: «У нас в группе двойные прыжки не прыгают», — я понял, что это правда и надо прыгнуть тройной. Я до этого из тройных пробовал только сальхов — он самый легкий, а флип я никогда не прыгал, поэтому немного боялся. С первого раза упал, но понял, что могу это сделать. Пошел и сделал.

— А почему ты выбрал флип, а не тот же сальхов?

— Потому что зубцовые двойные прыжки я напрыгивал больше всего, хорошо входил в зубцовый толчок, поэтому и решил — флип.

— И какая реакция была у тренеров?

— Да не было никакой реакции, все так же продолжали кататься. Просто стали помогать мне по ходу тренировки, ошибки какие-то исправлять.

— Даниил, а за счет чего у вашей группы такой потрясающий результат? Может, есть какой-то секрет?

— Все спрашивают про секрет. Секрет есть — это Этери Георгиевна. Она сама очень много работает, всегда на коньках. Когда я пришел в группу, то стал в разы больше делать на тренировках, чем делал до этого. Никто не заставлял, просто ты сам должен понимать, зачем ты здесь. Мы с Аней Щербаковой были самыми маленькими в группе, но все равно работали в полную силу. Я думаю, это очень правильно, и если кто-то действительно

**На Шому было интересно  
смотреть и интересно  
за ним повторять.  
Хочется кататься как он**

хочет результата и готов для этого работать, то тренеры помогут его добиться: поправят, почистят, добавят, улучшат, украсят.

— Звездная болезнь — что это, на твой взгляд? Говорят, что она смертельна.

— Наверное, это когда ты выиграл какой-нибудь турнир по спецпрограмме младшего возраста и начинаешь ощущать себя чемпионом перед всеми, думать, что ты самый крутой и тебе нет равных. Я думаю, что если человек предрасположен к звездной болезни, то это очень рано проявится. У всех характеры разные.

— Ты когда-нибудь испытывал подобные ощущения? Как относишься к похвалам и восторгам?

— Мне приятно, если меня хвалят, но я не закидываюсь на этом. Похвала нужна, чтобы понимать, что я все делаю правильно. Главное, не ждать восхищения и восторгов в свой адрес. То же Первенство России: выиграл и выиграл. Ничего такого. Хотя каких-то рецептов от звездной болезни я не знаю.







## **Даниил Самсонов:**

### **Дата рождения:**

13 июля 2005 года (Москва).

Кандидат в мастера спорта России.

**Клубы:** ЦСиО «Самбо-70» (отделение «Хрустальный»), ШОР «Москвич», УОР №4.

**Тренеры:** Этери Тутберидзе, Сергей Дудаков, Даниил Глейхенгауз, Александр Шубин, Наталия Дубинская, Ольга Левина, Валерий Мешков.

### **Результаты:**

Первенство России среди юниоров (2019) – 1-е место.

Первые зимние Международные спортивные игры «Дети Азии» (2019) – 1-е место.

– В вашей группе случаются вспышки этой болезни?

– Не замечал. Все же работают много изо дня в день, и нет времени на звездную болезнь.

– Ты можешь сам себе что-то разрешить, запретить или заставить делать? Или это должны сделать другие?

– В основном я сам контролирую свой режим дня, ставлю себе задачу на тренировках. Меня никто не держит в ежовых рукавицах.

– Ты ответил себе на вопрос, зачем тебе все это надо?

– Хочу добиться успеха в любимом деле. Если бы я не любил фигурное катание, то вряд ли продолжал им заниматься и, скорее всего, никаких особенных результатов у меня не было бы. Хочу войти в историю фигурного катания, хочу, чтобы у меня были фанаты, которым нравилось бы то, что я делаю. Также я понимаю, что успех может стать хорошим стартом в дальнейшей жизни. У меня есть мечта, чтобы когда-нибудь на призовые деньги наша семья смогла бы улучшить свои жилищные условия, потому что вот уже больше 20 лет мы стоим в очереди на жилье.

– У вас большая семья?

– Родители, старшая сестра Лиза и младший брат Ваня. Лиза в этом году окончила школу и хочет поступить в вуз,

## СИЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

---

учиться на специалиста по рекламе. Ваня тоже занимается спортом и тоже в «Самбо-70», но только тхеквондо. Еще у нас есть собака породы померанский шпиц по кличке Стефан.

— Ты успеваешь общаться с семьей? Вообще время на какой-то досуг остается?

— Мы с братом и с папой любим смотреть футбол или хоккей. Папа бывший футболист, поэтому я, сколько себя помню, смотрю футбол. Еще я люблю собирать пазлы. Особенно если они большие. Мне на Новый год подарили две коробки, в одной мозаика состоит из 5 тысяч пазлов. Но мы ее только наполовину пока собрали.

— Дома для этого есть специальный стол?

— Да. Потом мы для собранной мозаики заказываем раму и вешаем ее на стену как картину. У меня в комнате есть такая с олимпийскими кольцами, на которую я вешаю свои медали.

### **Что понимать под оптимизмом**

— Кто или что способно вернуть тебя к жизни, если ты чувствуешь сильную усталость?

— Обычно со мной такое бывает только в конце сезона. Если я ощущаю, что морально и физически устал от соревнований, от нагрузки, от фигурного катания, тогда мне очень помогает общение с друзьями, которые меня поддерживают.

— Это друзья с катка?

— Нет. На катке тоже есть друзья, но мы с ними больше общаемся на свои «профессиональные» темы. А эти друзья не из мира фигурного катания. Я с ними больше о жизни разговариваю. И я ими очень дорожу.

— Ты уравновешенный человек или импульсивный?

— Я думаю, что уравновешенный. Стараюсь быть рассудительным и спокойным, живу головой, а не эмоциями. Вообще не люблю проявлять эмоции, быть агрессивным.

— Скрытный или открытый?

— Наверное, открытый, потому что по моему лицу всегда можно понять, в каком я настроении, что у меня на душе. Я не хожу в какой-то маске, чтобы никто ни о чем не догадался.

— Часто сам себя критикуешь?

— Конечно. Если что-то идет не так, как надо, то причина в тебе. Значит, сам где-то недодумал, недоработал.

— Если какая-то проблема или задача не решается, то как ты поступаешь?

— Если какой-то прыжок не выходит, то перехожу на другой элемент, чтобы голову разгрузить. Но потом опять возвращаюсь к нему.



**Похвала нужна, чтобы понимать, что я все делаю правильно. Главное — не ждать восторгов в свой адрес**

— А если это не прыжок, а что-то в жизни не получается?

— Да, наверное, так же действую. Всегда стараюсь дожать до конца. Не бьюсь головой о стену, а ищу способы, чтобы получилось. Подхожу к своим ошибкам с холодной головой.

— Оптимист или пессимист?

— Скорее оптимист. Если под оптимизмом понимать жизнерадостность.



# Екатерина Самсонова, мама Даниила:

**«Мы благодарны всем тренерам нашего сына, потому что каждый вложил в него профессионально»**

Фигурным катанием наш сын начал заниматься случайно. Хотя, с другой стороны, иногда кажется, что это было предопределено. Как посмотреть. Старшая дочь Лиза ходила на каток в «Марьино». Дане было три с половиной года, и никаких спортивных занятий мы для него не планировали, хотя он постоянно дергал меня: «Мама, я тоже хочу!» Пока мы ждали Лизу с тренировок и ОФП, я обратила внимание на тренера Валерия Мешкова, который вел группу здоровья и учил фигурному катанию взрослых женщин. Мне так понравился его подход к обучению — он использовал детские кубики, какие-то палочки, конусы, рисовал на льду фигуры, — что я решила подойти к нему и попросить взять в группу Даню. Валерий Иванович отказывался наотрез, просто ни в какую не соглашался. Главным аргументом было: «Вы все равно потом уйдете в хоккей». Я заверила, что нет, мой сын не хоккеист. Только на этом условии Мешков взял его в группу. Потом он уже под него набрал группу малышей, потому что по правилам нельзя сочетать в одной группе здоровья настолько разновозрастных людей. В результате мы позанимались какое-то время и продолжили бы дальше, но группу закрыли. Затем еще около года мы частным образом катались у Мешкова, ездили по разным коммерческим площадкам, включая катки в торговых центрах. В результате Даня прокатался два с половиной года, при этом он никаких прыжков не делал, а только скользил. Валерий Иванович учил его в стиле старой школы: ставлял конусы на льду, рисовал траектории дуг, заставлял ложиться на ребро, после каждой тренировки смотрел на ботинки, проверяя потертости на их внешних сторонах. Однако в шесть лет встал вопрос о соревнованиях, а у нас не было ни спортивной книжки, ни школы, которая могла бы нас заявить на старт.

Мы обошли ряд катков: были в ЦСКА, на «Москвиче» и много еще где. В результате мы пришли в УОР №4 к тренеру, которого нашли по отзывам родителей знакомых фигуристов. И сегодня кто бы меня ни спросил, я отвечу, что Ольга Левина — это лучший детский тренер Москвы. Занятия в основном проходили на маленьком льду, но иногда нас пускали на основной лед, обычно вместе



с группой Ильи Климкина. У Ольги Сергеевны Даниил разучил все двойные прыжки и собрал их в каскады. Видимо, на ту базу скольжения, которую заложил Валерий Иванович, прыжки у него легли очень быстро. Однажды Ольга Сергеевна вызвала меня на разговор и сказала, что Даня выучил уже все каскады два-два и подошел к дуплю, а группа тем временем только продолжает разучивать двойные, поэтому, на ее взгляд, ему нет смысла топтаться на месте и надо идти дальше. Мы тогда хотели попасть в группу к Наталье Дубинской и очень переживали, что она нас не возьмет, потому что на тот момент у нее в группе таких маленьких детей, как Даня, не





было. Наталья Петровна нас взяла, но взаимодействие не сложилось: Даня все-таки оказался слишком маленьким и соображал как-то медленно по сравнению с другими ребятами из группы, так что мы приняли непростое решение — уйти, чтобы не путаться под ногами у старших, чтобы не вырастить у своего ребенка каких-то ненужных комплексов.

Мы перешли в группу к Александру Шубину, и он научил Данила быть максималистом. Александр Александрович по своей тренерской сути — педант до мозга костей. Если это вращения, значит, их надо делать на «шестой» уровень, потому что в таком случае четвертый будет получаться автоматически. Он учит своих спортсменов исполнять элементы не только технически правильно, но и красиво. Благодаря ему Даня выучился вращаться на высокой скорости, в различных позициях и центрованно. В качестве хореографа-постановщика с нами на «Москвиче» работал Даниил Глейхенгауз, который осенью 2014 года перешел работать в группу к Этери Тутберидзе. Вообще я хочу сказать, что мы благодарны всем тренерам, которые были в спортивной жизни нашего сына, потому что каждый вложил в него профессионально.

Мы начали сезон 2014/15 гг., отобрались на Первенство России младшего возраста, на котором заняли итоговое 14-е место. Особенно почуя из-под ног выбило 18-е ме-

сто в произвольной программе, судьи нам не засчитали три каскада прыжков во второй ее половине, поскольку они были лишними элементами. Этот результат стал спусковым крючком для идеи попытаться перейти в группу к Этери Тутберидзе. Вернувшись из Великого Новгорода, я сразу позвонила Даниилу Марковичу и спросила, можно ли приехать к ним на просмотр, и если да, то когда. Он ответил — завтра. Сын только перед сном узнал, что едет на просмотр к Тутберидзе.

Если честно, то я была готова к тому, что нам откажут. На этот случай я заготовила вопрос к Этери Георгиевне: у кого нам тренироваться, чтобы вы его потом взяли? Но так сложилось, что она его взяла, потому что он сам приложил к этому все усилия. Я не смотрела ту тренировку, поэтому когда в коридорах «Хрустального» услышала, как родители обсуждают между собой, что пришел какой-то клопик с тройным флипом, то не сразу даже поняла, что это говорят про моего сына.

С переходом Дани в эту группу уклад нашей жизни особо не поменялся, а вот он сам стал еще серьезнее. Хотя и раньше не отличался легкомыслием. Мне рассказывали, как еще на «Москвиче» кто-то из родителей, увидев его сосредоточенное лицо перед тренировкой, спросил: «Даня, почему ты идешь на лед и не улыбаешься?» «А чего улыбаться? Я работать иду», — был ответ.

Текст: Ольга Вerezемская  
 Фото: Ольга Тимохова, Марина Евдокимова

# За гранью возможного

**Инна Гончаренко:**

«В спорт идут те, кого интересует только первое место»

**П**рогресс именно так и выглядит: сначала мы думаем, что это невозможно, потом считаем это чудом, а затем воспринимаем происходящее как обыденность. Это как сотовая связь. Сначала сама мысль, что телефон может работать без провода, казалась невероятной, а сейчас даже трудно представить, как мы жили без сотовых, в которых есть фотокамера и выход в Интернет.

Так получилось и с прыжками. То, что весь ассортимент прыжков может исполняться в четыре оборота, стало понятно еще в прошлом олимпийском цикле, а что эти прыжки теперь могут прыгать дети, стало для всех неожиданно. Каким образом это стало возможным и что будет дальше, «МФ» узнал у Заслуженного тренера России Инны Гончаренко.

— **Инна, на ваш взгляд, благодаря чему стал возможен такой прогресс?**

— Я думаю, за счет преодоления некоего психологического барьера прежде всего, а также благодаря накопленному опыту и наработке методик обучения.

— **Этот барьер был пройден детьми или тренерами?**

— Конечно, тренерами. Они сделали свои выводы и перестали бояться четверных прыжков. Этот психологический прорыв стал возможен благодаря группе Тутберидзе, которая своей работой доказала, что можно и даже нужно учить четверным прыжкам рано.

— **Одинарные и двойные прыжки отменяем? Сразу начинаем с тройных?**

— Еще в начале нулевых дети год-два учили двойные прыжки, потом еще год собирали их в каскады, после чего только приступали к разучиванию тройных, до которых добирались лишь избранные. Сегодня изменился сам подход: одинарный и двойной прыжки изучают как подводное движение к тройным и четверным. Это новый тренд в обучении, и передовые тренеры разучивают одинарные прыжки с прицелом под четверные, не иначе.

— **Раньше казалось, что только физически крепкие фигуристы способны к четверным прыжкам. За счет чего четверные стали прыгать дети, у которых нет подобной мышечной массы по определению?**

— Ребенок в допубертатный период более легкий, более выносливый и психологически более устойчивый. Если ребенок не трус от природы, имеет нужные данные и желание — это уже полдела. Еще важно, чтобы у него был грамотный тренер и амбициозные родители. Без этого ничего не получится.

— **То есть амбиции родителей — это позитивный фактор?**

— Да, если ребенок катается у грамотного тренера. Спортивные амбиции и профессиональная работа не мо-





гут навредить ребенку. Говорят, человечество достигло прогресса благодаря лени. Может быть, но только не в спорте. Здесь без амбиций и жажды спортивной победы делать нечего. В спорт идут те, кого интересует только первое место, кто хочет доказать, что он лучший.

— На одних амбициях далеко не уедешь. Еще надо трудиться, то есть эксплуатировать свой организм по максимуму. Как долго это можно выдержать?

— Спортсмен с детских лет привыкает много и тяжело трудиться и не видит в этом ничего сверхъестественного. Он уверен, что это норма, и тем самым увеличивает возможности своего организма. Я думаю, что каких-то особых пределов, тем более в юности, когда амбиции бьют через край, не существует. Почему все обучение происходит именно в детстве? Потому что в этом возрасте новое усваивается легче всего. Чем больше заложишь в ребенка, тем больше в нем останется в момент прохождения пубертата.

## Сегодня одинарные и двойные прыжки изучаются как подводящее движение к тройным и четверным

— Сегодня практически из каждого утюга несется плач о чрезмерных нагрузках, переломанных ногах и спинах и вообще о замученных с детства фигуристах. Тренерские амбиции угрожают жизни и здоровью спортсменов?

— Никто ничего не ломает больше или страшнее, чем обычно. Возьмите любой координационный спорт — гимнастику, прыжки в воду, прыжки на батуте и другие — везде обучение начинается с раннего возраста, потому что иначе не успеть выучить все, что надо. Кстати, то же самое у балетных и цирковых: очень раннее и интенсивное обучение, но только из самых талантливых получают Барышниковы, Нуриевы, Цискаридзе.

Пресса последнее время много пишет о жестких мето-



дах работы Этери Тутберидзе. Могу сказать, что мы все жестко работаем, просто не у всех получается результат, как у нее. Этери сумела найти такой механизм работы, когда дети каждый день приходят на лед и сражаются. Сражаются за элементы, за ее внимание, сражаются с собой и между собой. Поэтому ее спортсмены такие устойчивые и стабильные на соревнованиях. На тренировках два раза в день шесть дней в неделю и 350 дней в году у нее в группе проходят свои Олимпийские игры. Я не думаю, что это легко, причем для нее самой и всего ее штаба. Ведь это надо каждый день работать, как говорит Татьяна Анатольевна, на разрыв аорты.

Всегда есть какие-то конкретные люди, которые совершили прорыв и первыми вышли в космос. Но, прежде чем стать известным на весь мир тренером, Этери в начале своей тренерской карьеры работала с детьми, для которых фигурное катание было досугом, брала тех, кого уже отчислили из спортшкол как непригодных. Это были обычные дети, не самые талантливые, не самые смелые, которых нужно было убедить стать смелыми и талантливыми. Она это делает и сейчас.

**— Звучит хорошо. Но, согласитесь, на Западе методика тренировок в корне отличается от российской — это признают все. Почему мы не можем работать, как они?**

— Еще в советские годы нас учили, что мы как тренеры не имеем права повышать голос на спортсмена, не можем выгнать его с тренировки за лень или непослушание, а должны педагогическими методами его увлечь и вдохновить на этот каторжный труд. К сожалению, это так не работает. На Западе, где тренерская этика взаимодействия со спортсменом очень регламентированная, тренер не будет повышать голос, не будет укорять за лень, выговаривать за опоздание. Там тренер никогда не дотронется до спортсмена руками, чтобы поправить положение спины или ноги, ведь за это можно оказаться без лицензии или даже сесть. По этой причине обучение идет в чем-то медленнее, чем у нас. Возможно, что при таком подходе результатов у них вообще бы не было, но на Западе спортсмены занимаются не в группах, а исключительно индивидуально. Только не надо думать, что я считаю правильным орать на детей и трясти их как грушу. Просто наши условия и методы работы, так уж сложилось, отличаются от западных. Там тренеры и родители находятся в прямых товарно-денежных отношениях. Для родителей спортсмена — это недешевые инвестиции, поэтому за рубежом требует не тренер, а семья спортсмена. Особенно если это семья иммигрантов, особенно если она с Востока. В Китае, в Японии менталитет нации отличается от нашего и от западного: они там трудоголики и своих детей воспитывают по-спартански. Я однажды случайно убедилась в этом, когда стала свидетелем утренней тренировки показательных выступлений после какого-то этапа Гран-при. Представьте себе спортсменов в семь утра, которые в расслабленном состоянии



Александра  
Трусова

катаются туда-сюда по льду или просто стоят у бортика. И только один Нейтан Чен всю тренировку прыгал четверные прыжки перед внимательно наблюдавшей за ним мамой — на незалитом льду и без верхнего света.

— Когда в 2004 году поменялись правила, то в наших кругах бытовало мнение, что отныне мы будем проигрывать зарубежным спортсменам, поскольку плохо скользим. Сегодня наши фигуристы — среди чемпионов Олимпийских игр и чемпионов мира. Отсюда вопрос: мы научились правильно обучать скольжению или как-то приспособились исполнять сложнейшие прыжки без этого?

— Как ни странно, произошло и то и другое. Прежде

## Психологический прорыв стал возможен благодаря группе Тутберидзе, которая доказала, что можно и нужно учить четверным прыжкам рано

всего мы научились пользоваться правилами. Та же Этери Тутберидзе каждый раз очень грамотно анализирует правила ИСУ и идет в ногу с ними. Когда каскады высоко ценились, она побеждала каскадами, потом каскадами во второй половине программы, потом стала побеждать поднятыми в прыжке руками, сейчас готовится побеждать четверными прыжками. Мы знаем, что ее спортсмены не всегда божественно скользят в силу различных обстоятельств. Многие приходили к ней в группу от других тренеров — с уже сложившимся скольжением. Теперь, когда она создала свою школу, думаю, Этери будет вести плановую работу по скольжению, потому что без этого никуда. Это даст еще больший толчок для освоения многооборотных прыжков — с более интересных заходов, с хорошей скорости.

— Есть способы эффективно учить спортсменов скольжению? Ведь тренеры обычно жалуются, что на это не хватает льда.

— На мой взгляд, школу нельзя было исключать из программы соревнований, надо было придумать для нее какой-то другой формат, более зрелищный, но оставить в программе. Тем более что сейчас с развитием телевидения и всех цифровых технологий эти соревнования могли бы стать захватывающими: зрители увидели бы в деталях работу конька, крутизну дуги, рисунок элемента, чистоту поворота — все то, из-за чего наш спорт называется фигурным катанием. Но теперь этого вида соревнований нет, и лед на эти тонкости не выделяют. Поэтому тренеры начинают придумывать каждый свое, чтобы хоть как-то соответствовать требованиям правил. У меня есть своя методика обучения базовым элементам фигурного ката-

ния. Я всегда тщательно и бескомпромиссно учу скольжению своих спортсменов, придумываю каждую раскатку так, чтобы она максимально развивала владение коньком. Объясняю теорию, рисую геометрию базовых элементов на бумаге, отрабатываю шаги на полу в зале.

— Почему на полу, а не на льду?

— Потому что наработка этого навыка требует отдельного тренировочного времени, а его нет. Всегда дефицит льда. Когда ФФКМ ввела тесты по скольжению, это как-то компенсировало отсутствие школы, дало спортсменам хоть какое-то понимание дуг, правильного наклона тела, распределения центра тяжести, силы толчка, ощу-

щения ребра; понимание, как себя ускорить за счет перетягивания, выполняя тройки, крюки, выкрюки, скобы, а не путем подталкивания. За счет этого умения спортсмен может контролировать скорость на прыжке, траекторию дуги захода, ста-

бильность на выезде. Это целая наука. Кроме всего прочего, это развитие координации, понимание физики движения твоего тела на льду. Но детям это неинтересно, они страдают от тренерского занудства, не понимают, зачем их заставляют вглядываться в след от конька и прочее. Пока они поймут, что без этого никак, пройдет время.

Многие тренеры, в свою очередь, тоже не догадываются, что вместо того, чтобы до обморока долбить какой-то прыжок, это время можно было потратить на скольжение. Все прыжки исполняются с дуги, потому что прыжок — это ее логичное завершение, ее производная. Это физика, динамика движения. Одного юношеского задора и силы воли будет мало — все равно придется вникать в скольжение.

— Когда же тренеры начинают понимать, что это необходимо?

— Когда прыжки перестают получаться. Тогда под прыжок тренеры начинают давать скольжение, а если прыжок есть, то зачем еще как-то заморачиваться? Посмотрите, как много появилось спортсменов, выполняющих прыжки без классического маха. Техника стала тяготеть к экономичности движений. Мой знакомый тренер называет эти прыжки вертушками: высота, что называется, над газетой, а по оборотам — не придерешься.

— Это детские прыжки так выглядят?

— Нет, дело не в возрасте или росте. Есть вполне рослые спортсмены, которые делают четверные как вертушки. Пока четверные редкость, судьи будут их оценивать по докрутам, но как только ими овладеют более половины спортсменов, то опять начнет цениться красота прыжка: высота, пролет, длина дуги на выезде.





## Чтобы спортсмен катался долго и без травм, постоянно будет идти настройка прыжков под его меняющееся с возрастом тело

— Известно, что когда школа существовала как соревновательная программа, то наблюдалось такое явление: спортсмены, которые выигрывали школу, достаточно сильно проседали в произвольном катании, и наоборот. Сегодня можно наблюдать похожее: Джейсон Браун гениально владеет коньком, но в плане тех же самых прыжков не блещет. Получается парадокс. Или это не так линейно работает?

— Джейсон Браун действительно прекрасно катается и потрясающе выразителен. Он настолько любит фигурное катание, что просто живет им, но в его случае, как мне кажется, он немножечко опоздал с разучиванием четверных прыжков. Начать бы чуть раньше обкручивать четверные, когда меньше взрослых сомнений и страхов, он бы их прыгал. Учить многооборотные прыжки надо в ранней юности, взрослому человеку это со всех сторон сложнее.

— Почему спортсмен, выучив, скажем, четверной тулуп, автоматически вслед за этим не начинает прыгать остальные четверные? Какая разница, с какого захода делать те же четыре оборота? Он всего-то меняет дугу захода и все.

— Приведу пример: вы научились писать правой рукой, знаете, как держать ручку, выучили все буквы. Вы можете также быстро и красиво писать левой рукой?

Здесь то же самое.

Сегодня фигуристов с детского возраста начинают в зале учить многооборотным прыжкам. Они нарабатывают резкость крутки, плотность группировки, ощущение оборотов, приземление на одну ногу. Но когда спортсмен выходит на лед, то к этому навыку добавляются разные пусковые механизмы, которые мы называем дугой захода. Эти пусковые механизмы влияют на траекторию полета спортсмена во время прыжка. Спортсмен может уметь плотно группироваться, быть резким и взрывным, но затем ему надо научиться входить в каждый прыжок и выезжать из него. А если мы хотим, чтобы спортсмен катался долго и без травм, то практически постоянно будет идти тонкая настройка прыжков под его меняющееся с возрастом тело.



### — Насколько все прыжки разные?

— Дуга захода, расположение тела на дуге, ускорение в момент отрыва, использование зубцов или ребра конька особенные для каждого прыжка. Тот же Аксель, который исполняется с хода вперед, дает спортсмену совсем другие ощущения, чем прыжки с хода назад. У многих спортсменов есть проблема с Акселем, потому что при входе в прыжок лицом надо с дуги наезда вкрутиться в группировку, а при отрыве от льда спортсмена может сорвать с дуги. У многих срабатывает инстинкт самосохранения, и они непроизвольно раскрываются в «бабочку». Многие не любят Аксель, говорят о нем как о сложном и неудобном прыжке. А прыжок с тройки — сальхов — многим нравится, потому что с тройки проще поймать ощущение отрыва. Тулуп учат одним из первых, потому что за счет зубцового отрыва резкость появляется сама по себе, ее легко ощутить и запомнить в отличие от Акселя, где эту резкость надо поймать и специально выучить. Риттбергер — это прыжок-«одноножка». Причем если не контролировать мах, то в момент отрыва спортсмена может выкинуть с дуги так, что не угадать, где он приземлится. Лутц вообще самый сложный прыжок, потому что любит смелых. Наружная дуга захода должна быть скоростной, а на это нужны смелость и сила,

чтобы с ходу себя запустить в прыжок. Лутц надо делать наотмашь. Флип, хотя это зубцовый прыжок, по схеме накручивания немножко похож на сальхов. Разные дуги захода — и тело по-разному входит в прыжок. Все фигурное катание состоит из дуг: перетяжки, тройки, петли, крюки, выкрутки — это дуги в разных комбинациях. Те же прыжки — это всего лишь усложненное завершение дуги.

### — Почему же у нас чуть ли не в первый год обучения дети учат одинарные прыжки, если они не в состоянии стоять на дугах?

— Сегодня прыжок стал неким фетишем. В ленте новостей периодически появляются сообщения о четверных прыжках тех или иных фигуристов. Даже кто-то, не вникая в детали, опубликовал новость, что спортсмен известной школы прыгнул на тренировке пятерной прыжок, хотя этот элемент был сделан на «удочке». Ажиотаж связан с огромным вниманием к фигурному катанию со стороны прессы, рекламодателей, болельщиков.

Рынок тренерских услуг стал очень раскрученным в последнее время. Среди свободно работающих тренеров идет борьба за «клиента», за его деньги. Не всегда зарабатывание денег и грамотное обучение фигурному катанию можно совместить, учитывая, что хороших педагогов



## 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)



Нейтан Чен



всегда было немного. Родители обычно верят тренерской саморекламе, потому что зачастую не понимают нюансов. Им сложно выбрать наставника своему ребенку, потому что предложений очень много. Правильность этого выбора может показать только время, а его, как правило, у спортсменов нет. Поэтому фигуристы вечно бегают по тренерам. Особенно притягательны те, у которых спортсмены в данный момент времени добиваются успеха. Они видят на соревнованиях, что Иванов прыгает тройные, а Петров уже четверные, значит, надо срочно бежать туда, где катается Петров. Так было и будет.

**— Насколько фатально отразится на судьбе спортсмена встреча с неграмотным тренером?**

— В наши дни это уже не столь фатально: за деньги можно найти специалистов, которые возьмутся переучить или научить любого. Просто на это уйдут время, деньги и силы, а чемпионаты мира выигрывают те, кого сразу научили правильно. Почему тренеры высокого уровня берут к себе в группу детей только после просмотра? Они берут самых подготовленных, тех, кого тренеры начальной подготовки правильно научили азам и не отбили желание тренироваться дальше.

К сожалению, никакой физкультурный вуз и красный диплом не могут гарантировать, что тренер будет грамотно обучать спортсменов, поскольку у каждого тренера есть свое восприятие фигурного катания, свой опыт тренировок, свое желание совершенствоваться и прочее. Поэтому все в нашем деле упирается в тренера начальной подготовки, который закладывает базу под будущее каждого спортсмена. Если кто-то думает, что в случае чего можно какие-то элементы выучить заново, он прав: в теории можно, но на практике гарантий нет никаких.

Бывает, что тренеры берут к себе неправильно обученных, но способных детей при условии фанатичного упорства как самого спортсмена, так и его родителей. Эти тренеры, как правило, высокие профессионалы, способные исправить закатанные ошибки, почистить перышки такому спортсмену, который затем отправляется в сильный клуб к более именитому тренеру за чемпионской карьерой. Для тренеров среднего звена это профессиональный тупик, выгорание, поскольку они тоже хотят и могут реализовывать свои тренерские амбиции. Такая проблема в фигурном катании была всегда, но сейчас она особенно остро стоит. Поэтому для спортсмена нет проблемы найти тренера, который его научит или переучит, здесь скорее проблема у тренеров — как реализовать себя дальше. Перед теми из них, кто наработал себе имя, встанет вопрос, как выйти на высокий уровень, а это невозможно сделать без создания команды. Это самая сложная задача.

**— В наши дни тренер больше не может добиться успеха в одиночку? Совсем?**

— Сегодня во всех группах высшего спортивного мастерства работает коллектив специалистов. Очевидно, что один человек физически не может закрыть собой все направления. Представьте, что в школе один учитель будет учить всему — и алгебре, и русскому языку, и истории, и химии с физикой. Поэтому с определенного уровня рядом со спортсменом должно быть много специалистов. Для самих спортсменов это тоже психологическая разрядка, потому что кто-то из специалистов мягче, кто-то требовательнее, какому-то спортсмену нужен кнут, кому-то пряник. Однако такие условия работы пока не предусмотрены штатными расписаниями государственных спортивных школ. Каждая школа решает эту задачу самостоятельно. Если же государство хочет высоких спортивных результатов, то с группой спортсменов должна работать группа специалистов, а не как у нас сейчас: один специалист на целую группу.

**— Я понимаю, что для спортсменов высшего мастерства необходимы специалисты, но сегодня уже на уровне первых лет обучения тренеры приглашают «скользистов»,**

***Гонка за лидером идет постоянно, тем более что технические методики понятны, а психологические барьеры пройдены***

**«вращателей» и так далее. Возникает вопрос: а что должен делать сам тренер начального уровня?**

— Тренеры начального обучения прежде всего должны заложить грамотную базу, поэтому погоня за какими-то усложнениями при плохо выученной базе — это просто безответственность. Он должен обучить ребенка грамотно пользоваться коньком — на ребрах и по дугам. Если говорить откровенно, то четверные прыжки ставит спортсмену его тренер начальной подготовки. Он должен так научить ребенка делать одинарные прыжки, чтобы они в дальнейшем годились под четверные.

**— Как скоро весь остальной мир проснется и попытается нас догнать?**

— Уже давно все проснулись, и гонка за лидером идет постоянно, тем более что технически методики понятны, а психологически все барьеры пройдены. Другой вопрос, насколько сами спортсмены готовы к этому, особенно на Западе. Это у нас в стране по поводу прыжков возник ажиотаж, поскольку все поняли, что это круто и совсем не страшно. Поэтому чем больше у нас будет грамотных тренеров и увлеченных родителей, тем больше талантливейших российских детей будут овладевать четверными прыжками и побеждать.



# Золотая середи́на

**О роли хореографии в становлении фигуриста**  
Алексей Железняков

**К**ак профессиональный хореограф я уже 15 лет работаю в мире фигурного катания, поскольку этот спорт непосредственно связан с хореографией и искусством. Все началось с предложения Этери Тутберидзе поработать в ее группе, где я получил первый опыт преподавания спортсменам. Затем я работал с различными командами как в одиночном и парном катании, так и в танцах на льду. За все время, что я наблюдаю фигуристов, так и не понял, почему они занимаются ОФП в разы больше, чем хореографией. Думаю, причиной этого является некий сложившийся еще в советские времена стереотип, что фигурное катание — это «дальше, выше, сильнее» и без ОФП этого никак не добиться. До сих пор многие тренеры (и не только старшего поколения) остались в тех годах и не видят, что фигурное катание изменилось. Они продолжают делать из фигуристов атлетов с накачанными мышцами, что создает полное закрепощение корпуса. Мне кажется, настал переломный момент, когда нужно остановиться и задуматься: надо ли продолжать идти в этом направлении?





**Все необходимые  
качества танцовщики  
приобретают  
исключительно  
средствами  
хореографии**

## **Железняков Алексей Валентинович**

5 июля 1981 года

**Образование:** высшее, педагог-хореограф.

**Бывшие ученики:** Полина Шелепень, Юлия Липницкая, Евгения Медведева, Полина Цурская, Адьян Питкеев, Сергей Воронов, Кристина Астахова – Алексей Рогонов и другие.

**Ученики:** Алина Загитова, Александра Трусова, Анна Щербакова, Алена Косторная, Морис Квителашвили, Дарья Павлюченко – Денис Ходыкин и другие.

**В настоящее время:** работает с группами Этери Тутберидзе, Сергея Доброскокова, Артура Дмитриева. Является руководителем спортивно-танцевальной студии AJ DANCE STUDIO FS.

Если кто-то думает, что профессиональные танцовщики, например балерины Большого театра, занимаются ОФП в свободное от хореографии время, то он ошибается. Хотя лично я знаю некоторых танцовщиков разных стилей и направлений, которые иногда ходят в зал. Кто-то идет для прокачки рельефа тела, чтобы красиво смотреться на сцене, кто-то — на беговую дорожку, чтобы увеличить выносливость, поскольку, если во время двух-, трехчасового спектакля у артиста будут сбиваться дыхание и закисляться мышцы, это скажется на его исполнительском мастерстве. Однако все необходимые качества — прыжок, скорость, силу, выносливость, гибкость, координацию, красоту тела — танцовщики приобретают исключительно средствами хореографии. Мой опыт работы с фигуристами говорит мне, что они также могут достигнуть вышеперечисленных качеств, в том числе и существенно прокачать все группы мышц тела, с помощью хореографии. Для этой цели подойдет любая хореография — от классической до современной, но лучше всего построить занятия так, чтобы фигуристам были доступны все основные виды и стили.

## **Классическая хореография и другие**

Надо сказать, что никто не любит классическую хореографию, я, кстати, тоже не любил. Долго, мучительно, скучно, но без этого никак не обойтись, потому что она выстраивает тело, дает понимание культуры движения, закладывает основы. Понимание ее ценности ко мне пришло только в 14-15 лет, после чего я начал ею серьезно заниматься.





Классика прививает культуру позиции, эстетику жеста, дает стержень спине на любом пируэте. Она по своей сути статична, поскольку задает однообразную работу мышцам, но одновременно с этим влияет на эластичность мышц и связок.

С помощью класса хореографии можно прекрасно работать нужные фигуристам качества. К примеру, в конце экзерсиса обязательно идут прыжки (соте, шанжман), которые дают взрывную силу. Прыжок шанжман работает на группировку ног, потому что в пятой позиции ноги затягиваются и вылет наверх обеспечивается работой голеностопов и остальных мышц. Это движение хорошо влияет на прыжки на льду. Многие почему-то думают, что во время прыжка работать голеностопом фигуристу не нужно, что толчок осуществляется за счет скорости и инерции. На деле проработанный голеностоп даже в колдовке ботинка все равно работает и дает прибавку к высоте прыжка на 20-30%. Такие па, как плие, гранд плие и большие прыжки, работают на силу, при этом они — отличная замена становой тяге, которая убивает колени и спину. Классическая хореография формирует красивые линии тела, чувство позы. Дети учатся точить носок, делать батман тандю на восемь счетов, правильно отводить ножку в сторону, медленно садиться в плие и прочее, что работает на эластичность и растяжение связок. За основу я бы взял старую школу мировой хореографии, чтобы спортсмены каждый день занимались классикой. По

**Классическая  
хореография  
формирует  
красивые линии тела,  
чувство позы**

аналогии с Большим театром, но с чуть меньшими нагрузками, чтобы у спортсменов оставались силы работать на льду. Но только классической хореографии фигуристам будет недостаточно, нужно обратить внимание и на другие стили.

Я считаю, что народный танец как класс хореографии фигуристами недооценен. Я бывал на мастер-классах в ансамбле имени Игоря Моисеева и могу заверить, что народный танец обладает большими возможностями для прокачки мышц. Посмотрите на профессиональных танцовщиков этого ансамбля, оцените, что они делают и какие выполняют трюки. Пусть какой-нибудь фигурист попробует 16 раз прыгнуть в разножку или сделать серию русских поперечных шпагатов с такой же высотой прыжка и легкостью! Для этого в мышцах должна быть огромная



сила, которая никому атлету и не снилась. Представляете, если фигурист будет прыгать на такую же высоту? Характерные движения народных танцев совершенно разные по своей динамике. Допустим, плие — это лирика молдавского танца, жете — это дух гаучо — танца аргентинских пастухов. В этих танцах будет совсем разный темп, разные ноги, и мышцы станут работать каждый раз по-своему. Характерный танец даст разнообразие работе мышц — где-то резко, где-то мягко, что создаст хорошую прокачку.

В последние годы фигурное катание сильно шагнуло вперед в разноплановости программ. Спортсмены стараются показать себя в совершенно разных стилях. Чтобы это уметь, нужно владеть своим телом, следовательно, оно должно быть универсальным. Поэтому, кроме классического и народного танцев, необходимо преподавать джаз-модерн, а также другие современные стили и направления.

Начинать знакомить детей с хореографией я советую именно с классики, причем лет с четырех-пяти, а уже через год подключать джаз-модерн, потому что он им понятен и доступен. Джаз-модерн в корне отличается от классической хореографии: в нем нет никакой статики, наоборот, это полное раскрепощение тела, раскачка корпу-

са, расшевеливание всех позвонков и суставов. Я советую начинать преподавать джаз-модерн в группах начальной подготовки с первого года обучения. Детей нужно обучать с азова, расшевелить, растанцевать их, чтобы они почувствовали ритм, научились работать под разные ритмы, использовать различные динамики. Когда дети растанцованы, то им уже можно поставить интересные программы. Я не вижу преград для того, чтобы начинать этим заниматься с малолетства. Только педагог должен понимать, что и зачем он делает. Нельзя допустить, чтобы ребенок принял какие-то дрыганья за танец.

Вообще у малышей в первые два-три года занятий я бы не отменял ОФП: легкий бег, скакалка, резина — все хорошо, чтобы начать формировать выносливость. Для полноценной работы в танцзале им нужно немножечко созреть головой, а перечисленные упражнения дают хороший результат и в координации, и в общей выносливости.

На мой взгляд, хореографический день фигуриста может выглядеть следующим образом. Три раза в неделю утром — класс хореографии, вечером — джаз-модерн. Два раза в неделю утром — класс народного танца, вечером — любой современный танец. К этим занятиям можно добавить растяжки два-три раза в неделю и специальную физическую подготовку (СФП) столько раз, сколько тренер посчи-



## **Я советую начинать преподавать джаз-модерн в группах начальной подготовки с первого года обучения**

тает нужным, поскольку необходимо делать туры, отработывать группировку, работать с резиной, прыгать со степов и прочее. Если в течение дня у фигуристов, помимо льда и СФП, будет по два занятия различной хореографией, то ОФП достаточно на уровне разминки и заминки. Главное — без атлетизма. Такой график занятий даст, кроме всего прочего, еще и эмоциональную разгрузку спортсменам за счет переключения деятельности — с одной на другую.

Я считаю, эти классы должны вести разные педагоги, потому что классика и модерн очень разные по стилю. В группе Этери Тутберидзе классическую хореографию преподает Людмила Шалашова — балерина Большого театра, педагог по классическому танцу, человек с опытом и профессиональным образованием. Я же занимаюсь современными направлениями, в которых хорошо разби-

раюсь. Каждый должен профессионально и грамотно заниматься своим делом — тогда будет результат.

С помощью хореографии спортсмен может достичь необходимой физической подготовленности, однако лишь при наличии исключительно профессиональных педагогов. К сожалению, приходится признать, что в некоторых спортивных школах хореография порой напоминает художественную самодеятельность. В итоге дети ничего не делают, болтаются у станка, дисциплина нулевая, как и результат. Если спортивная школа в силу каких-то причин не может или не хочет найти педагога по хореографии, значит, спортсмену надо искать какую-то танцевальную студию и ходить туда. Но и здесь надо быть внимательным, потому что есть студии, где «педагоги» сами походили полгода в какой-нибудь кружок или набрались каких-то идей на YouTube и возмнили себя хореографами. Родителям бывает сложно разобраться с первого раза, профессионал перед ними или самозванец. Время в конечном счете все расставит по местам, только для спортсмена оно будет уже потеряно.

### «Летающие табуретки»

На самом деле, я считаю, что для спортсменов ОФП — это основа всего. Правда, я думаю, что ОФП для штангиста может и должна отличаться от ОФП для фигуриста. Уверен, что для фигуриста ОФП достаточно в объеме

разминки и заминки перед и после ледовой тренировки.

Легкий бег минут сорок как хорошая кардиотренировка — это правильно во всех отношениях, особенно в сочетании с растяжкой на горячие мышцы после тренировки. Спортсмен бегаёт, приседает, прыгает со скакалкой — все это даёт ему разогрев мышц перед выходом на лёд, и отказываться от этого нельзя ни в коем случае. Однако я бы не путал лёгкий кардиобег с кроссом, прыжки со скакалкой с закачиванием ног на тренажёрах. За 15 лет работы с фигуристами я видел, как в уважаемых школах Москвы тренеры с помощью ОФП превращали фигуристов в качков. Они, по меткому выражению моего друга Игоря Пашкевича, превращались в «летающие табуретки». Действительно, откуда возьмутся лёгкость, линии, грация, компоненты, если фигурист не ощущает свое тело, которое настолько закачено и закрепошено, что просто паровоз под откос.

Наши тренеры по фигурному катанию достаточно часто приглашают для проведения ОФП легкоатлетов, которые, не понимая специфики фигурного катания, дают фигуристам избыточные нагрузки, особенно в тренажёрных залах с железом. На самом деле фигуристам достаточно упражнений с собственным весом для получения результата. А с помощью класса хореографии спортсмен может выйти не только на свою максимальную силу, но и на взрывную силу, которая ему нужна для исполнения прыжков и всех остальных элементов.





**Фигуристам  
культуру тела  
лучше воспитывать  
посредством  
хореографии,  
а не атлетики**

В период пубертата, когда сначала идет период роста, а затем следует набор веса, у тех спортсменов, которые тренировались в рамках легкоатлетического ОФП, проявляется большая склонность к набору веса и к формированию рельефных мышц в области голени и бедер. Особенно это проблема для девушек, у которых изящество фигуры и ног сильно страдает не только по причине пу-

бертата или нарушения режима питания, но и из-за неграмотного ОФП. У таких спортсменок организм привык с детских лет наращивать мышечную массу, ведь каждый день на ОФП ее прокачивали как атлета. Во время пубертата, даже если ей облегчить нагрузку (чего, как правило, не происходит, потому что бытует мнение о необходимости интенсивнее сжигать калории путем наращивания нагрузки), организм уже привык превращать калории в мышцы, а если нагрузка снижается, то закачанные мышцы начинают обрастать жировым слоем. Если юношам еще можно более жестко прорабатывать мышцы, то для девушек в фигурном катании это беда. Понятно, что в парном катании и в танцах на льду юношам можно применять силовые ОФП, включая работу с гириями, делать выбросы набивных мечей, закачивать мышцы на тренажерах, иначе им просто не поднять партнершу во время поддержки, не подбросить ее в подкрутке и вообще не доехать до конца произвольной программы. Но в целом фигуристам культуру тела лучше воспитывать посредством хореографии, а не атлетики.

### **Универсальный солдат**

Сегодня фигурное катание у нас в стране на пике популярности. Публика стала очень разборчивой и требовательной, и если ей показали лучшее катание, то посредством, а тем более худшее она вряд ли захочет смотреть. Каждый фигурист стремится кататься в разных образах, максимально использовать язык хореографии, ведь современное фигурное катание предъявляет максимальные требования к презентации программы. Под этим максимумом я понимаю разнообразие стилей и профессиональную подготовленность, поэтому все, что может дать хореография, фигурное катание обязательно в себя впитать.

Поэтому те спортсмены, которые постоянно катаются в одном и том же стиле и образе, создают впечатление своей односторонности. Они настолько привыкли к своему амплу, что если вдруг им поменять имидж, то ничего хорошего может не получиться. Такое явление бывает сплошь и рядом. Особенно это заметно, когда спортсмен переходит от одного тренера к другому. В мире фигурного катания мы все — хореографы, тренеры, спортсмены — отслеживаем творчество друг друга. Естественно, новый тренер видел, как спортсмен катался, какие программы ему прежде ставили. Амбиции не позволяют тренеру и хореографу идти по тому же пути, поскольку публика скажет: мы это видели раньше. Тренер начинает искать новый образ, пытается изменить динамику катания и даже технику, которая устоялась за годы. Тренер начинает переделывать спортсмена, больше исходя из своих амбиций, чем из спортивной необходимости. Как правило, это выходит в минус.





Причин этого несколько. С одной стороны, каждый человек индивидуален и на кого-то могут совершенно не ложиться какие-то образы и стили. Но бывает и так, что спортсмен рос в условиях, когда ничего нового ему не предлагали, когда он ничего не пробовал, потому что, по мнению тренера, был вполне съедобен в традиционном для себя образе. В результате у фигуриста не хватает запаса хореографического мастерства для полноценного маневра. Если бы он с детства занимался классикой, характерным танцем, умел танцевать в стилях джаз-модерн, хип-хоп и прочих, то не только был бы прекрасно подготовлен физически, но и его танцевальная техника была бы отлажена на все сто.

Образ спортсмена в программе — это одно из самых интересных перевоплощений для зрителя. Образ — понятие объемное, в нем должны быть идея, мораль, эстетика, которые проявляются как в движениях, так и в костюме, и даже в прическе. Кстати, я всегда внутренне реагирую, когда вижу переход каких-то границ приличия и вкуса, особенно в программах для показательных выступлений. Все-таки эти программы не должны быть вульгарными, как бы ни хотелось расширить свой образ. И опять скажу, что хореография воспитывает вкус, потому что дает огромную палитру возможностей для выражения любого образа. Это воспитание в первую очередь зависит от грамотности педагогов, способных все это дать.

Многие тренеры, кто отказался от тотального ОФП в

**Образ спортсмена  
в программе —  
это одно из самых  
интересных  
перевоплощений  
для зрителя**

пользу хореографии, добились убедительного прогресса. Например, в группе Этери Тутберидзе давно нет изматывающей ОФП, но есть полный спектр хореографических классов, который включает в себя различные виды и направления танца. Спортсменам ее группы можно поставить любую программу под любой образ, это и есть универсальность, которую обожает публика. Еще ярким примером такой универсальности для меня является узбекский фигурист Миша Ге, который на льду может работать в любой стилистике, причем на уровне профессиональных танцовщиков. Надеюсь, что нам не придется еще несколько десятилетий ждать, когда все наши тренеры поймут, что только хореография способна вырастить из их воспитанников универсальных фигуристов.

# ROYAL ELITE

ваш совершенный ботинок уже существует



реклама

**RISPORT**  
SKATES

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



# Пошаговый регламент

**Ольга Маркова:**  
«ЕВСК содержит в себе доступную программу обучения»

**Р**аз в четыре года проходят не только Олимпийские игры. С такой же периодичностью происходит обновление Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), которая вступила в действие 1 января 2019 года и будет для всех нас основным действующим документом до 31 декабря 2022 года. О том, насколько этот документ повлияет на развитие нашего вида спорта, «МФ» рассказала технический специалист ИСУ, председатель тренерского совета СТК ФФКМ Ольга Маркова.

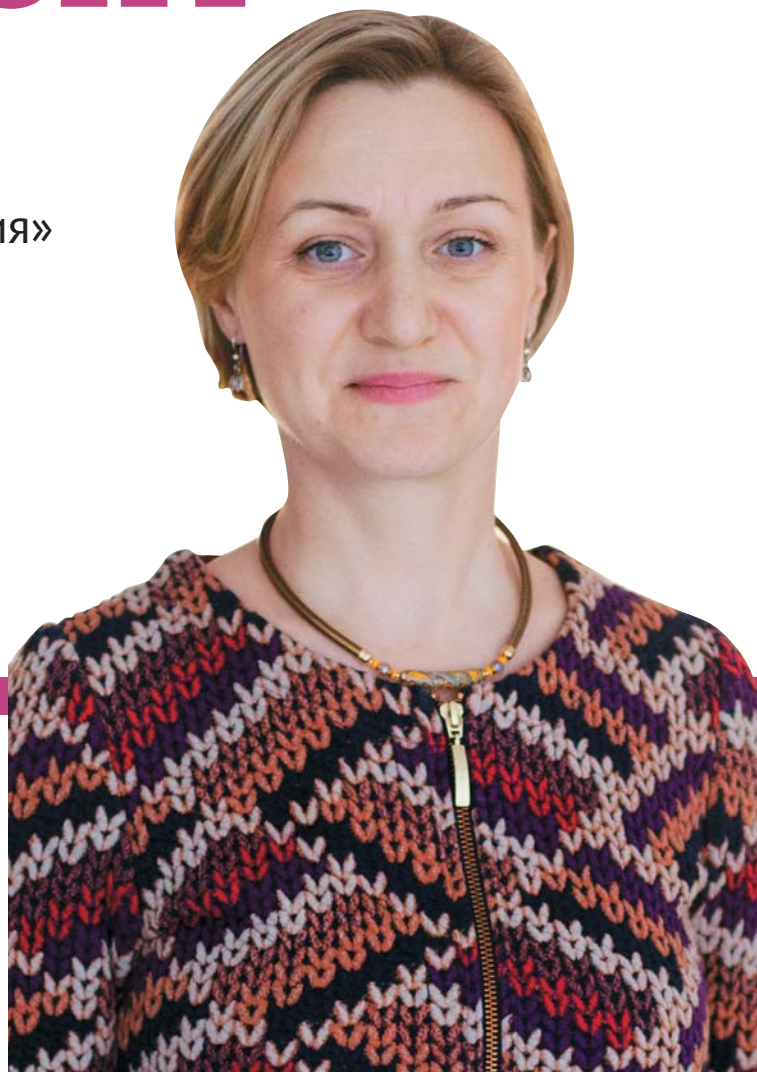
— Ольга, если следовать новой ЕВСК, то какого фигуриста мы воспитаем на ее основе?

— Мы постарались сформировать ЕВСК таким образом, чтобы в нее заложить основы для обучения фигурному катанию. С хорошо поставленной базой каждый фигурист будет иметь шанс идти и развиваться дальше, а мы будем иметь достаточное количество спортсменов с хорошей, качественной подготовкой.

— Почему такое внимание к базовому обучению фигуристов?

— База универсальна. Понятно, что у каждого спортсмена есть какие-то свои сильные и слабые стороны, predisposition к каким-то качествам и, наоборот, их отсутствие. Каждый обладает своим телосложением, физическими качествами, своими способностями, но база есть база. Не важно, какой у вас будет почерк, но писать вы должны грамотно.

— Каким образом ЕВСК способна обеспечить грамотное становление базы?



— В ЕВСК заложены последовательность и преемственность обучения. Последовательность требует качественного овладения элементами, предписывает, что и в каком порядке следует изучать. Научился делать дугу назад наружу — можно приступать к изучению одинарного лутца и так далее. Эта классификация представляется удобной и логичной, а это основное. Фигуристы с самого раннего



## Добивайтесь, чтобы базовый элемент получал в вашем исполнении +5 от судей, и вы выиграете

возраста должны будут освоить базу, а затем уже переходить к вариациям и сложностям. Благодаря преемственности в изучении основ спортсмены освоят элементы качественно, что повлияет на стабильность их исполнения.

ЕВСК — это, по сути, регламент, который содержит в себе доступную пошаговую программу обучения. В классификации описан тот минимум, который необходимо уметь

выполнять спортсмену по данному разряду или по времени его обучения фигурному катанию: после первого года обучения он должен уметь это, после второго года — это и так далее.

— В этой связи какие разряды являются ключевыми?

— Конечно, юношеские. Все знают: если спортсмен неправильно обучен, то потом замучишься переучивать. Зачем идти таким путем? Только потратишь время и деньги, не говоря уже о том, что переучивание психологически травмирует ребенка.

— ЕВСК, по сути, только определяет требования по элементам в каждом разряде. На ваш взгляд, эти требования — они необходимые и достаточные или необходимые, но недостаточные?

— Я считаю эти требования необходимыми и достаточными. Естественно, при условии качественного обучения предписанным элементам. Какой-то тренер, подготавливаемый родителями, может продолжать думать, что вот сейчас какие-то элементы они по-быстрому накаатают и

ребенок выиграет соревнования за счет сложности. Однако умным и грамотным тренером будет тот, кто, сохраняя необходимый минимум по ЕВСК, сделает программу более сложной и насыщенной за счет элементов скольжения, хореографии, презентации. Такой тренер и его спортсмены будут всегда впереди, если они сконцентрируются на качестве каждого элемента — перебежки, троечки, переходы с ноги на ногу. Они будут спокойно выполнять разряды и совершенствовать свое катание за счет скорости, реберности скольжения, интенсивности программ, будут зарабатывать у судей плюсы и тем самым выигрывать соревнования. Кстати, точно такие же требования с прошлого сезона заложены в новых правилах ИСУ: можно на +5 заработать гораздо больше очков, чем за 4-й уровень элемента даже в базовой стоимости. Добивайтесь, чтобы базовый элемент получал в вашем исполнении +5 от судей, и вы выиграете.

— Еще четыре года назад, когда первый раз ввели по разрядам какие-то ограничения на исполнение сложных элементов, это вызвало критику части нашего сообщества. Ее суть была в том, что ЕВСК таким образом тормозит развитие детей, ограничивает возможности.

— ЕВСК регламентирует разрядные требования только для классификационных соревнований, не более того. Как существовала спецпрограмма, так и существует. При этом спортсмену никто не запрещает на тренировках изучать сложные позиции, заходы, многооборотные прыжки и прочее. Если ребенок в шесть-семь лет готов выступать по 1-му юношескому разряду, то запретить ему это невозможно. Юношеские разряды выполняются с шести лет. Никто спортсменов не тормозит. Если спортсмен способен показать более сложные элементы, то пусть выступает по более высокому разряду и выигрывает соревнования. Сдавайте тесты, демонстрируйте предписанный набор элементов, выигрывайте соревнования, переходите в следующий разряд и показывайте свое умение кататься.

— ЕВСК вступила в силу 1 января 2019 года, то есть в середине сезона. Как проходил переход на новые требования? Можно подвести какие-то первые итоги?

— Да, все знали, что переход на новые рельсы будет проходить в середине сезона, однако вскоре стало понятно, что наши тренеры не были готовы к этому, особенно к той четкости, которую требует новая ЕВСК. Как ни странно, но у тренеров наибольшее количество вопросов вызывало именно базовое исполнение элементов, что подтвердило наши опасения: тренеры, работающие с юношескими разрядами, привыкли работать, не фокусируясь на базовых элементах, я бы даже сказала, не обращая на них внимание. Собственно, сломить такое отношение и призвана ЕВСК.

Мы (тренерский совет СТК. — Прим. ред.) создали общий чат для оперативного общения с тренерами Москвы, который в первые месяцы буквально разрывался от во-

просов и комментариев на тему ЕВСК. Удивительно, но недопонимание вызывало видение того, как должны выглядеть элементы в базовом исполнении. Тренеры присылали видеозаписи спортсменов с соревнований и спрашивали, почему тот или иной элемент не был засчитан. Например, вопрос вызвал элемент волчок, на котором спортсмен заводил ногу в позицию рукой, и судьи, естественно, это посчитали ошибкой. Тренер должен знать, что в базовой позиции рука не должна на волчке помогать ноге прийти из позиции в сторону в позицию вперед: нога, которая в два-три раза тяжелее и сильнее руки, должна справиться с этим сама. Иначе потом спортсмен не сможет правильно выполнить прыжок чиньян, в котором нога в воздухе должна прийти в правильное положение за счет работы приводящей внутренней мышцы.

— Благодаря новой ЕВСК эти проблемы стали более очевидны?

## У тренеров наибольшее количество вопросов вызвало именно базовое исполнение элементов

— Как судье мне и раньше было видно, насколько ребенок обучен основам фигурного катания, насколько он вообще понимает, что и как ему надо делать. Теперь же сами тренеры увидели многое из того, чему им надо учить детей. Стало хорошо заметно, что не все фигуристы могут исполнить волчок или либелу в базовом варианте, а именно — простоять четыре оборота в обычной позиции. Я даже не говорю о смене ноги во 2-м юношеском разряде и еще о четырех оборотах после смены. В базовой позиции стало видно, умеет ли ребенок сохранять скорость вращения с помощью натяжения мышц, правильности посадки, может ли держать центровку, может ли держать красивую позицию. Уже сейчас на многих детей стало приятно смотреть. Исчезла прежняя суэта на грани судороги, которая была при тех же вращениях: встали в либелу, сделали качалку, завернулись в кольцо, сели в волчок, ногу положили на голову и прочее. При этом колено согнуто, центровки нет, скорость упала, обороты недодержали, позиции неэстетичные, но зато сложное вращение с прицелом на 4-й уровень. Если следовать логике этих тренеров, тогда в школе на уроках математики должны сначала





учить возводить в степень, а только потом сложению и вычитанию.

Теперь на классификационных соревнованиях, где присваиваются разряды, фигурист должен показать предписанные четыре оборота в либеле, а затем может добавить любую сложность, однако техбригада за это вращение не поднимет уровень сложности выше, чем предписан в ЕВСК по данному разряду, а вот судьи могут поставить свои плюсы, если вращение будет выполнено качественно. Однако там, где в ЕВСК прописано, что запрещен вход во вращение прыжком или запрещен вход с другой ноги, то при нарушении этого предписания спортсмен останется без стоимости элемента — NV. Это сделано для того, чтобы у тренеров не было соблазна отдать приоритет более сложному элементу в ущерб базовому.

Однако, я уверена, что уже в следующем сезоне спортсмены будут владеть базовыми элементами хорошо, потому что это требование классификации. Будет интересно проанализировать и подвести итоги, посмотреть, какое качество мы получим, проработав по классификации два-три сезона. Я думаю, что все будет очень позитивно, потому что базовое обучение станет основой.

**— По содержанию эта ЕВСК проще или сложнее в сравнении с прошлыми циклами?**

— По элементам она практически осталась без изменений. В 3-м юношеском разряде основным прописан одинарный риттбергер, который тоже можно назвать базовым элементом, поскольку он является основой вращательного движения во всех прыжках за счет вкручивания на правую ножку. Во 2-м юношеском разряде — лутц. И получив на соревнованиях напротив 1Lz «!» или «е», тренер уже с этого момента обязан задуматься о правильности обучения данному элементу; если не исправить эту ошибку и не следить за ней, то проблема перейдет на двойной и тройной лутц.

**— На ваш взгляд, эта ЕВСК имеет какие-то свои внутренние недочеты? Придется ли со временем в ней что-то поменять — добавить или убрать?**

— У меня нет таких ощущений, что по предписанным элементам в ней надо что-то менять. Есть какие-то моменты по присвоению разрядов в части количества баллов, по которым, возможно, будут вносить корректировки к 2020 году. Потому что есть ощущение, что на каких-то разрядах в ЕВСК неравнозначно заложили количество очков за техническую составляющую: где-то они занижены, и разряд легко выполнить даже с плохим качеством нескольких элементов на -2-3, а где-то завышены. Очень хорошо, что мы сразу же опробовали новую ЕВСК на соревнованиях и сможем в ближайшее время сформулировать какие-то предложения по ее корректировке.

**— Как тренерское сообщество приняло ЕВСК?**

— Как всегда, все новое принимается с не очень позитивным настроем. Опять нужно читать, вникать, счи-

тать, приспособливаться к новым требованиям, которые ты никогда не отслеживал и не привык это делать. Обычная человеческая лень — ничего особенного. Изменения правил ИСУ встречают с таким же «энтузиазмом». Однако когда теперь спортсмен в протоколе получает тут звезду, тут галку, а тут элемент без уровня и в результате несданный разряд, тогда тренеры начинают задумываться, подходить с вопросами, читать правила. Мы должны притереться к новым требованиям.

**На протяжении большого количества времени у тренеров не было четкого понимания, что скольжение является частью обучения, обязательным к выполнению**

**— Как между собой связаны тесты по скольжению и ЕВСК?**

— Напрямую. На протяжении большого количества времени у тренеров не было четкого понимания, что скольжение является частью обучения, обязательным к выполнению. Сейчас впервые ЕВСК так четко прописывает, что вся базовая часть по скольжению регулируется тестами, которые соответствуют каждому разряду. Если у кого-то из тренеров или родителей по-прежнему есть ощущение, что тесты — это какой-то ненужный «аппендикс», то им придется изменить свое мнение. Теперь эти две части — тестирование скольжения и присвоение разрядов — единое требование ЕВСК. Одного без другого больше нет. Разряд не может быть присвоен, если не сдан тест по скольжению.

**— Какие рекомендации вы можете дать тренерам в этой связи?**

— Во-первых, тренеров, которые сами катали школу — обязательные фигуры, — становится меньше и меньше. Во-вторых, в наши ряды вливается все больше различных негосударственных коммерческих организаций, которые тоже занимаются обучением фигурному катанию. Поэтому, чтобы соответствовать стандартам скольжения, тренерам придется вникнуть в этот вопрос, разобраться во всех технических тонкостях. Тесты по скольжению пред-



ставляют собой базовые элементы скольжения фигурного катания, которые лежат в основе всего.

У тренеров должно быть огромное желание самим понять все требования классификации, если они действительно любят фигурное катание и готовы обучать детей грамотно. Если же нет, то качества мы не получим. Я еще раз скажу: все дети разные, у всех разные таланты и возможности, но каждый ребенок должен быть обучен грамотно, с пониманием основ фигурного катания. Больно видеть, как талантливый от природы ребенок загублен плохим обучением. Я бы хотела, чтобы наши тренеры берегли тот прекрасный «материал», который попадает им в руки, а не губили его. Это связано даже не столько с ЕВСК, сколько с отношением к делу. Если вы будете делать свою работу качественно, то и спортсмены будут вас радовать.



# НОВЫЙ СТАНДАРТ В ОБЛЕГЧЕНИИ ВЕСА

20%  
LIGHTER!



*Fit to Perform*

## 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™



33%  
LIGHTER!



*Technology Is Our Edge*

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

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



Фото из архива автора

# Как попасть в Paradise

Из группы здоровья в лучшую команду страны  
**Ксения Саковая**

*Наверное, каждый испытывал бы ощущение невероятного, если бы ему довелось стать пятикратным чемпионом страны, причем в таком виде спорта, который зародился буквально на твоих глазах, который совсем неизвестен кругу болельщиков и правила которого темны и непонятны для спортивных комментаторов. Наверняка еще большее ощущение невероятного должно бы возникнуть оттого, что в этом виде ты смог стать участником чемпионатов мира, хотя изначально даже и мечтать не мог о такой спортивной судьбе. Свою личную историю о том, как такое стало возможным, «МФ» рассказала мастер спорта международного класса по синхронному катанию Ксения Саковая.*

Я начала заниматься фигурным катанием в семь с половиной лет в спорткомплексе «Олимпийский» в клубе «ЕЛАМА», руководителями которого были Людмила Волкова и Александр Синяк. Они приглашали детей заниматься любительским фигурным катанием с любого возраста. Одним из таких детей, желающих научиться кататься и не более, была я — Ксения Саковая. Практически это были группы здоровья, где тренеры Людмила Волкова и Татьяна Трещева учили нас базовым элементам скольжения, начальным навыкам вращений и прыжков. Насколько я помню, никаких ставок на то, что кто-то из нас, в том числе и я, будет продолжать серьезно заниматься фигурным катанием, не было. Сначала я ходила на каток раз в неделю — по субботам, потом начала ходить чаще, три-четыре раза в неделю. Мы принимали участие в соревнованиях, на которых я ничего фееричного не показывала: каталась, как самая обычная девочка из группы здоровья. Скорее всего, этим так и закончилось бы, если бы в начале 2000 года прези-

дент ООО «ФСК «ЕЛАМА» Александр Александрович и главный тренер клуба Людмила Владимировна не решили создать команду по синхронному катанию.

Как я теперь понимаю, вся та инициатива с переходом от коммерческих групп здоровья и балета на льду к синхронному катанию была очень рискованной, если не сказать авантюрной. Прежде всего потому, что синхронное катание — это спорт, у которого есть свои правила, традиции, элементы, и уже выстроена система соревнований, в том числе проведение полноценных чемпионатов мира под эгидой Международного союза конькобежцев. ИСУ на тот момент уже пару десятилетий развивал эту дисциплину с явным намере-

нием убедить МОК включить ее в состав Олимпийских игр. Когда Людмила Владимировна предложила нам и нашим родителям подумать о создании команды новисов с перспективой через два-три года выступать на Первенстве России по синхронному катанию, это звучало как предложение о полете на Марс. В те годы никто из нас не то что в глаза не видел такого спорта, мы про него даже не слышали. Было понятно, что синхронное катание — это какая-то разновидность фигурного катания, а раз так, то можно попробовать. Год ушел на организационные вопросы. И вот в 2000 году на базе спорткомплекса «Олимпийский» сначала открылись группы синхронного катания, а с 2001 года возникла команда «Олимпийский».

**Мы сидели на трибунах с открытыми ртами, понимая, насколько далеко можно уйти в мастерстве и куда надо стремиться**



## Ксения Саковая

Мастер спорта международного класса по синхронному катанию на коньках.

**Тренеры:** Людмила Волкова, Татьяна Трещева, Ирина и Александр Яковлевы.

**Команда:** ФСК «ЕЛАМА» – СК «Олимпийский», «Парадиз» (Санкт-Петербург).

**Результаты:** пятикратная чемпионка России в составе команды «Парадиз».

**Карьера:** заместитель директора по спортивной работе в ШОР «Звездный лед» (СПб).





## Красные платья с пайетками

Я прошла отбор в команду — нам было по 10-11 лет, — и мы начали работать. Как потом рассказывала Людмила Владимировна, каких-то российских методических пособий, а тем более учебников по синхронному катанию, просто не существовало. Она вместе с Татьяной Лонгиновой начинала «строительство» команды, имея в руках переводную методичку и кассету с видеозаписью каких-то соревнований. Правда, определенный оптимизм в наших тренеров вселял тот факт, что в начале 1990-х годов в Москве при ГЦОФЛИКе на базе кафедры по фигурному катанию из студентов и

выпускников была создана сильная команда сеньоров по синхронному катанию «Фортуна». Эта команда одна из первых принимала участие в официальных чемпионатах России по синхронному катанию, но, просуществовав несколько лет, распалась. Синхронное катание как неолимпийский вид спорта существовал и развивался на плечах энтузиастов. Это было то время, когда мало кто мог найти различия между синхронным катанием и детскими балетами на льду, а в целом и тот и другой вид многие специалисты по фигурному катанию за спорт не считали.

Для нашей первой произвольной программы под танго нам сшили красивые красные платья с пайетками,

в которых мы в 2001 году отправились в Самару на свои первые всероссийские соревнования. Возможно, мало кто знает, что чемпионат и Первенство России по синхронному катанию проводятся одновременно, причем команды новисов (1-й спортивный разряд. — *Прим. ред.*) в этих соревнованиях также участвуют в своей возрастной категории. Таким образом, во время одних соревнований можно увидеть все российское синхронное катание во всех его трех возрастах — новисы, юниоры и сеньоры.

Мне тот чемпионат России запомнился на всю жизнь, потому что именно там мы впервые в жизни увидели, как выглядит настоящее синхронное катание. Собственно,



## Каждое поколение спортсменок на своих плечах поднимало команду к вершине, ведь ротация кадров происходит постоянно

тогда мы и поняли, чем занимались дома каждый день или через день. Выступление команды «Парадиз» я помню до сих пор. То детское впечатление до сих пор стоит перед моими глазами — настолько их катание казалось нереальным. Неземным. Волшебным. Мы сидели на трибунах с открытыми ртами, понимая, насколько далеко можно уйти в мастерстве и куда надо стремиться. Мы тогда не очень понимали, что это командный вид спорта со всеми вытекающими последствиями. Что надо много работать над единой техникой катания. Что нужно научиться работать как один организм, что нельзя ставить себя над командой, даже если подготов-ка в техническом плане не у всех

равноценная. Команда скатывается не один год, и путь к своему успеху ты можешь сделать только вместе со своей командой. Основой синхронного катания является фигурное катание. Ни техникой скольжения, ни исполнением отдельных элементов они не различаются. Требования к владению коньком практически такие же, как в танцах на льду: надо уметь делать крюки, выкрюки, чоктау, моухоки, кораблики, инабауэр, арабески, спирали, твиззлы — все они включены в обязательную программу синхронного катания. Тодесы и поддержки синхронисты делают не менее сложные, чем парники и танцоры. Что касается самих элементов синхронного катания, то они, безусловно, оригинальны и возможны только в групповом исполнении.

### *Четыре года в запасе*

Мне было 14 лет, когда моему отцу пришлось по работе перебраться из Москвы в Санкт-Петербург, и вся наша семья поехала вслед за ним. Людмила Владимировна накануне отъезда спросила меня, хочу ли я продолжать заниматься синхронным катанием, и если да, то есть смысл прийти на просмотр в «Парадиз». На тот момент у меня уже были свои амбиции и понимание, что появился шанс продолжать кататься в лучшей команде страны. Фигурное катание меня затянуло настолько, что я все свободное время посвящала тренировкам, отказалась от занятий в музыкальной школе, от дополнительных занятий

французским языком и прочее. Когда стало понятно, что мы переедем в Питер, я просто заболела идеей попасть в «Парадиз», потому что в памяти жило мое детское впечатление, что это самое прекрасное, что может случиться с человеком в жизни. Людмила Волкова позвонила Ирине Яковлевой предупредить, что на просмотр придет спортсменка из московской команды «Олимпийский» с выполненным 1-м спортивным разрядом. Я тогда все еще не очень понимала, как страшно далека я от их уровня. Я думала, что на меня посмотрят и тут же возьмут в команду. На просмотр пришли еще около 10 девочек, как я. В команду нас не взяли, а предложили кататься на льду рядом с основным составом, учить за ними шаги и элементы, то есть стать запасными на перспективу с возможностью когда-нибудь встать в команду.

В итоге мне понадобилось четыре года ежедневных тренировок в запасе, прежде чем моя мечта сбылась. То есть я каждый день приходила на тренировку, вставала на коньках у бортика, запоминала шаги и движения, которые делала команда, и как только они останавливались, чтобы выслушать замечания или какие-то наставления от тренера, я выходила на лед, чтобы повторить то, что они только что делали. Иногда нам разрешалось встать с краю в линию с основным составом и вместе с ними сделать элемент. В эти моменты тренеры смотрели за нами тоже, делали замечания, что-то подсказывали.

В те годы у «Парадиза» была такая практика воспитания запаса, потому что только так они могли взять в свою команду новых людей. Тогда синхронное катание в России даже близко не набрало тех оборотов, которые есть сейчас. В синхронное катание переходили из одиночного, редко из танцев на льду. Спортсменов с навыками синхронного катания просто не было. Сегодня ситуация совсем другая: все иногородние спортсмены, приезжающие на



просмотр, до этого уже не один год занимались синхронным катанием. Они с полуслова понимают, что от них требуется, могут сразу встать в линию или блок, сделать перестроение, умеют работать в хватах, могут выполнить задание по элементам. Кроме того, чтобы попасть в «Парадиз», надо соответствовать требованиям команды по физическим параметрам: рост, вес, длина рычагов, внешность. Если кто-то из одиночников или танцоров захочет сразу прийти в команду, то для начала предложат покататься в какой-нибудь юниорской команде для практики, в том числе чтобы понять, сможет ли этот спортсмен работать в больших коллективах. Сюда входит не только умение кататься в плотном потоке рядом — плечом к плечу, но еще и психологический комфорт. Некоторые спортсмены могут быть с

## Малые и большие золотые медали

Многие знают, что «Парадиз» — это сборная команда России, но при этом совершенно не догадываются, что она уникальна и в нее нельзя, как в футболе или хоккее, набрать игроков из разных клубов, чтобы сформировать сборную на чемпионат. Если чемпионом России станет другая команда, она будет первым номером и поедет представлять страну на чемпионат мира. У «Парадиза» был свой путь к вершине. Созданная в 1994 году, она с 1999 года ни разу не уступила свой титул чемпионов России. Но если в России ей нет равных, то на международном уровне команда долго шла к пьедесталу. Каждое поколение спортсменок на своих плечах поднимало команду к вершине, ведь ротация кадров про-

В 21 год я закончила свою спортивную карьеру, как потом оказалось, за год до того, как «Парадиз» впервые стал чемпионом мира — в 2016 году. Сказалось ощущение, что адреналин, который я испытывала во время тренировок и выступлений, стал меня сжигать и больше не приносил той радости, как это было раньше. Психологи называют это выгоранием. Получилось, что до чемпионского титула я недотерпела два сезона. Я никогда не жалела об этом решении, как и о том, что связала свою спортивную жизнь с синхронным катанием. Я — пятикратная чемпионка России, заслуженный мастер спорта международного класса, я каталась в лучшей команде страны, которая, пусть уже без моего участия, стала двукратным чемпионом мира. Согласитесь, для девочки, катавшейся в группе здоровья, это неплохой результат. На данный момент из нашей московской команды «Олимпийский» только у меня получилось достичь такого уровня. Думаю, тут дело скорее в характере москвичей, чем в уровне подготовки, хотя в последнее время много спортсменов приезжают на просмотр из юниорской команды «Кристалл Айс» УОР №4. Но все равно спортсменок из регионов приезжает в разы больше.

Когда бываю в Москве, обязательно звоню своему первому тренеру Людмиле Волковой, которая всегда радуется моим успехам и которая так повлияла на мою дальнейшую жизнь. Сегодня я работаю заместителем директора по спортивной работе в школе олимпийского резерва «Звездный лед», которую создали Тамара Москвина и Алексей Мишин. В прошлом сезоне на ее базе была открыта первая команда по синхронному катанию, куда набрали малышек. Я выучилась на судью одиночного и синхронного катания, сдала экзамены. Знаю, что нам по-прежнему не хватает судей международного уровня, но я пока себя не вижу в судействе, хочу развивать школу и помогать нашей команде.

## В Гетеборге всем специалистам стало понятно, что наша команда способна побороться за самые высокие места

хорошими скольжением, прыжками и вращениями, но близость партнеров со всех сторон выливается для них в фобию. Словом, чтобы сделать карьеру в синхронном катании, необходимо иметь хорошее скольжение для исполнения шагов и дорожек в хватах и без, выносливость, скоростные качества, буквально чувство локтя и самое главное — желание быть единой командой.

За последнее время в России наш вид спорта более-менее встал на ноги. Я уверена: как только его включат в олимпийских список, случится невероятный бум популярности синхронного катания. ИСУ делает все для этого, в том числе ищет оптимальное количество участников, меняет правила, стараясь сделать этот вид спорта привлекательным для МОК.

исходит постоянно. Каждый год из «Парадиза» уходят один-два человека, а на их места встают новенькие, которые по уровню катания не могут быть слабее тех, кто ушел.

Особенным и трагичным воспоминанием для меня стал чемпионат мира 2012 года в шведском Гетеборге, когда наша команда впервые выиграла малые золотые медали в короткой программе. В произвольной программе мы допустили ошибки — сказало волнение — и заняли в итоге лишь пятое место. Однако в Гетеборге всем специалистам стало ясно, что наша команда способна бороться за самые высокие места. Секрет успеха кроется в тренерском тандеме. Ирина и Александр Яковлевы, как никто, умеют сделать из спортсменок разного уровня команду, всему их обучить, нацелить на победу.

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



# Штабная работа

**Михаил Гончаров:**  
«Правильно организованный документооборот обеспечивает порядок в делах»



Услышав такие слова, как «делопроизводство», «входящие-исходящие документы» и прочие, многие люди сразу же начинают испытывать тоску, потому что эти слова пахнут бюрократией и занудством. Особенно странно для многих их слышать применительно к такому яркому спорту, как фигурное катание, и к такому явлению, как спортивная Федерация. Ведь общественная организация — это что-то неконкретное: она то ли советы дает, то ли пожелания озвучивает. С какой документацией работает наша Федерация и почему она не может существовать без всего этого, «МФ» узнал у генерального директора ФФКМ Михаила Гончарова.



— Михаил Анатольевич, зачем спортивной Федерации, которая по своей сути является общественной организацией, нужна дирекция?

— Давайте обратимся к закону об общественных организациях и к Уставу ФФКМ. Согласно этим документам, высшим руководящим органом Федерации является Общее собрание всех членов или конференция их представителей. В промежутках между собраниями работу осуществляет избранный Общим собранием президиум Федерации. Согласно нашему Уставу, президиум собирается на свои заседания не реже одного раза в два месяца. Таким образом, высшим законодательным органом ФФКМ является Общее собрание, которое доверяет на четыре года президиуму свои полномочия: определять и выстраивать стратегию и тактику развития фигурного катания в Москве.

Согласно Закону о физкультуре и спорте, развитие видов спорта поручено не государственным органам, а федерациям, которые решают, в каком направлении следует действовать, чтобы добиться наилучших результатов. Федерацию можно сравнить с кораблем, где сама команда избирает себе капитана, старпома, кока и так далее и определяет, в какую сторону и каким образом этот корабль будет идти, как выдержать шторм, как сделать движение экономичным и продуктивным. Для большей маневренности президиум ФФКМ создает спортивно-технический комитет (СТК), у которого есть свои рабочие группы — комиссии, сформированные по направлениям деятельности. Например, президиум решает, что надо обратить внимание тренеров на обучение скольжению или что надо поддержать ветеранов фигурного катания. Президиум определяет стратегию, вектор движения и поручает соответствующей комиссии СТК проработать де-

## Гончаров Михаил Анатольевич

12 апреля 1958 года.

Мастер спорта СССР по плаванию.

Чемпион г. Москвы (1974, 1975) по плаванию.

Продолжает выступать в соревнованиях по плаванию на открытой воде.

**Карьера:** в течение 35 лет является руководителем государственных спортивных учреждений и общественных объединений — федераций по видам спорта. Более 11 лет проработал в должности начальника управления в Департаменте физической культуры и спорта г. Москвы.

**В настоящее время:** с 2014 года генеральный директор ФФКМ.

**Награды:** за работу по развитию физической культуры и спорта Михаил Гончаров отмечен различными государственными наградами, в том числе награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» 2-й степени, отмечен почетным званием «Почетный работник физической культуры, спорта и туризма города Москвы», почетным знаком Госкомспорта «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» и другими наградами.



тали этого дела. Когда программа действий определена и утверждена президиумом, то осуществление этой программы может быть поручено дирекции как исполнительному органу Федерации. О выполнении поручений мы отчитываемся перед теми, кто нам их дал, — перед президиумом и президентом ФФКМ. Кроме этого, мы осуществляем ежедневную работу Федерации: обеспечиваем работу офиса Федерации, занимаемся делопроизводством, ведем штабную, организационную, финансовую, хозяйственную и прочую деятельность.

**— А если дирекции не будет?**

— Тогда вся эта работа ляжет на плечи членов президиума, а учитывая, что это общественная деятельность, которую они должны будут выполнять в свободное от основной работы время, можно представить, во что это выльется. Поэтому исполнительные функции возложены на штатных сотрудников, которых на работу нанимает Федерация и для которых она является работодателем.

**— Вы сказали про штабную деятельность — что это такое?**

— Это несколько направлений деятельности, которые должны работать бесперебойно в ежедневном режиме, без обеспечения которых Федерации существовать сложно.

*Третье: организационная работа.*

В течение сезона мы постоянно встречаемся с представителями организаций и учреждений по приему, проверке и выдаче документов на присвоение разрядов и судейских категорий, по согласованию положений о календарных соревнованиях, по оказанию консультативной, методической и практической помощи организациям в ежедневной работе и в работе по проведению мероприятий.

Ведем делопроизводство: обрабатываем входящую и исходящую документацию, готовим приказы, постановления и осуществляем контроль за их исполнением, комплектуем документацию по календарным мероприятиям. Правильно организованный документооборот обеспечивает порядок в работе. Он гарантирует, что любой документ будет принят к рассмотрению, рассмотрен и будет подготовлен ответ. Документооборот защищает всех участников процесса от каких-либо фальсификаций, подлога, путаницы, нерадивости и прочего. Это обычная черновая и очень важная работа, которую иногда в народе называют бюрократией.

В сентябре 2018 года президиум принял решение о формировании реестра физкультурно-спортивных организаций, развивающих фигурное катание на территории го-

## **В сезоне-2018/19 г. проведено 85 мероприятий и 61 тестирование, обработано 22 680 заявок, зарегистрированы 8255 спортсменов и 775 тренеров**

*Первое: функционирование офиса Федерации.*

В течение почти пяти лет офис располагался в зданиях УОР №4. Последние полтора года — на катке «Мечта». Сейчас можно сказать, что условия были достаточно сложные и не всегда способствовали успешной работе.

В настоящее время офис перемещен в современное здание «Академии льда» — сейчас мы имеем достаточно комфортные условия для работы и уверены, что переезд положительно скажется и на сотрудниках, и на посетителях.

Офис Федерации в течение года работает бесперебойно и обеспечивается всем необходимым: телефонией, интернетом, бланками, канцелярскими товарами и расходными материалами.

*Второе: финансово-хозяйственная деятельность.*

Очень важный вопрос — это обеспечение финансирования деятельности Федерации. Сюда входят выплаты заработной платы работникам дирекции в размерах, установленных президиумом; уплаты в бюджет всех налогов и сборов; оплата аренды помещения офиса, коммунальных и эксплуатационных расходов, счетов на приобретение наградной, памятной и сувенирной атрибутики, на организацию и проведение мероприятий, семинаров и многое другое.

рода Москвы. Сотрудники дирекции осуществили прием, проверку и хранение представляемой организациями документации и внесли предложения о включении их в Реестр на рассмотрение СТК и президиума ФФКМ. В настоящее время в реестр включена 51 организация.

Отдельно скажу о работе по календарным мероприятиями и о взаимодействии с компанией «Спортвокруг».

В этом сезоне проведено 85 мероприятий и 61 тестирование. Сотрудники дирекции принимали участие в их организации на всех этапах — при подготовке, проведении, награждении и подведении итогов. При проведении мероприятий нам очень помогает организация «Спортвокруг». На этом информационном портале прошли регистрацию все соревнования. Обработано 22 860 заявок. Здесь зарегистрированы и допущены к подаче заявок 255 организаций, 70 из которых из Москвы; зарегистрированы 8225 спортсменов, 775 тренеров. Весь сезон «Спортвокруг» производит расчет рейтинга московских спортсменов, который служит основанием для включения их в заявки на всероссийские соревнования. В этом сезоне с помощью этой организации заработала новая опция на нашем сайте: члены Федерации могут без потери средств и времени оплатить членские взносы.



Награждение призеров на «Турнире на призы первой российской чемпионки мира Марии Бутырской»

Нельзя не отметить и другие организационные вопросы, решаемые сотрудниками дирекции совместно с членами президиума и СТК: проведение судейских семинаров, заседаний президиума, традиционных встреч ветеранов фигурного катания, подготовка тиражей и распространение журнала «Московский фигурист», взаимодействие с Москомспортом, местными органами власти, всероссийской Федерацией фигурного катания, формирование отчетов, подготовка документации к процедуре государственной аккредитации, поддержание работы сайта Федерации и многое другое.

*Четвёртое: оформление разрядов и судейских категорий.*

Если есть спортсмены и соревнования, значит, есть судьи и выполнение разрядных нормативов. Собственно, мы те люди, которые взяли на себя работу по проверке правильности оформления документов и всю бумажную и рутинную работу. Если школы и клубы могут присвоить юношеские разряды самостоятельно, то, согласно федеральному закону, все спортивные разряды и звания вплоть до МСМК присваиваются только по представлению Федерации. Работа по приему, проверке и выдаче документов на присвоение разрядов и судейских категорий не прекращается, а лишь немного замирает в летний период.

— **Бывают случаи, когда трудно исполнить поручение?**

— Бывают вопросы, решение которых требует деталь-

ной проработки и взаимодействия с различными организациями или с их структурными подразделениями. Таких задач возникает множество.

Например, в прошлом сезоне у нас было поручение президиума о проверке спортивных сооружений, предлагаемых организаторами соревнований для проведения официальных мероприятий на предмет их регистрации во Всероссийском реестре объектов спорта. В соответствии с законом спортивные сооружения, сведения о которых отсутствуют в данном реестре, не могут использоваться для проведения официальных спортивно-физкультурных мероприятий, включенных в календарные планы Министерства спорта РФ, субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

Этот вопрос возник вследствие ужасной трагедии, случившейся в торговом центре «Зимняя вишня» в Кемерове, когда сооружение, где находились дети, не было предназначено для этих целей, не было оборудовано всеми необходимыми противопожарными системами и не имело должного количества аварийных выходов. Регистрация спортивного сооружения в реестре объектов спорта определенным образом гарантирует, что данное здание предназначено для пребывания в нем людей, что оно выдержало проверку контролирующих органов.

Оказалось, что некоторые объекты спорта не были



включены в этот реестр, поэтому мы вынуждены были отменить проведение там соревнований до момента решения этого вопроса. В итоге одна организация собрала все необходимые документы и была включена в реестр. В этом году мы также держим ситуацию под контролем: в календаре предстоящего сезона предусмотрено проведение мероприятий на двух новых спортсооружениях, руководители которых уже предприняли необходимые шаги и включили объекты во Всероссийский реестр.

**— Какой оборот документов проходит через дирекцию за сезон?**

— В коробках или килограммах мы это не мерили, но приличное количество, учитывая, сколько в Москве спортивных организаций и сколько входящих документов мы получаем и визируем. Мы же не только работаем в постоянном режиме с посетителями, мы еще в режиме онлайн

режидении, сведения о тренерских кадрах и прочее. Сегодня мы владеем информацией о большинстве спортивных организаций, развивающих фигурное катание на территории Москвы. Мы никому этот реестр не навязываем: если организация не хочет предоставлять сведения о себе, то заставлять ее никто не будет, просто мы оставляем за собой право с ней не работать. Например, такая организация не сможет включить свои соревнования в наш календарь, но может организовать и проводить свои мероприятия.

Мы обязательно взаимодействуем с органами власти Москвы — Москомспортом, префектурами, муниципалитетами — по разным вопросам. Начата подготовка документации к процедуре государственной аккредитации, которую нам предстоит пройти в декабре 2019 года.

Мы плотно общаемся с ФФКР, поскольку московские спортсмены участвуют во всероссийских соревнованиях,

## **Офис Федерации в течение года работает бесперебойно и обеспечивается всем необходимым: телефонией, интернетом, канцелярскими товарами и расходными материалами**

отвечаем на звонки, принимаем документы на электронную почту, работаем с ними. Любой член Федерации может приехать в офис, получить консультативную помощь или необходимую информацию, ему помогут составить или оформить документ.

Подчеркиваю: наш офис — это не место нахождения дирекции, это территория членов Федерации, коих на данный момент 268 человек.

**— Кроме основных работников, в офисе Федерации часто можно видеть волонтеров. То есть рук все равно не хватает?**

— Существующий состав дирекции — это необходимая структура, но недостаточная. Поэтому мы к работе в офисе привлекаем волонтеров. Они помогают с выполнением простой, но энергозатратной работы. Чаще всего нам при проведении семинаров или во время работы президиума нужны люди, которые помогают участникам зарегистрироваться, показывают, куда идти, раскладывают документы и прочее. Людей, готовых помогать, приходит много, но остаются те, кому это действительно интересно.

**— С какими организациями вы осуществляете взаимодействие?**

— Прежде всего это все московские спортивные организации — спортивные школы, клубы и индивидуальные предприниматели, которые вошли в Реестр физкультурно-спортивных организаций ФФКМ. Мы и раньше проверяли документы организаций, которые хотели с нами сотрудничать, но сейчас стали это делать системно. Это пакет документов, который включает в себя сведения об организации или уч-

московские соревнования являются составной частью всероссийского календаря. Лучшие московские спортсмены входят в состав сборных команд России, несколько членов нашего президиума входят в состав исполкома ФФКР, так что это взаимодействие осуществляется очень эффективно.

**— На ваш взгляд, в Федерации организация процесса поставлена оптимально или есть еще куда стремиться?**

— Всегда есть куда стремиться. Тот, кто останавливается в развитии — проигрывает. Если же оценивать, что создано и как все работает, то, на мой взгляд, ФФКМ работает на достаточно серьезном уровне, находит средства на содержание офиса, зарплату работникам, проведение мероприятий, а также на поддержку ветеранов московского фигурного катания и на организацию для них ежегодных рождественских встреч с поздравлениями юбиляров и вручением подарков.

Мы можем быстро реагировать на любые ситуации благодаря тому, что у нас есть квалифицированные рабочие органы — президиум, СТК, — есть офис, сайт, бухгалтерия.

Вместе с тем я уверен, что потенциал Федерации огромен. Мы имеем в своих рядах высококлассных организаторов, тренеров, спортсменов, судей и специалистов фигурного катания, обладающих всемирным авторитетом, а также перспективную, энергичную молодежь. Я уверен в том, что с использованием опыта и возможностей корифеев мы можем обеспечить преемственность поколений и в дальнейшем сохранить славные традиции российского фигурного катания.

# 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, в-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

# Московский детский театр на льду «АЛЕКО»

## выиграл чемпионат мира ИСУ среди балетов на льду

27-28 апреля во французском городе Эпиналь в шестой раз прошел Nations' Cup, который является самым крупным турниром среди балетов на льду и заочно считается чемпионатом мира в этой дисциплине фигурного катания. Российские команды редко выбиваются в лидеры и скорее находятся в тени американцев и французов, которые намного серьезнее относятся к этому направлению фигурного катания, поскольку устраивают специальные чемпионаты страны для отбора на Nations' Cup. В этом году Россию представляли четыре команды трех коллективов — ICE CRYSTAL, ART&ICE и «АЛЕКО».

**Д**етский образцовый театр на льду «Алеко» хорошо известен в нашей стране, но в мире фигурного катания до его победы на юниорском чемпионате мира в 2013 году почти никто не знал о существовании такой команды, так что для многих эта победа стала большой неожиданностью. Спустя шесть лет юные артисты и педагоги рискнули вновь составить конкуренцию иностранным командам и побороться за место на пьедестале. Как оказалось, многие спортсмены и тренеры из других стран, помня триумф «Алеко» в 2013 году, ждали высокого уровня выступления от русской команды.

— Мы были не готовы услышать, как незнакомые люди из Франции, Испании, США переговаривались между собой: «Это же те русские! Помнишь?» — рассказывает капитан команды Елизавета Воробьева. — И нам было очень приятно, как затем они подходили к нам с поздравлениями, пожимали руки, восхищались сложностью наших программ.

«Алеко» удивил судей чистым прокатом технически сложной короткой программы, в основу которой легли танцы грузинских воинов — хоруми. Сильное впечатление на судей и зрителей произвела произвольная программа, которая сочетала в себе парные элементы, акробатику, прыжки с интересной постановкой и дополнялась красивыми костюмами в соответствии с образом. Одним из факторов успеха является командный дух, который



2019  
NATIONS' CUP  
BALLET ON ICE

проявляется в способности коллектива быть единым организмом, слаженно работать и чувствовать друг друга.

Атмосфера праздника и абсолютного счастья царит на такого рода соревнованиях, хотя борьба за медали здесь ведется такая же напряженная, как и на обычных чемпионатах по фигурному катанию. Тренер команды Татьяна Карелина поделилась своими впечатлениями:

— Горда нашей командой! Все дети — большие молодцы! Хотелось бы, чтобы в России обратили внимание на данную дисциплину фигурного катания.

— Организация соревнований максимально приближена к чемпионатам высокого уровня: есть обязательные разминки, есть прямая трансляция соревнований, — говорит участница турнира Светлана Воронина. — Единственным недостатком остается субъективный формат оценивания программ.

На таких турнирах разница в уровне подготовки между иностранными и российскими командами ощутима, заметна, поскольку общий уровень фигурного катания у нас в стране очень высок. Однако по судейским оценкам эту разницу трудно заметить, поскольку для нашей страны





## Одним из факторов успеха является командный дух, который проявляется в способности коллектива быть единым организмом

этот вид спорта новый и российские судьи находятся под большим давлением со стороны французов и американцев.

— Я поздравляю нашу команду! Дети — огромные трудяги и бойцы! В этом сложном сезоне им пришлось пройти через многое: они прошли через изнурительные тренировки, критику со стороны других коллективов и неуверенность в своих силах, но все справились на сто процентов. Атмосфера на Nations' Cup очень добрая и позитивная: все делятся своим опытом, общаются, обмениваются значками, а главное — поддерживают друг друга. Правда, до сих пор остаются не совсем понятными критерии судейства программ: кто-то показывает сложные поддержки и разнообразные прыжки, а кому-то достаточно широко улыбнуться, чтобы показать практически такой же результат по баллам! Нам было непросто соревноваться при таком судействе. Поэтому мы от всего нашего коллектива выражаем огромную благодарность серебряному призеру Олимпиады 1998 года Олегу Овсянникову, который был представителем российских спортивных балетов на льду на этом турнире, за невероятную помощь в подготовке нашей команды, за отстаивание интересов команд

из России и за огромную моральную поддержку ребятам, — делится своими впечатлениями художественный руководитель театра на льду «Алеко» Ольга Кондрашова.

Поддержка со стороны как российской, так и московской федераций могла бы стать хорошим подспорьем для развития спортивных балетов на льду в России, тем более что в нашей стране уже существуют интересные сильные коллективы. Спортивный балет на льду сочетает в себе спорт и искусство, его цель — рассказать зрителям законченную историю с помощью элементов фигурного катания, танцевальной пластики, костюмов, реквизита и музыки. Соревнования, как и в других видах фигурного катания, состоят из двух программ: короткая, то есть хореографическое упражнение, в котором задаются определенная тема, тип жестов и темп музыки, и произвольная программа, в которой спортсмены ограничены лишь временем выступления. Поддержка со стороны Федерации позволила бы нам избежать отставания от других стран в этой дисциплине, а также способствовала бы привлечению как можно большего числа детей к массовым видам спорта.

# Какие выбрать коньки для фигурного катания?

## Рекомендации сети магазинов «Фигурист»

*Чем отличаются коньки для массового катания от коньков для занятий фигурным катанием? Очень сложно разобраться во всем многообразии коньков, когда вы только решили заняться этим красивым видом спорта. А может, вы просто хотите покататься на катке на своих новеньких непрокатных коньках и еще не решили, будете ли изучать элементы. Какие коньки купить?*

Для прогулочного катания на катке в принципе подходят любые коньки, главное — чтобы они были удобными! Мерило коньки надо на носок, который вы наденете, когда будете кататься. Современные коньки достаточно теплые. Конечно, все зависит от того, где вы катаетесь, но часто вовсе не обязательно надевать толстый шерстяной носок в коньки.

Можно найти несколько разновидностей прогулочных коньков:

- с двумя лезвиями — для самых маленьких (лет до трех-четырёх);
- раздвижные — для быстрорастущих детей и для прогулочного катания;
- пластиковые — так жестко фиксируют ногу, что даже елочку на них проблематично сделать правильно, не говоря о каких-то элементах фигурного катания;
- из кожи и заменителей — подходят всем.

Если же вы решили отдать ребенка в секцию или пойти самим тренироваться, часто очень не хочется тратить сразу крупную сумму на профессиональные коньки, так как поначалу совсем не понятно, зачем они нужны. Давайте попробуем разобраться:

Ботинок коньков для занятий фигурным катанием устроен так, что позволяет ноге сгибаться вперед (в голеностопе), «работать ногой», чтобы исполнять любые элементы фигурного катания. При этом он фиксирует ногу по бокам, позволяя маленьким детям устойчивее стоять на коньках, а также защищает и удерживает ногу при приземлении после прыжков. Если ботинок не дает фигуристу согнуть ногу в колене и голеностопе, освоить элементы на таких коньках не получится. Ботинки для прогулочного катания слишком мягкие — на начальном уровне ребенок в них будет сильно заваливать стопы внутрь, что не позволит освоить реберное катание, а при последующем изучении элементов фигурного катания многократно повышается риск подвернуть ногу.

Когда мы говорим про фигурный ботинок «жесткий» или «мягкий», речь не идет о мягкости набивки. Жесткий ботинок лучше держит ногу за счет усиленной кон-

струкции, и хотя его дольше придется раскатывать, чем мягкий, прослужит он дольше.

Однако основное отличие профессиональных коньков от прогулочных — в лезвии. Лезвие профессиональных коньков шире (примерно 4 мм против 3 мм прогулочных лезвий), благодаря этому начинающему фигуристу проще почувствовать переход лезвия с ребра на ребро, что является основой выполнения многих элементов. Лезвие сделано из хорошей стали, так что его не придется точить часто (и можно сэкономить на заточках). Зубцы у прогулочного лезвия, можно сказать, отсутствуют, так как они такие маленькие и так неудобно расположены, что ни прыжков, ни шагов, ни вращений сделать не помогут. Форма лезвия также не способствует легкости поворотов. При этом фигурист привыкает к неправильной посадке на прогулочных коньках и при переходе на профессиональные коньки его будут ждать «сюрпризы» и долгие часы привыкания.

Так что если вы идете на первую тренировку, где будете учиться стоять на двух ногах и делать фонарики, можно не покупать сразу профессиональные коньки, а попробовать кататься на тех, что есть. Может быть, вы через два занятия передумаете. Но настоятельно рекомендуем через месяц занятий все-таки позаботиться о покупке профессиональных коньков.

## Первые коньки для тренировок

На российском рынке представлены следующие марки, специализирующиеся на коньках для занятий фигурным катанием: Graf (Швейцария), Wifa (Австрия), Edea (Италия), Risport (Италия), Jackson (США). В мире существуют и другие фигурные марки: Harlick, SP Teri, Riedell, GAM и другие, но они не получили широкого распространения в России, так как уже имеющиеся на рынке марки удовлетворяют практически все запросы покупателей. Помните, что у всех этих марок есть как прогулочные серии, так и





серии для профессиональных тренировок, не надо брать для занятий коньки, предназначенные для прогулочного катания, даже известных производителей.

## Для детей

Самыми популярными среди маленьких фигуристов стали следующие коньки:

Wifa Prima Set — самые дорогие, но и самые удобные коньки, которые подходят практически всем. Они подходят и для первых шагов на льду, а дети с небольшим весом прыгают на них даже двойные прыжки. Коньки Wifa отличаются многообразием цветов — они бывают белого, черного, синего, голубого и розового цвета. Подобрать Wifa можно даже на самую маленькую ножку 22-го размера.

Toras, Etude и Ace — Graf традиционно представляет целую серию коньков для самых маленьких. Выбирайте по удобству и цене. Если кратко, то лезвия у этих коньков принципиальных различий для фигуриста не имеют. Graf Ace и Toras производятся в Китае, а Graf Etude — в России, соответственно, и колодка у них немного отличается. Все ботинки выполнены из натуральной кожи, но Graf Ace также бывает на кожаной подошве, Etude — на подошве из комбинации кожи и резины, а Toras — на пластиковой. Ботинок Toras немного выше, а у Ace

и Etude ниже. Ace чуть более жесткий, то есть подходит для чуть более опытных либо для более взрослых фигуристов, Etude и Toras мягче. Практика показала, что колодка у Etude очень комфортная и тоже подходит практически всем детям.

Jackson Artiste и Elle. Artiste — коньки попроще на пластиковой подошве, у Elle мягче внутренняя отделка и подошва из кожи и пробки. Однако в моделях последних лет у Elle новая подошва из облегченных современных материалов и верх из микрофибры. Пока что в продаже можно встретить оба варианта: модель предыдущих лет — кожаную — и новую модель из современных материалов.

Edea Motivo — комфортные мягкие коньки для начинающих.

## Для взрослых

Для взрослых выбор коньков для тренировок несколько отличается. Мягкие детские коньки большинству взрослых не подойдут из-за веса, так как взрослый легко промнет и сломает мягкий ботинок. Поэтому для взрослых лучше рассматривать модели с наивысшей жесткостью из линейки коньков или начальные модели из линейки ботинок каждого производителя (фигурные ботинки более жесткие, чем коньки, и покупают их для более опытных фигуристов, но для взрослых часто имеет смысл обратить на них внимание сразу, к ним будет необходимо выбрать еще и лезвие). Конечно, если покупать ботинки и лезвия отдельно, бюджет затрат получается выше, чем на коньки «в сборе», но если взрослый серьезно настроен кататься, то хорошие ботинки могут прослужить все 10 лет. Главное — не ошибиться в выборе, так как сдать коньки в магазин после катания уже невозможно.

Из представленного в России ассортимента можно рассмотреть следующие коньки и ботинки:

Graf Splendid (жесткость ~35), Graf Prestige (жесткость 45), Graf Richmond (жесткость 70).

Edea Motivo (жесткость 38), Edea Overture (жесткость 48), Edea Chorus (жесткость 70).

Коньки Jackson Freestyle (жесткость 45) или ботинки Jackson Premiere (жесткость 65). Из старых запасов можно найти еще Jackson Competitor (выпускались как с лезвиями, так и без).

Ботинки Risport RF3 PRO (жесткость 60). Некогда популярные ботинки Risport RF3 уже не производятся, теперь самые простые ботинки Risport, которые можно легко найти в России, — это Risport RF3 PRO.

Выбирать уровень ботинка нужно, исходя из своего веса и спортивной подготовки. Мужчина с опытом других видов спорта легко продавит мягкие ботинки, и ему стоит смотреть на что-то с индексом жесткости больше 60. Хрупкая девушка сможет несколько лет кататься и на самых мягких коньках, пока не определится, надо ей что-



то более продвинутое или нет. Но выбор слишком жесткого ботинка чреват тем, что, возможно, его так и не получится раскатать, а это постоянные боли в ногах, кровавые мозоли и так далее.

А вот выбор среди производителей возможно сделать только после примерки. У каждой марки разные колодки и свои особенности. Заочно невозможно сказать, что на вас лучше сядет. Также между собой довольно сильно могут различаться разные модели ботинок одного производителя.

## Лезвия

Если вы решили купить ботинки, то для выбора лезвия достаточно лишь определить бюджет. Для начала занятий подойдут любые профессиональные лезвия для фигурного катания. На российском рынке это фирмы Ultima, МК и John Wilson. Разница с любительскими лезвиями огромна, а вот разницу между профессиональными лезвиями новичок все равно не почувствует, и единственное, на что поначалу лезвие повлияет, это на частоту заточек.

**Мастер в магазине должен оценить, следует ли перетачивать заводскую заточку**

На профессиональные коньки и ботинки лезвия прикручивают, и в среднем на одних и тех же ботинках один раз можно поменять лезвия без особых проблем. Поначалу их устанавливают не на все шурупы, и после испытаний на льду лезвия можно немного подвинуть, если владельца что-то не устраивает. Но фактически если лезвие установлено без грубых нарушений, а у катающегося нет сильного плоскостопия или других проблем с ногами, то лезвие, скорее всего, сдвигать не понадобится. А если, например, вам кажется, что на правой ноге у вас элементы получают заметно легче, чем на левой, то не спешите передвигать лезвие: скорее всего, сказывается просто недостаток навыков.

Лезвия поставляются с заводской заточкой, однако ее качество на заводе никто не проверяет. Поэтому после покупки лезвия, скорее всего, надо будет его заточить. Мастер в магазине должен оценить, следует ли перета-



чивать заводскую заточку; опыт говорит, что в 80% случаев переточка требуется.

## Когда выбор сделан

Если вы выбрали наиболее подходящий ботинок, но какое-то чувство дискомфорта присутствует, то это не значит, что вам теперь предстоит мучиться всю жизнь. Конек можно еще больше подогнать под себя, для этого существуют следующие методы:

1. Термоформовка. У коньков и ботинок Graf (модели Ace, Prestige, Richmond и так далее) и Jackson (модели Elle, Freestyle, Premiere и далее) есть возможность сделать полноценную термоформовку. Нагретый в специальной печи ботинок надо надеть на ногу, посидеть до остывания и все. Этот метод позволяет посадить ботинок по ноге сразу, а не после месяца раскатки.

2. Выдавливание косточек и других проблемных мест. Просто показываете мастеру, где вам давит ботинок, и он с помощью специального оборудования расширяет проблемные места. Обычно речь идет о косточках у большого пальца, голеностопа и подъема ноги. Метод подходит для любых коньков и ботинок.

3. При наличии плоскостопия вам понадобятся специальные ортопедические стельки, которые делают в ортопедических салонах. Если же вы просто хотите идеально посадить ботинок, можно прямо в наших магазинах сделать анатомические стельки. С такими стельками нога не ерзает в ботинке, меньше устает, а также уменьшается нагрузка на позвоночник, тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Таких стелек хватает примерно на год катания.

Надеемся, что эти советы помогут вам начать путь на льду наиболее комфортно, а мы всегда готовы подобрать самый подходящий инвентарь для вас в наших магазинах в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге и Казани.



# 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)