

# Московский ФИГУРИСТ

№3 (55) 2019



ВЕСТНИК ФЕДЕРАЦИИ  
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ  
ГОРОДА МОСКВЫ

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



ЛИЧНОСТЬ  
**ИРИНА РАБЕР**

ЗНАЙ НАШИХ!  
**АРТУР  
ДАНИЕЛЯН**

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА  
**СПОРТИВНАЯ  
МОТИВАЦИЯ**

МАСТЕР-КЛАСС  
**БОЛЕЕМ  
ПРАВИЛЬНО**

#ChooseWisely

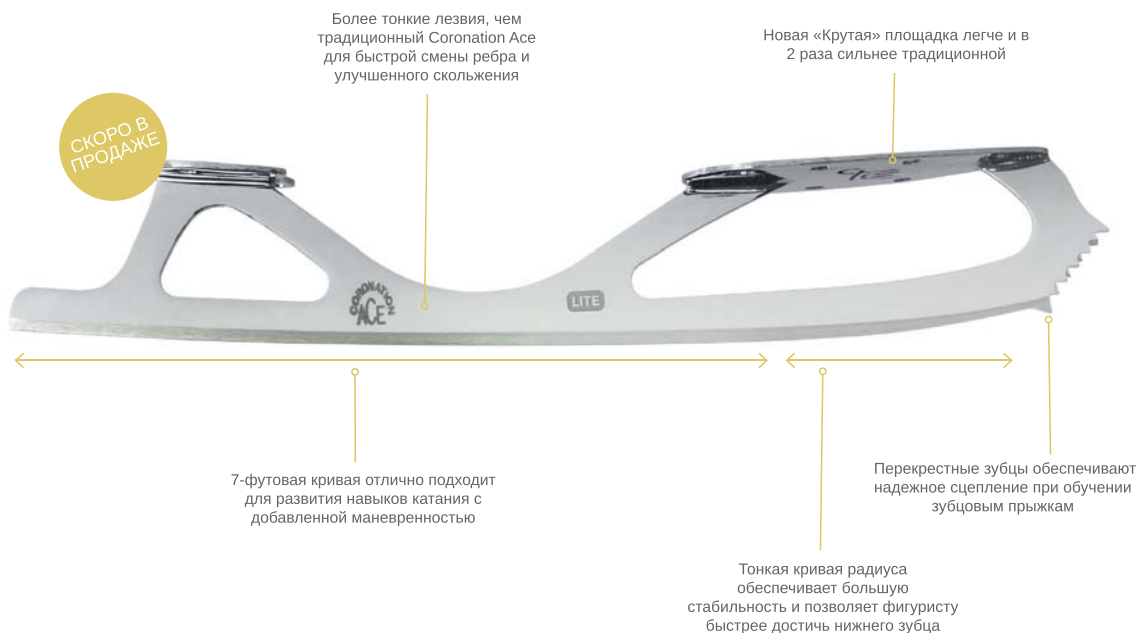
@JohnWilsonBlade

@JohnWilsonBlades

www.johnwilsonskates.com

# ЛЕГКИЕ ЛЕЗВИЯ ДЛЯ СИЛЬНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

НОВЫЙ CORONATION ACE LITE НА 17% ЛЕГЧЕ



Разработано на основе самого популярного в мире лезвия. Coronation Ace Lite поможет развить навыки до двойного лутца. Coronation Ace Lite был вдохновлен новаторскими и рекордными результатами серии Revolution с использованием карбонового волокна.

John Wilson  
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE

# NSC

Новая Спортивная Компания

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ  
ДИСТРИБЬЮТОР  
GRAF в России

**GRAF**  
*Made in Switzerland*



Хавьер  
Фернандес

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 Веземская Ольга Ивановна

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

«Московский фигурист»  
Бюллетень Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы за III квартал 2019 года.  
Издатель: общество с ограниченной ответственностью «Единая Редакция».  
Адрес издателя: 117246, г. Москва, Научный проезд, 19, этаж 2, комн. 6Д, оф. 36.

Главный редактор: Ольга Веземская.  
Бильдредатор: Ольга Веземская.  
Фото: Ольга Тимохова, Евгений Мосалков, Михаил Шаров, Марина Евдокимова.  
Дизайн: Татьяна Птухина.  
Выпускающий редактор: Алла Сушина.  
Верстка: Екатерина Хинтба.  
Цветокоррекция: Виктория Боткина.  
Корректур: Татьяна Мельниченко.

Адрес Федерации: г. Москва, 1-й Стрелецкий пр., д. 14  
Адрес редакции (для писем): e-mail: mosfigurist@mail.ru

Отпечатано в ООО «Буки Веди»  
117246, г. Москва, Научный проезд, д. 19, этаж 2, комната 6Д, офис 202. Заказ №F-6971. Тираж 999 экз.  
Подписано в печать 18.11.2019 г.



Фото на 1-й обложке:  
серебряный призер юниорского чемпионата мира-2018  
Артур Даниелян

## СОДЕРЖАНИЕ

### 4 НОВОСТИ ФЕДЕРАЦИИ



8  
ЛИЧНОСТЬ

**Открыто.  
Убедительно.  
Профессионально**  
Таков стиль работы Ирины Рабер

### 24 ЗНАЙ НАШИХ!

**Движение вверх**  
**Артур Даниелян:**  
«Надо много и усиленно  
работать, чтобы ближе и ближе  
подходить к своей мечте»

### 36 МАСТЕР-КЛАСС

**Всегда «за»,  
никогда «против»**  
Фанаты и болельщики:  
найдите различия



18

СПЕЦРЕПОРТАЖ

**Фоторепортаж с праздничного шоу,  
посвященного 10-летию  
открытия ледового дворца «Мечта»**

### 44 СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**Нерв победы**  
Спортивная мотивация как  
двигатель успеха  
**Мария Красильцева,**  
спортивный психолог

### 52 ДИСКУССИЯ

**Двадцать лет спустя**  
Смогут ли спортивные школы  
отстоять себя в конкурентной  
борьбе с коммерческими клубами

**58 СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ!  
Биограф  
русского льда  
Юрий Якимчук**

### 62 НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

**Генеральное  
партнерство**  
В Казани прошел  
мастер-класс  
под патронатом  
магазина «Фигурист»

# Президиум ФФКМ провел свои рабочие заседания

*26 августа в здании ФОК «Академия льда» по адресу: 1-й Стрелецкий проезд, д. 14, состоялось очередное заседание президиума. В нем приняли участие президент ФФКМ Ирина Рабер, вице-президенты Эдуард Аксенов, Олег Овсянников, Кирилл Устинов, Елена Чайковская, ответственный секретарь Ольга Вереземская, члены президиума: Людмила Волкова, Олег Иванов, Светлана Кандыба, Софья Киташева, Виктор Кудрявцев, Ольга Маркова, Людья Николаева, Сергей Росляков, Марина Черкасова, Анна Харченко, а также генеральный директор ФФКМ Михаил Гончаров, замгенерального директора Сержан Галиев, советник по правовым вопросам Вера Ткалина.*

Президиум рассмотрел все вопросы повестки дня. Вице-президент ФФКМ Елена Чайковская дала анализ выступлений московских спортсменов на контрольных прокатах юниорской сборной России, отметив прогресс во всех видах фигурного катания. Постановили: принять информацию к сведению.

Следующий блок вопросов был посвящен работе СТК. Президиум единогласно одобрил новую редакцию «Положения об СТК ФФКМ» и постановил утвердить Елену Чайковскую руководителем дисциплинарной комиссии, а также утвердить Ольгу Вереземскую ответственным секретарем СТК. Далее президиум заслушал председателя СТК Олега Овсянникова о снятии по решению СТК с СК «Мегаспорт», СШОР «Москвич», СШ «Снежные барсы» и АФК «Ангелы Плющенко» дисциплинарных наказаний за неучастие во всероссийских соревнованиях в Санкт-Петербурге в связи с открывшимися новыми обстоятельствами. Президиум постановил отменить дисквалификацию спортсменов вышеуказанных организаций в связи с отсутствием нарушений с их стороны. Признать ошибкой СТК и президиума ФФКМ решение о дисквалификации спортсменов вышеуказанных организаций (единогласно). Проинформировать спортивные организации Москвы на собрании представителей 12 сентября о правилах выезда на региональные старты в рамках всероссийского календаря. Поручить руководителю СТК при утверждении заявки на всероссийские соревнования назначать ответственного представителя выезжающей команды, в ведении которого находятся вопросы получения в ФФКМ оригинала заявки, доставки ее к месту проведения мандатной комиссии, представления интересов команды в рабочих органах проводящей соревнования организации. Возобновить подачу заявок на всероссийские соревнования через портал «Спорт вокруг», поскольку этот способ работы с заявками быстр, нагляден и понятен. Исключить отправку заявок по электронной почте. Президиум особо подчеркнул необходимость усилить контроль за оформлением документов со стороны организаций

и учреждений Москвы при делегировании спортсменов на всероссийские соревнования.

Далее президиум заслушал вопрос о внесении изменений в делопроизводство ФФКМ. Председатель СТК Олег Овсянников предложил создать в мессенджере WhatsApp официальные группы ФФКМ с целью улучшения мобильного взаимодействия, а именно: «ФФКМ Президиум», «ФФКМ СТК», «ФФКМ Тестирование», «ФФКМ Тренерский совет», «ФФКМ Коллегия судей», «ФФКМ Организации» (принято единогласно). Генеральный директор Михаил Гончаров внес предложение о создании единой электронной почты ФФКМ [office.ffkm@gmail.com](mailto:office.ffkm@gmail.com) с дальнейшей переадресацией сообщений/запросов ответственным лицам вместо многочисленных электронных адресов сотрудников дирекции ФФКМ и членов президиума (принято единогласно). Президиум поручил дирекции на сайте ФФКМ разместить единую почту Федерации и обеспечить переадресацию поступающих на нее запросов/сообщений. Также президиум единогласно поддержал решение считать портал «Спорт вокруг» официальным каналом ФФКМ по формированию заявок на текущие соревнования московского календаря. Установить единый документооборот (единые номера) на все приказы ФФКМ, которые должны храниться в офисе ФФКМ. Теперь вся официальная исходящая документация (письма, обращения, ответы, запросы и пр.) печатается на бланках ФФКМ, подписывается ответственными лицами и имеет единую порядковую нумерацию. Копии писем хранятся в дирекции ФФКМ не менее одного года.

Президент ФФКМ Ирина Рабер предложила президиуму рассмотреть вопрос о переходах московских спортсменов из одной организации в другую в нарушение сроков по переходу. Речь идет о переходе Рубцовой Анны из ЦСКА от тренера Давыдова С.Д. в ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный», к тренеру Тутберидзе Э.Г.; Цибиновой Ксении из СШ «Снежные барсы» от тренера Пановой С.В. в ЦСКА к тренеру Давыдову С.Д.; Губановой Анастасии из ЦСКА в связи с ее отчислением из группы тренером Буяновой Е.Г. в Санкт-Петербург. Президиум заслушал представителей спортсменов по этому вопросу и постановил переходы вышеуказанным спортсменам разрешить. На совещании руководителей спортивных организаций 12 сентября напомнить, что хотя Положение о переходах имеет уведомительный характер, тем не менее каждая государственная школа имеет сроки комплектования групп, которые надо соблюдать.

В заключение президиум заслушал председателя аттестационной комиссии Марину Черкасову об изменениях в системе тестирования спортсменов и постановил утвердить календарь тестирования спортсменов на текущий сезон, пред-



ставленный СТК, и разместить его на сайте [www.ffkm.ru](http://www.ffkm.ru). Разрешить спортсменам передачу тестов не раньше чем через месяц. Итоговый протокол по тестированию должен быть подписан председателем комиссии и всеми ее членами. Протоколы должны храниться в офисе ФФКМ (принято единогласно).

*21 октября в ледовом дворце «Медведково» состоялось заседание президиума, в работе которого приняли участие президент ФФКМ Ирина Рабер, вице-президенты ФФКМ Эдуард Аксенов, Кирилл Устинов, Олег Овсянников, ответственный секретарь Ольга Вереземская, члены президиума: Людмила Волкова, Светлана Кандыба, Софья Киташева, Владимир Курочкин, Ольга Маркова, Анна Харченко. В работе президиума приняли участие заместитель директора ФФКМ Сержан Галиев, советник по правовым вопросам Вера Ткалина.*

С анализом выступлений московских спортсменов на юниорских этапах серии Гран-при выступила Ольга Маркова, которая отметила возросшую конкуренцию в московском мужском одиночном катании. В итоге в финале серии Гран-при из трех российских спортсменов от Москвы будет выступать Даниил Самсонов (тренеры Этери Тутберидзе, Сергей Дудаков), а первым запасным стал Артур Даниелян (тренеры Елена Буянова, Марина Селицкая). В женском одиночном катании из четырех финалисток все москвички: Камилла Валиева, Дарья Усачева (тренеры Этери Тутберидзе, Сергей Дудаков), Ксения Васильева (тренеры Светлана Панова, Татьяна Моисеева), Виктория Васильева (тренер Сергей Давыдов), а также первая и третья запасные Анна Фролова и Анастасия Тараканова (тренеры Светлана Панова, Татьяна Моисеева). В парном катании из пяти финалистов две пары представляют Москву: Диана Мухаметзянова — Илья Миронов, Алина Пепелева — Роман Плешков (тренеры Арина Ушакова, Владислав Жовнирский, Филипп Тарасов). В танцах на льду из трех финалистов один дуэт Елизавета Шанаева — Дэвид Нарижный (тренеры Ирина Жук, Александр Свинин) представляет Москву.

Далее президиум заслушал председателя аттестационной комиссии Анну Харченко с предложениями об аттестации тре-

неров, в результате чего предложил концептуально определиться с необходимостью проведения аттестации в Москве и после этого приступать к разработке положения.

Председатель судейской коллегии Кирилл Устинов рассказал об итогах совещания судей города Москвы, которое состоялось 6 сентября этого года в спорткомплексе «Крылатское», а также о проведении судейских семинаров. Также был рассмотрен вопрос о текущих разночтениях в ЕВСК и новых правилах по фигурному катанию от 9 августа 2019 года. Президиум принял к сведению информацию о том, что с января 2020 года все эти несоответствия будут устранены посредством внесения правки в действующую ЕВСК.

## ФФКМ пополнила свои ряды

Президиум ФФКМ рассмотрел заявления с просьбой о приеме в ряды ФФКМ Белякович Елены Викторовны, Литвинцева Андрея Андреевича, Шилиной Татьяны Александровны, Федорова Ивана Сергеевича, Филичевой Елены Николаевны, Фомичевой Ларисы Валентиновны, Матюшиной Юлии Сергеевны, Соловьева Алексея Евгеньевича, Базаровой Веры Евгеньевны, Бычкова Георгия Александровича, Панина Владимира Владимировича, Белоусовой Ренаты Владимировны и постановил принять их (единогласно).

## ФФКМ включила новые организации в свой Реестр

Президиум ФФКМ включил в Реестр организаций, осуществляющих спортивную подготовку, ООО «Клуб Алексея Мишина» и ООО «Мой путь», в раздел «Индивидуальные предприниматели» ИП Сокольникова Т.Е. «Центр подготовки фигуристов Кудрявцева В.Н.». В настоящее время в Реестр ФФКМ включены 17 организаций, осуществляющих спортивную подготовку, 11 организаций массового спорта и девять индивидуальных предпринимателей.

## ФФКМ провела организационное совещание

12 сентября состоялось совещание с представителями спортивных организаций и учреждений на базе СК «Крылатское». Совещание проводили председатель СТК Олег Овсянников, генеральный директор ФФКМ Михаил Гончаров, замдиректора Сержан Галиев. Перед собравшимися выступили члены президиума Ольга Вerezемская, Марина Черкасова, Людмила Волкова, Анна Харченко,

член судейской коллегии Марина Иорданян. Повестка включала в себя информацию об изменениях в работе СТК ФФКМ, о календаре соревнований на сезон-2019/20, об изменениях в работе аттестационной комиссии и судейской коллегии, даны рекомендации по работе со СМИ. В совещании приняли участие представители 22 спортивных организаций и 15 массовых организаций.



## В Москве прошли выставки «Фигурное катание в медалях»



Музей фигурного катания «Ледяной Олимп» в содружестве с магазином «Фигурист» провели серию выездных выставок, посвященных истории фигурного катания. Первая выставка состоялась на территории магазина «Фигурист» в Со-

кольниках. Она посвящена медалям соревнований по фигурному катанию разного уровня — от чемпионатов мира и Европы до памятных знаков, которыми были отмечены соревнования в СССР. В то время каждый турнир сопровождался определенной символикой и имел свою медаль, памятные знаки, эмблемы с логотипами. Сейчас многие из тех соревнований уже не проводятся. Нет «Киевского каштана», «Янтарных коньков», «Московских новостей», но их ауру хранят памятные знаки, которые посетители магазина могли увидеть на выставке. Некоторые соревнования наших дней продолжают традицию, поэтому на выставке представлены памятные знаки современных стартов: зимней Универсиады в Красноярске, серий Гран-при, чемпионатов России.

В дальнейшем на территории магазинов «Фигурист» планируется проведение

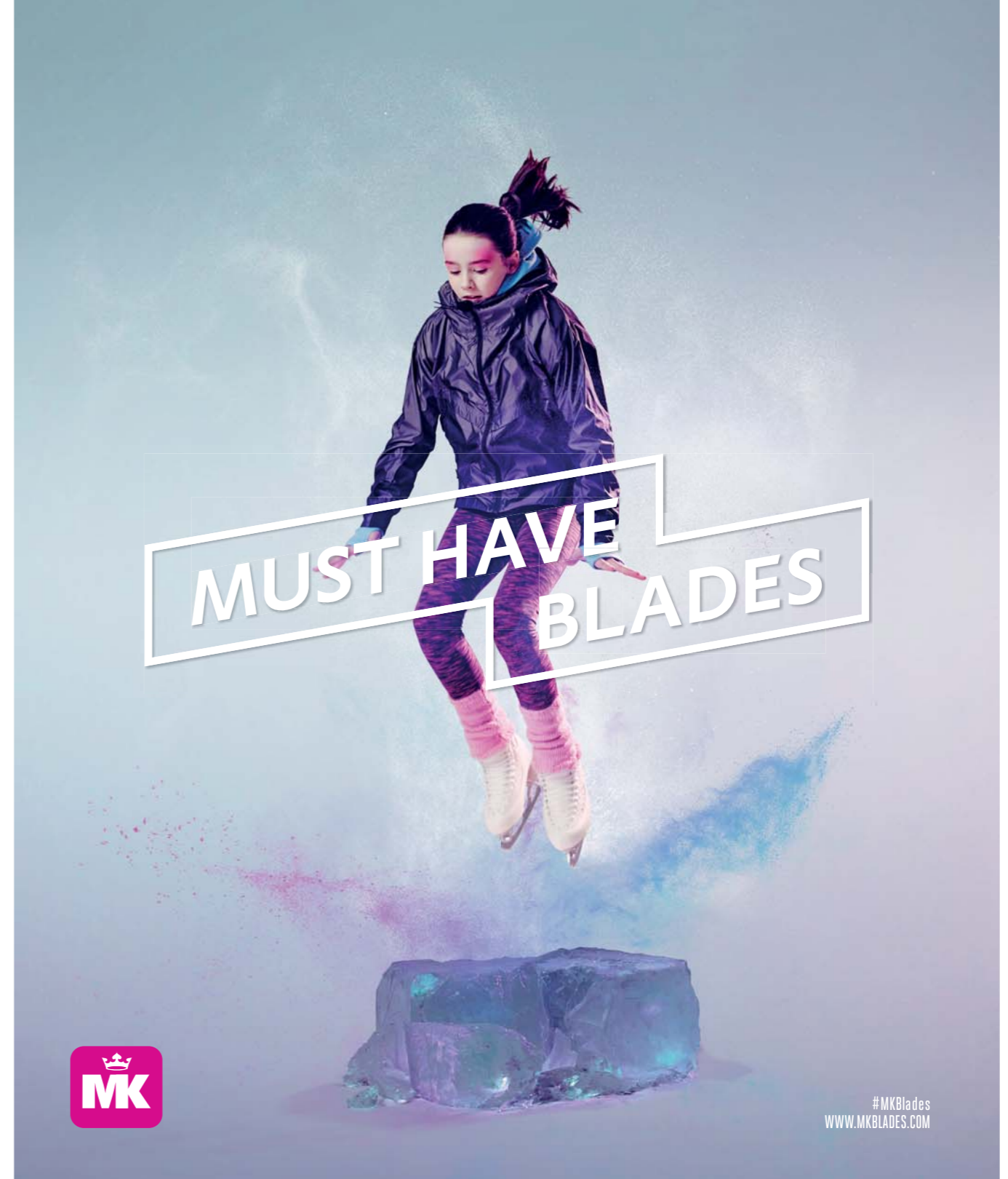
## Поздравляем с юбилеем!



12 сентября легенда спорта и кумир болельщиков многих поколений Ирина Константиновна Роднина отмечает свой 70-летний юбилей. Отечественное фигурное катание подарило нашим болельщикам огромное количество спортсменов, которые добились самых громких титулов на самых престижных международных турнирах. Но среди всех этих спортивных достижений особняком стоит результат Ирины Родниной — 11-кратной чемпионки Европы, 10-кратной чемпионки мира и 3-кратной чемпионки Олимпийских игр в парном катании. С 1980 года и до сих пор стоит этот спортивный результат, который вот уже почти 40 лет фигуристы всего мира не могут побить. Имя Ирины Родниной известно в нашей стране каждому, а ее результат продолжает вдохновлять молодых спортсменов на победы.

ФФКМ поздравляет Ирину Константиновну с днем рождения и желает ей здоровья, счастья, процветания и успеха во всех делах!

выставок, посвященных антикварным конькам, гравюрам и открыткам XIX–XX вв. о фигурном катании, а также истории костюмов фигуристов. Цель этих выставок — окунуть детей и юношество в атмосферу культуры нашего вида спорта, помочь им постичь не только технику катания, но и узнать историю, традиции мастеров-фигуристов. Все экспонаты, представленные на выставке, являются частью частного собрания Андрея Уварова. Полностью ознакомиться с ними можно в музее «Ледяной Олимп» на олимпийской базе в Новогорске.



#MKBlades  
www.MKBLADES.COM

  
**Фигурист**  
сеть магазинов

www.figurist.ru



## Поздравляем!

6 сентября 2019 года президент Федерации фигурного катания на коньках города Москвы Ирина Рабер отмечает свой 70-летний юбилей.

*Все слышали поговорку, что кадры решают всё. Москва это не только слышала, но и прочувствовала на себе, когда осенью 2005 года на пост президента Федерации города Москвы по фигурному катанию на коньках была избрана Ирина Рабер. Сейчас мало уже кто помнит, что до этого времени московская Федерация существовала только на бумаге. 14 лет назад президент ФФККР Валентин Писеев обратился к мэру Москвы Юрию Лужкову за помощью найти человека, способного не только возглавить столичную Федерацию, но и вдохнуть в нее жизнь. Юрий Лужков рекомендовал свою коллегу, которая в тот момент занимала должность префекта Северо-Восточного округа столицы.*

По воспоминаниям Ирины Яковлевны, это предложение застало ее врасплох, потому как при всей своей любви к фигурному катанию сама она никогда не каталась на коньках, да и спортом занималась исключительно в школе и институте на уроках физкультуры. Подобные моменты ее биографии не смутили общее собрание, которое избрало ее на должность президента большинством голосов. С ее приходом на руководящую должность в Федерацию города Москвы началась совсем другая жизнь.

Ирина Яковлевна поставила задачу объединить усилия всех заинтересованных лиц на благо развития фигурного катания в Москве. Как опытный управленец, она подошла к вопросу создания Федерации системно и планомерно. Прежде всего был написан устав организации, который определил ее структуру и функции, а также был создан постоянно работающий исполнительный орган Федерации, выполняющий все постановления общего собрания и президиума. С целью совершенствования методических основ подготовки спортсменов ФФКМ занялась регулярным проведением семинаров и мастер-классов для тренеров. С 2006 года начался выпуск собственного информационно-методического печатного издания «Московский фигурист», который распространяется бесплатно. Понимая необходимость развития материально-технической базы, Ирина Яковлевна инициировала строительство ледовых сооружений исключительно для фигурного катания в своем округе. В 2006 году открылся каток «Синяя птица», в 2009-м — каток «Мечта», в 2011-м — новый корпус катка «Медведково». Для популяризации этого вида спорта с 2008 по 2011 год в Москве проводилась учрежденная ФФКМ и при участии Москомспорта первая в мире фигурного катания премия «Хрустальный лед», лауреатами которой стали многие московские тренеры и спортсмены. Для совершенствования методики обучения базовым элементам скольжения и повышения качества владения коньком ФФКМ с 2010 года запустила свою программу тестирования московских спортсменов, которая спустя девять лет вошла в ЕВСК как базовая программа для всех фигуристов страны.

Можно долго перечислять все дела, проекты и программы, которые за 14 лет под руководством Ирины Яковлевны делала и продолжает делать Федерация Москвы. Если же говорить о главном, то благодаря своему президенту ФФКМ превратилась во флагманскую региональную федерацию, которая своей работой служит примером системного подхода к делу, дает ощутить, как много может сделать общественная организация, если она сплочена и четко видит перед собой цели и задачи. Сегодня для всех очевидно, что 14 лет назад момент избрания Ирины Рабер на этот пост стал большой удачей для всего фигурного катания Москвы.

*Федерация фигурного катания на коньках города Москвы от души поздравляет Ирину Яковлевну с юбилеем, желает ей здоровья, долгих лет жизни, успеха во всех делах, счастья и процветания!*

Текст: Ольга Веземская  
Фото: из архивов Ирины Рабер, ООО «Единая Редакция»

# Открыто. Убедительно. Профессионально

Таков стиль работы Ирины Рабер



— Ирина Яковлевна, какими качествами должен обладать человек, чтобы успешно руководить людьми?

— Я считаю, что надо просто любить дело, которое ты делаешь, и любить людей.

— И все?

— И все. Конечно, нужно обладать лидерскими качествами, надо быть таким «заводилой», чтобы вокруг тебя собирались люди, чтобы ты им был нужен и полезен. Я думаю, что в основном это качество должно быть с рождения. Хотя воспитать его тоже можно.

— У вас это качество с рождения или вы его в себе воспитали?

— У меня, по-моему, с рождения... Так получилось. Я пошла в первый класс и сразу староста класса и командир октябрятской звездочки. Потом председатель пионерской дружины школы, секретарь комсомольской организации. Дальше секретарь комитета комсомола факультета в институте. Потом секретарь партийной организации на предприятии, куда я после института пошла работать.

— Вы отличница? Школу с золотой медалью окончили?

— Отличница. Окончила с серебряной.

— А если этого качества нет...

— Тогда ты и звездочку не соберешь. В общем, у меня как-то так получалось все время, что если идем в поход, значит, я варю кашу для всех. Наверно, это было внутри меня заложено. Очень важно уметь работать с людьми, уметь создать команду вокруг себя, которая тебя поддерживает.

Я очень не люблю какие-то ссоры, интриги. Я всегда стараюсь прийти к согласию, достичь консенсуса. Люблю творческую атмосферу в работе, тогда она будет двигаться быстрее и легче. Атмосфера должна располагать людей к желанию привносить какие-то идеи. Это просто соответствует моему характеру.

Мне мой папа всегда говорил, что я поступила не в тот вуз, что надо было идти в педагогический. Самое интересное, окончив технический вуз — институт связи, я почти десять лет отработала в педагогике сначала заместителем директора, а потом директором политехнического училища.

— Ваше умение видеть картину целиком, умение быстро переключаться с одной проблемы на другую — это ваша изначальная черта или работали над этим?

— Конечно, это нарабатывается. У меня были хорошие учителя. Я все-таки в правительстве Москвы отработала много лет и видела, как люди умеют работать. Это качество меня всегда поражало в Юрии Михайловиче Лужкове. Например, обсуждается какой-либо большой сложный вопрос, высказываются полярные точки зрения, приводятся различные аргументы. Он слушает, по лицу непонятно, на чью сторону он склоняется, что думает. Потом берет заключительное слово и так умело расставляет все точки над i, так грамотно вытаскивает суть, что осталь-

ное само выстраивается. Это да, это мастерство! Это такое умение слушать, слышать и анализировать, причем все это делать одновременно, потому что на принятие решения нет месяца или недели, это надо сделать прямо сейчас, через два часа заседания. Я, кстати, тоже не люблю лишней говорильни. Нужно уметь сосредоточиться на проблеме, правильно расставить акценты. Это опыт. Жизненный.

— Руководитель должен уметь «гнуть свою линию»?

— А ее не надо гнуть. Руководитель должен мотивировать своих людей на действие, чтобы они поняли задачу и поддержали ее. «Ломать через колено» — это не мой стиль вообще. Ты должен убедить. Но для этого руководитель обязан очень хорошо разбираться в той сфере, которой руководит, должен иметь знания о предмете. Это приходит из опыта работы и образование должно быть соответствующее.

— Какие качества вы в себе сознательно воспитывали, когда стали руководителем?

— Терпение, умение слушать людей. Когда я работала префектом, то это качество было особенно нужно, ведь к тебе приходит множество самых разных людей, которым плохо. Никто не придет, если ему хорошо, все, как пра-

**Я всегда стараюсь прийти к согласию, достичь консенсуса. Люблю творческую атмосферу в работе, тогда она будет двигаться быстрее и легче**

вило, приходят с какими-то проблемами. Нужно научиться сопереживать, ощущать чужую боль и отчаяние, чтобы помочь. А если не можешь помочь, то сказать правду. Нельзя обнадеживать человека, если ты не в состоянии решить его проблему. То есть ты должен понимать, кого привлечь, какие ресурсы найти. Вечный вопрос: где на это взять средства?

Вообще надо быть просто расположенным к человеку, с которым ты говоришь, даже если он говорит тебе совсем нелицеприятные вещи. На встречах с населением, когда приходят негативно настроенных 200 человек или больше, ты должна не поддаваться своим эмоциям, а выслушать их, иногда убедить в том, что им изначально не нравится, найти решение. Это искусство выражать свои мысли, искусство находить какие-то точки соприкосновения, гасить пожары. Мы вновь приходим к моей позиции: «люби людей, люби свое дело». И все.

— Ирина Яковлевна, образ чиновника так замаран вся-



кими историями об их бездушии, что ваши слова о любви к людям звучат как что-то нереальное.

— Я знаю, что к чиновникам относятся негативно. Есть устойчивые ярлыки: либо чиновник — дурак, серый, скучный чинуша, либо — рвач, хапуга, взяточник. А если кто-то этому клеше не соответствует, то все удивляются: разве так бывает? Бывает и еще как!

— Ваша биография вмещает в себя не только огромный опыт работы чиновником высокого уровня, но и работу в общественных организациях, благотворительных фондах. Зачем? Вы не устаете от работы с людьми?

— Опять же все зависит от характера. Я всегда занималась общественной работой, просто работы мне было как-то мало. Сначала я занималась общественной работой по комсомольско-партийной линии, потом, когда страна изменилась, я в 1990-е годы занялась благотворительной деятельностью и отдавалась этому много лет. Это была международная общественная организация Lions Clubs International, которая в своих рядах насчитывает более 30 млн человек и 185 стран. Когда я стала заниматься международной общественной деятельностью, мне стало не хватать английского языка и знаний в области государственного регулирования. Поэтому, чтобы восполнить пробел, я поступила в МГИМО — это уже было третье высшее образование. Это были времена, когда внутри нашей страны слова про благотворительность не были в моде, а спонсоров хоть каких-то днем с огнем не найти. Мы их искали вовне. Я довольно долго активно занималась этой работой, доросла до позиции губернатора московского дис-

**Руководитель должен мотивировать своих людей на действие, чтобы они поняли задачу и поддержали ее**

трикта, на региональных встречах и всяких международных форумах представляла нашу страну.

Потом совершенно неожиданно — мы ехали в автобусе на какое-то мероприятие — заместитель мэра Москвы по социальной политике Людмила Ивановна Швецова сказала буквально: «Знаешь, есть такая организация Международный женский форум, и я думаю, что тебе туда надо вступить». Так началась моя следующая работа уже в этой организации, где я с простого членства доросла до президента. Параллельно с этим я была заместителем председателя городского благотворительного совета в Москве, в который обращалось огромное количество благотворительных организаций с просьбой, чтобы город дал им гранты. Я очень глубоко вникла во все эти темы, потому что председателем совета был Юрий Михайлович, которому просто некогда было этим заниматься. Я по его поручению проводила все благотворительные советы и конференции.

Благотворительность — это сложная работа. Она включает в себя медицинские и социальные проблемы и, чтобы этим грамотно заниматься, надо обладать особыми профессиональными знаниями, а главное — желанием. Ведь



## Ирина Яковлевна Рабер

Родилась 6 сентября 1949 года в г. Пушкино Московской области.

**Образование:** Московский электротехнический институт связи, Всесоюзный заочный политехнический институт и Институт государственного управления МГИМО.

**Специальность:** имеет квалификацию инженера электросвязи, менеджера по организации управления производством, юриста в области государственного строительства и управления.

**Карьера:** трудовую деятельность начала в 1972 году инженером-конструктором в ССКБ Минсвязи СССР. Работала в системе профессионально-технического образования мастером производственного обучения, освобожденным секретарем комитета комсомола, заместителем директора по воспитательной работе ПТУ №37 Метростроя, директором СПТУ №159 Московского производственного швейного объединения «Смена». В 1988 году была утверждена на должность заведующей отделом социально-экономического развития Бабушкинского райкома КПСС.

С 1989 года — председатель Райплана, первый заместитель председателя исполкома Бабушкинского районного совета народных депутатов, являлась депутатом Бабушкинского районного совета трех созывов.

В 1991 году была назначена начальником управления экономики, затем — заместителем, первым заместителем префекта СВАО.

В январе 2000 года назначена префектом Северо-Восточного административного округа города Москвы.

С 2001 по 2010 год — префект Северо-Восточного административного округа города Москвы в ранге министра правительства Москвы. Первая женщина-префект административного округа столицы. Член правительства Москвы.

**В настоящее время:** член правления и вице-президент по кадрам и спецпроектам ПАО «Акрон».

**Общественная работа:** заместитель председателя Городского благотворительного совета города Москвы;

член международной благотворительной организации Lions Club;

член Международного женского форума;

с 2005 года президент Федерации фигурного катания на коньках города Москвы,

с 2006 года вице-президент Федерации фигурного катания на коньках России.



**Увлечения:** любит театр, музыку, пишет стихи, играет на фортепиано.

**Награды:** орден Дружбы, орден Почета;

ордена Святой Ольги и Сергия Радонежского Русской православной церкви.

**Семья:** муж, Михаил Семенович Рабер, кандидат технических наук, специалист по космической связи, сын Сергей и два внука — Алексей и Павел.

какую бы благотворительную программу ты ни проводишь, все упирается не только в деньги, но и в живые руки, в конкретных людей, которые хотят этим заниматься.

Нужно иметь много душевных сил, чтобы заниматься детьми-сиротами, больными детьми, которым нужны срочные дорогие операции за рубежом, детьми с ограниченными возможностями. У нас в стране столько талантливых детей, в жизни которых произошла трагедия или со здоровьем случились какие-то проблемы. Это очень тяжело, чтобы этим заниматься, нужно иметь сердце.

Мы помогали разным детям. Например, мы каждый год устраивали фестиваль творчества детей-инвалидов «Я люблю этот мир». Каждый год мы его проводили в Театре Ермоловой, потому что главный режиссер театра Владимир Андреев наш верный друг.

Я встретила большое количество людей, которые, имея тяжелейшие проблемы со здоровьем, подавали пример силы духа. Общаясь с ними, их силой ты заряжаешься сам.

— Вы сказали про третье высшее образование. А какое было второе?

— Второй раз я пошла учиться заочно в Политехнический институт, поскольку как руководителю промышленного предприятия мне было необходимо уметь говорить с людьми на их языке, понимать, как это производство функционирует, понимать его специфику. Потому что, когда ты приходишь работать в коллектив, люди сразу раскусят, что ты за фрукт. Если ты пришел только щеки надуть, то взаимодействие не сложится. Ты приходи, разберись, помоги решить вопросы, работай так, чтобы с твоим приходом все стало лучше.

— Сколько лет вы отработали на госслужбе в СВАО?

— Я пришла в префектуру сразу, как она образовалась. Сначала была начальником в управлении, потом замом, потом первым замом, а потом я стала префектом. Но в общей сложности я больше 20 лет в префектуре проработала, из которых префектом 10 лет.

### Ирина Рабер: «Я всегда доверяю профи и никогда на них не давлю»

— Вас терзали сомнения в вашей компетенции, когда вам предложили выставить свою кандидатуру на пост президента московской Федерации?

— Меня просто огорошили, когда предложили возглавлять Федерацию. Я же сама не фигуристка и даже на коньках не умею кататься. Правда, фигурное катание всегда любила, смотрела, болела за наших еще с тех времен, когда по черно-белому телевизору наши комментаторы говорили: «Фигуристка катается в бирюзовом платье с блестками». Мне этот спорт всегда нравился, потому что музыка и искусство мне очень близки.

По жизни мы всегда встречаем людей, которые близки

нам по духу, с которыми нам легко общаться, поговорить по душам. У меня в разных сферах деятельности было очень много интересных людей. В фигурном катании — тем более. В этом смысле — это просто подарок судьбы, что я попала в их круг. Я познакомилась с огромным количеством очень известных и интересных людей, которых уважаю, люблю, восхищаюсь их творчеством.

— Как вас приняло сообщество?

— Сначала настороженно. Но потом стало ясно, что в фигурном катании я никого не лоббирую, что у меня нет сына или дочки, которых я хочу продвинуть куда-то на первые места, что мне не нужно самоутверждаться, не нужна какая-то известность и прочее. Меня попросили

### Я встретила большое количество людей, которые, имея тяжелейшие проблемы со здоровьем, подавали пример силы духа

помочь исправить ситуацию. Люди, которых я уважаю, сказали: «Сегодня московская Федерация существует только на бумаге. Ее надо сделать реальной». Действительно, когда мы в 2005 году начинали, то никакой общественной организации не было. А сейчас мы осязаемы, нас все знают, уважают, к нам прислушиваются.

Правда, с точки зрения знания техники фигурного катания и каких-то моментов судейства я, конечно, дилетант. Я знаю, что есть такие прыжки, как лутц, риттбергер и прочее, но не различаю их. Все эти тонкости: докрутил спортсмен прыжок или нет, какого уровня у него вращение, — это для профессионалов.

У меня по работе однажды уже был похожий случай, когда меня назначили директором швейного училища. Я говорю им, что я и шить-то не умею. Мне сказали: а вам и не надо шить, вам надо коллективом руководить, посмотреть на проблемы и задачи с другого ракурса.

Передо мной стояла задача сделать так, чтобы наши московские специалисты по фигурному катанию понимали, в каком направлении должен развиваться этот вид спорта, какие цели ставит перед нами страна, а дальше мы должны ее реализовать на своем городском уровне. Вот и все. Главное, не мешать профессионалам выполнять поставленную перед ними задачу.

— Не все руководители так считают. Обычно начальник думает, что он должен подчиненным без конца отдавать какие-то распоряжения, требовать каких-то планов и отчетов.

— Есть врачебная заповедь «Не навреди!». Здесь то же самое. Руководитель не должен в проблеме видеть себя.



ФЕДЕРАЦИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ ГОРОДА МОСКВЫ

**4 ОКТЯБРЯ**  
МСА «ЛУЖНИКИ»

www.icesymphony.org

МОСКОМСПОРТ

Coca-Cola

**ЕЖЕГОДНАЯ ПРЕМИЯ ХРУСТАЛЬНЫЙ ЛЁД В МИРЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ**

В грандиозном ледовом гала-концерте принимают участие:

Алексей Ягудин • Ирина Слуцкая • Екатерина Гордеева  
Татьяна Навка и Роман Костомаров  
Татьяна Тотьмянина и Максим Маринин  
Мария Петрова и Алексей Тихонов

Специальные гости – звезды эстрады и кино

Он должен в проблеме видеть способ решения этой проблемы, найти ресурсы и специалистов, которые эту задачу выполнят. Я всегда доверяю профи и никогда на них не давлю, потому что считаю это правильным.

— **Самое главное, что вам удалось сделать? Чем вы гордитесь?**

— Мне кажется, что климат внутри нашего сообщества улучшился, бесконечных войн, совсем непримиримых отношений в общем-то нет. Случаются, конечно, какие-то конфликтные ситуации, но это жизнь. Но даже конфликтные ситуации мне хочется как-то разрулить и погасить, потому что они не способствуют делу.

Еще в какой-то момент мы переломили скептическое отношение к нашей Федерации у людей, которые были достаточно далеко и наблюдали за ее работой со стороны. Сейчас наше фигурное сообщество ощущает наличие Федерации.

## Меня просто огородили, когда предложили возглавить Федерацию города Москвы

Ощущает ее полезность. К нам идут люди со своими проблемами, с какими-то вопросами. Мы хотим, чтобы они знали и чувствовали, что это мы для них, а не они для нас. Нас радует, когда какие-то наши идеи приживаются, дают свои плоды, — это доказывает их жизнеспособность. Для многих регионов наша Федерация является примером. Когда мы это слышим, то радуемся. Москва должна подавать пример.

— **Каким вам видится дальнейшее развитие Федерации?**

— Мы сейчас на такой стадии развития, когда нужно просто поддерживать идеи профессионалов, опираться на их потенциал, который на самом деле огромный. Конечно, какие-то идеи руководитель генерирует сам, но важно, чтобы у специалистов, которые его окружают, рождались идеи, а он помогал их воплотить в жизнь. Собственно, так это и должно работать. Родилась идея создать журнал «Московский фигурист» или провести премию «Хрустальный лед» — моя задача состояла в том, чтобы она реализовалась, а для этого нужно было найти деньги, издательство, заинтересованных людей. Словом, руководитель должен иметь инструменты для решения какой-то конкретной задачи.

В Москве сейчас существенно больше льда, чем его было 10-15 лет назад, и строительство катков продолжается. Во всех округах есть спортивные центры с ледовыми дворцами и почти в каждом дворе есть ледовые площадки. В общественном сознании среди молодежи, да и вообще людей отношение к спорту стало правильным. Я сейчас не про спорт высших достижений говорю, а про образ жизни. Все хотят быть здоровыми и успешными.

— **Ирина Яковлевна, почему вы так редко выезжаете на международные соревнования с командой?**

— Это понятно почему. Я работаю совсем в другой сфере и оторваться от работы мне очень сложно. Меня же с

работы не могут послать в командировку, поэтому каждый раз нужно брать отпуск. Если говорить про чемпионат России, то он всегда перед Новым годом, а у меня в префектуре в это время была самая работа, от которой я не могла оторваться. Сейчас у меня на основной работе очень много обязанностей, и я не могу разъезжать туда-сюда, поэтому в публичном поле меня редко видят. Общественная работа — это одно, а просто работа — другое. Если бы я была неработающей пенсионеркой, то, конечно, ездила бы. К тому же я не хочу быть балластом на соревнованиях, чтобы со мной носились.

Когда была Олимпиада в Ванкувере, то на нее поехать



меня уговорила Елена Анатольевна (Чайковская. — Прим. ред.). Я никогда не была на Играх, и она настояла на моей поездке, сказала, что мне надо обязательно увидеть этот праздник, почувствовать его атмосферу. Это действительно так. Правда, Олимпиада для нас получилась не слишком удачной с точки зрения спортивного результата, за что нам всем досталось. С другой стороны, я многое для себя поняла. Конечно, я бы с удовольствием ездила больше, но у меня нет таких возможностей. Но я всегда смотрю трансляции соревнований, много читаю о фигурном катании в Интернете и наших специализированных изданиях.

Если так посмотреть, то редкий день, чтобы я каким-то образом не пересекалась с фигурным катанием: или кто-то звонит с вопросами, или я какие-то проблемы разруливаю, или еду на какую-то встречу. Я постоянно варюсь в этом котле, что со стороны не так заметно, хотя определенная публичность все же необходима.

Я никогда не пропускаю заседание президиума Федерации, как президент московской Федерации всегда разбираюсь со всеми вопросами, как вице-президент Федерации фигурного катания на коньках России выполняю свои поручения. Я «не свадебный генерал» и не «зицпредседатель». Если уж я остаюсь на этом посту, то выполняю поставленные задачи. Если же не смогу их выполнять, сразу же сложу с себя все полномочия.

**Мы сейчас на такой стадии развития, когда нужно просто поддерживать идеи профессионалов, опираться на их потенциал, который на самом деле огромный**



**Ирина Рабер:**  
**«Семья — это поддержка, это крепость»**

— Три высших образования, высокая загруженность на работе, общественные организации, благотворительность — вам хватало времени на семью при такой активной жизни?

— Семья — это поддержка, это крепость, без семьи никуда.

Я помню, как однажды мне позвонили из мэрии и сказали, что меня вызывают. Я тогда уже работала первым замом и поняла, что вызывают не просто так, что, скорее всего, предложат мне какую-то должность. Я сказала мужу и сыну, что вот если предложат, то как они на это смотрят? Муж говорит: «Что тебе сказать? Эта работа соответствует твоему темпераменту». А сын мне говорит: «Ма, а тебе это надо? Ты кормить нас не перестанешь?» Я говорю, не волнуйся, не перестану.

— Вас муж к работе не ревновал?

— Он мой единомышленник и любимец публики. У нас в мэрии было 10 префектов мужчин и я одна женщина. Кстати, в исполкоме, когда я была зампредом, была такая же пропорция: 32 мужчины и я одна. Я все время работала в мужском коллективе. Естественно, когда мы собирались с членами семей, то все было наоборот: жены всех руководителей и мой муж — душа любой компании. Он очень терпеливый, спокойно выносил все тяготы моей ра-

**Я играла в КВН довольно долго. Была в сборной команде института и капитаном сборной факультета**

боты. У меня часто были субботы рабочими, много было вечерних мероприятий, но это воспринималось нормально. Мы с ним вместе с института.

— У вас студенческая любовь?

— Это кавээнская любовь. Я играла в КВН и довольно долго. Была в команде сборной института и капитаном сборной факультета. Мы даже играли на телевидении. Тогда КВН вели двое ведущих: Александр Масляков



и Светлана Жильцова. Это было примерно в конце 1960-х — начале 1970-х. Мы тогда играли с одесским институтом связи и ленинградским университетом. Мы со всеми ребятами, кто был в сборной, до сих пор дружим, поддерживаем отношения. Они все, слава богу, живы-здоровы. Мы уже справляли 50 лет нашей дружбы.

— Сколько лет вы в браке? 50 лет?

— Будет. Мы поженились в 1972-м, так что, если доживем, через три года будет золотая свадьба.

— А борщи, голубцы, котлеты вы действительно успевали готовить, когда стали префектом?

— А как же? Это мое любимое занятие. Все спрашивают, как я это успеваю, а для меня кухня — это зона релакса. Я на ней отдыхаю. Мозги отдыхают, а руки работают. Или я могу о чем-то своем думать и шинковать, месить, раскатывать. Меня это никогда не напрягало.

— Вы сами сочиняете блюда?

— Я люблю творчество в приготовлении пищи. Когда-то на свое 60-летие я подарила своим друзьям собственную кулинарную книгу с любимыми рецептами. Наверное, у нас в генах что-то такое есть: у меня и сын любит готовить, и старший внук. Сами придумывают рецепты. Готовят и на плите, и в тандыре, и в воке. Жарят-парят кто во что горазд. Я готовить еду любила с детства. Смотрела, как это делает мама. Грибной суп до сих пор делаю по мамину рецепту.

— Вы единственный ребенок в семье?

— Нас трое было. Брат Володя был старше меня на 21 год, но, к сожалению, его уже нет. Первая жена моего папы умерла рано, и наша мама воспитывала Вову и нас двоих: сестру Аню — она старше меня на три года и меня. Я самая младшая.

— Кроме кулинарии, у вас есть еще увлечения? Я знаю, что вы стихи пишете...

— Стишки, я бы сказала. Стихи — это высокая поэзия, а стишки — это легко. С ходу, с лету... Это еще КВНовская закалка. Еще петь люблю и знаю много песен. До сих пор слова все помню. Друзья удивляются моей памяти, а я говорю, что это свойство возраста — не помнишь, что было сегодня, но помнишь, что было 40 лет назад. Я действительно много песен знаю: студенческих, бардовских....

— Еще вы играете на фортепиано. Вы окончили музыкальную школу?

— Да. У нас дома всегда звучала музыка. Папа хорошо пел, играл на духовых инструментах, у мамы был хороший слух. Но профессионально в музыке состоялась только сестра Анна. Она окончила Гнесинку, концертмейстер, педагог, дирижер. Одно время вела музыкальный театр, работала в школе музыкантских воспитанников с одаренными детьми.

— Ирина Яковлевна, у вас в сутках сколько часов?

— Как у всех, 24. Просто надо уметь правильно распределить свое время и тогда его на все хватает.



## Суп из белых грибов

Вам понадобятся: белые грибы, помидор, репчатый лук, лавровый лист, морковь, картофель.

Белые грибы очистить, отделить ножки от шляпок. Шляпки сложить в кастрюлю вместе с помидором и репчатым луком, посолить, поперчить, положить лавровый лист и варить до готовности.

Отваренные шляпки нарезать на мелкие кусочки, помидор очистить от кожуры и протереть через сито.

Ножки (сырые) нарезать соломкой, обжарить на сливочном масле вместе с натертой морковью до золотистого цвета и добавить в бульон вместе с картофелем-соломкой. Доварить.

Перед подачей на стол положить сметану и зелень.



Текст: Ольга Вережемская  
Фото: Ольга Тимохова

## 21 сентября в УОР №4 состоялось праздничное шоу, посвященное 10-летию открытия ледового дворца «Мечта»



Детский образцовый театр на льду «Алеко». Художественный руководитель и режиссер-постановщик — «Почетный работник физкультуры, спорта и туризма города Москвы» Ольга Кондрашова

Более 10 лет назад внимание всего московского сообщества фигуристов было приковано к строительству катка в Бибиреве, которое было начато по инициативе Ирины Рабер и поддержано Правительством Москвы. 12 сентября 2009 года — по удивительному совпадению в юбилейный день рождения легендарной Ирины Родниной — каток был торжественно открыт. Этому центру фигурного катания дали название «Мечта», потому что сооружения такого масштаба в Москве до сих пор не было. Сегодня этот каток является единственным местом, где успешно развиваются все пять видов фигурного катания — от одиночного до синхронного. За 10 лет работы тренерский коллектив спортивной школы подготовил немалое количество чемпионов и призеров всероссийских и международных соревнований. ФФКМ от всего сердца поздравляет весь коллектив катка «Мечта» с юбилеем и желает им успеха во всех начинаниях!



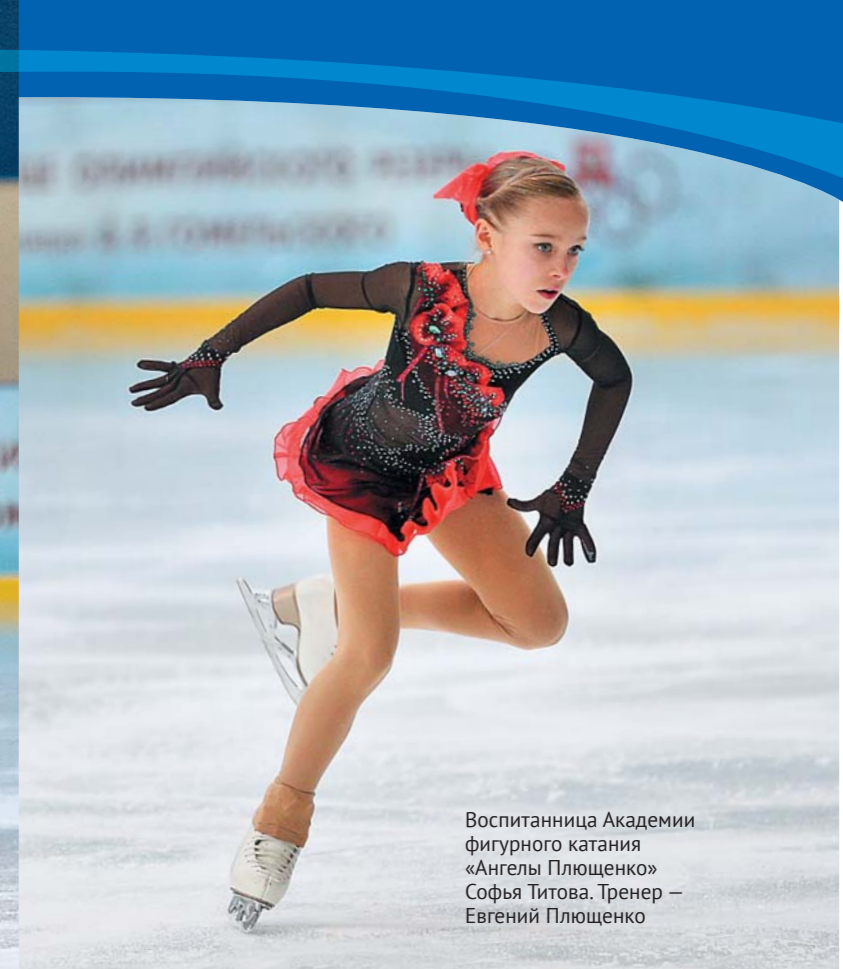
Воспитанник спорткомплекса «Мегаспорт» Артемий Маринин. Тренер — Светлана Пилипенко



На льду спортсмены спорткомплекса «Мегаспорт», ученики чемпионки мира и вице-чемпионки Олимпийских игр Анжелики Крыловой и заслуженного тренера России Олега Волкова Василиса Кагановская — Валерий Ангелопол



Спортсменка легендарной школы ЦСКА Елизавета Берестовская. Тренер — Сергей Давыдов



Воспитанница Академии фигурного катания «Ангелы Плющенко» Софья Титова. Тренер — Евгений Плющенко



На льду спортсмены школы олимпийского резерва «Воробьевы горы» Милана Матакаева и Александр Ребрик. Тренеры — Арина Ушакова, Влад Жовнирский, Филипп Тарасов



Танцевальный дуэт школы олимпийского резерва «Юность Москвы – Сокольники» Анна Румак и Глеб Гончаров. Тренеры – Екатерина Рублева, Иван Шефер



Победительница всероссийских и международных соревнований среди юниоров Ксения Синицына – воспитанница школы «Снежные барсы» (ФСО «Хоккей Москвы»). Тренеры – Светлана Панова, Татьяна Моисеева



Танцевальный дуэт спортивной школы «Синяя птица» (ФСО «Хоккей Москвы») Светлана Лизунова и Александр Вахнов. Тренер – Светлана Ляпина



Центр спорта и образования «Самбо-70», отделение «Хрустальный», представляет призера и победителя всероссийских и международных соревнований Майю Хромых Тренеры – заслуженные тренеры России Этери Тутберидзе, Сергей Дудаков, Даниил Глейхенгауз



Центр спорта и образования «Самбо-70», отделение «Конек Чайковской», представляет серебряного призера чемпионата мира среди юниоров 2019 года Романа Савосина. Тренеры – Алексей Четверухин, Анастасия Казакова



На льду спортивная пара из школы №2 в Медведкове Наталья Хабибуллина – Илья Княжук. Тренеры – Сергей Доброскоков, Сергей Росляков

## СПЕЦРЕПОРТАЖ



Спортивная школа №2 представляет чемпионов мира среди юниоров, мастеров спорта международного класса Анастасию Скопцову – Кирилла Алешина. Тренеры – заслуженные тренеры России Светлана Алексеева, Елена Кустарова и Ольга Рябинина



Воспитанники УОР №4, призеры всероссийских соревнований Августа Евсеева и Роман Запорожец. Тренеры – Артур Дмитриев, Нодари Маисурадзе, Александр Зайцев



На льду спортсмены УОР №4, серебряные призеры открытого Первенства города Москвы 2019 года Софья Леонтьева и Даниил Горелкин. Тренеры – заслуженные тренеры России Ирина Жук, Александр Свинин



На льду представитель школы олимпийского резерва «Москвич», член юниорской сборной России Матвей Ветлугин. Тренер – Людмила Сапронова



Училище олимпийского резерва №4 представляет мастера спорта международного класса Артура Дмитриева. Тренеры – Артур Дмитриев (старший), Александр Зайцев



Завершают показательные выступления серебряные призеры чемпионата мира среди юниоров 2019 года команда УОР №4 по синхронному катанию «Кристалл Айс». Тренеры – Ольга Бадяева, Дарья Кобазева

ФФКМ благодарит всех спортсменов, тренеров и руководителей спортивных школ г. Москвы за участие в благотворительном шоу.

# Движение вверх

**Артур Даниелян:**  
«Надо много и усиленно  
работать, чтобы ближе  
и ближе подходить  
к своей мечте»

— Артур, как произошла твоя встреча с фигурным катанием?

— Я не очень это помню, потому что мне было три года с половиной. Нам в Волгограде в 2007 году построили новый хороший каток на месте старого. Мы с мамой однажды рядом гуляли, и она решила зайти посмотреть. В результате записала меня в секцию, и я начал кататься. Правда, почти сразу сломал руку, не на катке, а на горке, так что вернулся на лед только через полгода. По домашним рассказам, вроде бы сам об этом попросил. Моим первым тренером была Людмила Леонидовна Пучкова, у которой я катался лет шесть. Она мне поставила технику прыжков, вращения, шаги, а потом сама передала меня другому тренеру — Екатерине Сергеевне Жариновой. Я у нее где-то три сезона прокатался. Она поставила мне все тройные. А потом она сказала родителям, что надо дальше развиваться и подумать о переезде в Москву или Санкт-Петербург к тренеру, который знает, что делать дальше. Были варианты, но я решил, что хочу к Елене Германовне (Буяновой. — Прим. ред.). Я посмотрел много разных роликов, как она тренирует Аделину Сотникову, Максима Ковтуна, и мне понравилось. Сказал маме, что нужно попробовать попасть к ней.

— Она сразу взяла тебя в группу?

— Я поехал на сборы к Виктору Николаевичу Кудрявцеву в Новогорск. В один день отпросился у него с тренировки и поехал в ЦСКА. Я показал все, что умел, — в основном тройные прыжки, вращения, какие у меня были, дорожки. Она пожала мне руку и сказала: «Увидимся в июне на сборах в Кисловодске». Я вернулся домой, рассказал все родителям, они обрадовались, поздравили меня. И начали обсуждать переезд. Не знаю, как мои родители решились на это. Видимо, видели в этом перспективу. Не попробуешь — не узнаешь.

— Вы всей семьей переехали?

— Да, одного бы меня не отпустили. Папа пока что туда-сюда ездит, а так все тут. Вообще все сложилось идеально: старший брат в 2016 году окончил школу и сразу поступил в московский вуз. Старшая сестра перевелась и продолжила учиться здесь.

— В вашей семье кто-то еще занимается спортом?

— Нет. Я, наверное, единственный, кто серьезно и целенаправленно стал заниматься спортом. Сестра и брат ходили в разные секции от карате до тенниса, но учеба все перевесила.

— В какой момент ты понял, что фигурное катание — это та область, в которой можешь добиться максимального успеха?

— Наверное, когда еще по третьему юношескому ряду выступал.

— Так рано? Тебе же, наверное, лет шесть было?

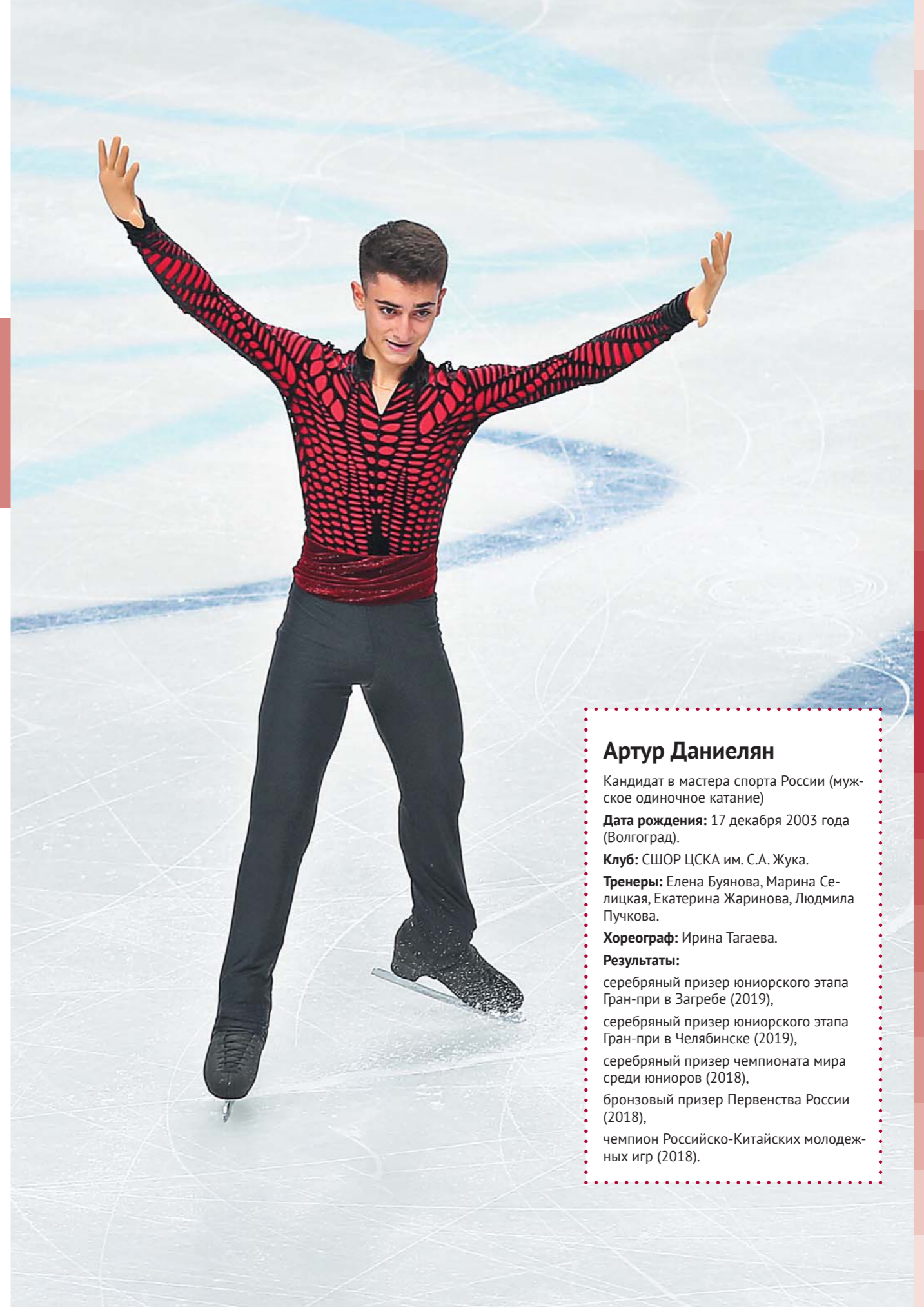
— Просто я уже тогда представлял себе, как это будет классно поехать на чемпионат мира, на Олимпийские игры. Потом лет в 11-12 начал намного больше фигурным катанием интересоваться. Я дома всех доставал своим энтузиазмом: мог целыми днями на полу прыгать, на диске вращаться. Все просили: «Да успокойся ты!» С возрастом стал понимать, что надо много и усиленно работать, чтобы ближе и ближе подходить к своей мечте.

— Ты уже думал о том, что Олимпиада 2022 года может быть твоей первой Олимпиадой?

— Нет, так далеко я не думаю. У меня пока что юниорские старты, мне нужно тут справляться со своими соперниками и с самим собой, чтобы перейти во взрослые полностью уверенным, готовым выстрелить. Если все задуманное хорошо сложится, тогда можно и про 2022 год подумать.

— Что каждый день приводит тебя на тренировки? Зачем ты этим занимаешься?

— Во-первых, родители столько всего сделали, чтобы я



## Артур Даниелян

Кандидат в мастера спорта России (мужское одиночное катание)

**Дата рождения:** 17 декабря 2003 года (Волгоград).

**Клуб:** СШОР ЦСКА им. С.А. Жука.

**Тренеры:** Елена Буянова, Марина Селицкая, Екатерина Жаринова, Людмила Пучкова.

**Хореограф:** Ирина Тагаева.

**Результаты:**

серебряный призер юниорского этапа Гран-при в Загребе (2019),

серебряный призер юниорского этапа Гран-при в Челябинске (2019),

серебряный призер чемпионата мира среди юниоров (2018),

бронзовый призер Первенства России (2018),

чемпион Российско-Китайских молодежных игр (2018).



оказался здесь. Они буквально бросили дом, друзей, работу и переехали сюда ради меня. Это лишь только первое, из-за чего стоит мне напрягаться и работать. Во-вторых, потому что я сам этого хочу. Я понимаю, что вся моя дальнейшая жизнь будет связана с фигурным катанием. В-третьих, тренеры столько в меня вкладывают. За три года мы уже через столько всего прошли — травмы, проблемы, — и они до сих пор рядом со мной находятся, продолжают вкладывать, верить в меня. Еще я с самого детства люблю выступать. Люблю, когда публика поддерживает, хлопает.

— **А если пустые трибуны, как, например, это было в Загребе?**

— Все равно есть интернет, где люди пишут свои мнения. Когда люди пишут теплые слова, поздравляют, желают удачи — это очень стимулирует. Я это все читаю — и хорошее, и плохое.

— **Ты уже думал о том, чего бы ты хотел добиться максимально?**

— Я хочу быть титулованным спортсменом. Хочу взять от каждого соревнования максимум, чтобы в моем листе почета каждое соревнование было с медалью и с хорошими воспоминаниями своем выступлении. Я как-то понял, что юниорские старты в любом случае однажды закончатся, а вдруг я какую-то медаль не возьму. Еще один шанс может не выпасть, поэтому надо каждый раз кататься так, чтобы получить то, что хочу.

— **У тебя сейчас был высокий шанс выйти в финал юниорского Гран-при. Почему не получилось его использовать?**

— Да, два раза был вторым на этапах, а в финал не отобрался. Это моя ошибка. Абсолютно сам все отдал.

— **Обиднее всего, наверное, за тот четверной сальхов в Загребе?**

— Обиднее за элементарное вращение и дорожку в Челябинске. Это двадцать сотых, а я минус получил и получается проиграл. А будь я первым и вторым... Везде нужно по максимуму делать все, что от тебя зависит.

— **Что ты ярче переживаешь: поражения или победы?**

— В эмоциональном плане, наверное, поражения. Потому что, если я победил и стою на пьедестале, значит, я все сделал, как надо, и получил то, что и должно было быть. А если я проигрываю, особенно какие-нибудь десятые или сотые балла, то очень себя ругаю. Хотя знаю, что надо как-то спокойнее реагировать, иначе так можно с ума сойти. Надо не грызть себя, а анализировать причины и не допускать таких ошибок. На этапе Гран-при в Челябинске у меня был запас после короткой в 10 баллов.

**Когда я был поменьше, говорил, что исключу этот прыжок не только из своих программ, но и вообще из фигурного катания**

При хорошем прокате можно было удержать это лидерство, но я как-то навозил всякого, а учитывая, что я без четверного, то... Глупо проиграл. После Челябинска я дал себе установку на Загреб, что не должен совершать ошибок. Поэтому когда я сорвал четверной сальхов, то знал, что права на ошибку больше нет. И там я доехал чисто.

— **Кроме четверного сальхова, какие еще четверные прыжки ты намерен вставлять в программу?**

— Мне пока надо на соревнованиях с сальховым справиться. Какой-то барьер перебороть, потому что на разминке я его делаю в легкую и думаю всякий раз: вот сейчас выйду и наконец-то его покажу. И на каждом старте как под копирку «бабочка». Но не понимаю, что происходит. Сейчас в Казахстане на соревнованиях памяти Дениса Тена я с него упал, но наконец-то его скрутил. Когда заезжал на прыжок, думал: «Как хочешь, но делай!» Потому что это уже не смешно и некрасиво и вообще непонятно. Прыжок вроде у тебя есть, а вроде бы и нет. Надеюсь, когда-нибудь придет этот день. Но сейчас я хочу стабилизировать сальхов и задуматься над каким-нибудь следующим четверным, потому что без этого уже никак. Я считаю, что немножко отстаю от моих сверстников.

— **Какой следующий прыжок ты бы хотел показать?**

— Я хочу лутц. Потом можно флип пробовать. В принципе все можно пробовать, это зависит от ощущений. У

меня ощущения разбегаются: каждый день разные прыжки получаются. Единственное с тулупом проблемы, потому что он у меня с самого детства не идет. Когда я был поменьше, говорил маме, что когда вырасту, исключу этот прыжок не только из всех своих программ, но и вообще из фигурного катания. Что-то с ним не так, потому что я не могу вытолкнуться из него. Причем в каскадах я его делаю, а вот сольно — не очень. Сейчас мы начали над ним прицельно работать, если поймаю его, то, возможно, тулуп будет следующим.

— **Были ли у тебя такие моменты, когда приходилось проявлять характер?**

— На каждом старте стараюсь проявлять, потому что я показываю судьям и зрителям работу, которая сделана не одним человеком, а целой командой. Не хочу потом читать о себе всякое. Есть такие люди, которые тебя за твою любую ошибку грязью польют. Независимо от того, знают они, что происходит, или нет. Им лишь бы высказаться. А когда показываешь чисто сделанную работу, то и тренеры похвалят, и людям понравится.

— **А что стоит за твоими словами «проявить характер»?**

— Это значит сделать все так, как было запланировано, не отступить от намеченного, додержать всю программу до конца. Я делаю каждый шаг, который был отработан с тренером, концентрируюсь на том, чтобы его сделать и сделать







**Когда приходит успех,  
то можно расслабиться,  
а когда его нет, но уже  
столько всего прошел,  
то хочется его добиться  
во что бы то ни стало**

хорошо, а не выкинуть вообще из программы, потому что устал. Например, в конце на дорожке шагов я могу часть шагов из нее выбросить, потому что уже сделал все блоки, которые нужны для уровня, а остальные шаги — они просто для красоты, чтобы дорожка смотрелась завершенной. В принципе я могу их выкинуть. Но это себя не уважать: тренеры столько времени со мной все это отработывали, вкладывались, а я взял и выкинул? Бывает, что можешь немного опаздывать в музыку и надо где-то ускориться, добавить эмоций, чтобы программа целостно смотрелась, или в конце программы надо вращения сделать на нужный уровень, а ноги уже подсели и нет желания напрягаться. Я в таких случаях не позволяю себе даже думать об этом, все обязательно доделываю. Проявляю характер. Мужской.

— **Артур, у тебя season best за обе программы в этом сезоне 223 балла, а у Гуменика — 232, у Мозалева — 236, у Самсонова — 250. Такая разница в баллах из-за четверных прыжков?**

— Не думаю, что это только четверные. Я на разных ошибках по мелочи не добрал, вот и получилось отставание. Если катать чисто, то вполне могу набрать сумму 240 баллов, потому что по компонентам судьи меня не обижают. Осталось только сделать и показать все, что умею.

— **Какие задачи поставлены на сезон?**

— Отобраться на чемпионат мира среди юниоров. Показать чистое катание и выгрызть зубами свое место в сборной.

— **Ты продолжаешь готовиться к финалу юниорской серии Гран-при? Учитывая, что ты первый запасной, все может быть.**

— Учитывая, что я первый запасной, то однозначно готовлюсь. Конечно, я желаю всем здоровья, и чтобы все, кто отобрался в финал, выступили, но чисто психологически себя подготавливаю к тому, что такое в принципе может случиться. Правда, сейчас мне пришлось поменять ботинки, потому что мои сломались, но я постараюсь раскататься в новых как можно быстрее и без всяких проблем с ногами. Если все будет хорошо, то планирую стартовать на этапах Кубка России, чтобы отобраться на чемпионат России.



— **Ты сказал «выгрызть место в сборной», то есть конкуренция в юниорской сборной есть?**

— Конкуренция уже набралась приличная, мальчики заметно прогрессируют. Я немножко отстал от них из-за травмы спины. Начал резко расти, мышцы не успевали. Вообще было трудно поддерживать форму. Мне тренеры после стартов дают какое-то время передохнуть, я сразу начинаю расти. Меньше чем за год вырос где-то на 14 см и потом прибавил вес, почти по килограмму на каждый сантиметр. Мы в это время уже начали активно учить четверные прыжки. Если честно, то в начале этого сезона вообще думал заканчивать кататься.

**Программа  
«Гладиатор»  
была поставлена  
специально с целью  
разбудить  
во мне другой образ**

— **Почему?**

— Все складывалось как-то не очень хорошо, и со здоровьем в том числе. Я и подумал, что пора закругляться. Поделился этим дома, мама сказала, что не надо торопиться. Посчитала это неправильным. И оказалась права.

— **У тебя спортивный характер?**

— Я работаю над этим. Кому-то это дано с рождения, а кому-то над этим надо работать.

— **Каким образом?**

— Когда продолжаешь, несмотря ни на что. Борешься за каждый элемент и каждый шаг в программе. Когда у тебя неудача, а ты не опускаешь руки и продолжаешь в два раза больше работать. Когда не хочется, а надо.

— **Справляться с нагрузками, проблемами, наверное, проще, когда есть успех?**

— Необязательно. Когда приходит успех, то можно расслабиться, а когда его нет, но уже столько всего прошел, то хочется его добиться во что бы то ни стало. Короче, сейчас все хорошо, я работаю и закругляться не собираюсь.

— **Как твоё фигурное катание дома воспринимают? Обсуждают?**

— Нет. Дома я стараюсь ничего из фигурного катания не обсуждать. Поздравят, если выиграю, поддержат, если проиграю. Мама еще может наругаться на меня за проигрыш, но обычно спрашивает, в чем причина, чем помочь.

— **Кто в семье самый большой болельщик?**

— Мама, конечно. Папа тоже, но он только в последнее

время начал всем интересоваться. После каждого старта звонит, дает советы.

— **Какие, например?**

— Говорит, что мне нужно больше работать над произвольной программой. Я это знаю. Программа «Гладиатор» была поставлена специально с целью разбудить во мне другой образ. Ирина Анваровна много со мной над этим работает. Резкие волевые движения, взгляд суровый, широкое катание. Но я пока не очень справляюсь. Забываю во время проката держать лицо и сразу «бровки домиком». Я это не специально делаю, просто мышцы лица сами так напрягаются и получается лицо немного удивленное. Взгляд не убийцы, а песика какого-то. Мне хочется катать программы, как Сергей Воронов, чтобы у зрителей были мурашки во время моих прокатов. Видимо, когда первый прыжок в программе пойдет, тогда и весь «Гладиатор» по-другому зазвучит. А пока она как-то тускло смотрится.

**«Гладиатора» надо катать с таким напором, как будто в атаку идешь, будто за свою семью сражаешься**

— **Ты сам с чем это связываешь? Не хватает функциональной подготовки?**

— Нет, с этим все в порядке. Мы накачиваем программу по многу раз и меня хватает. На первую половину точно, а дальше тройные прыжки стоят, которые можно даже на морально-волевых чисто делать. Я думаю, что меня все же эмоционально не очень хватает. Не знаю, с чем это связано. В эмоциональном плане короткая программа «Дон Жуан» даже лучше идет. Может, я короткой сильно отдаю и не могу переключиться на произвольную... Пока не получатся переключиться с эмоционально радостной короткой на эмоционально суровую произвольную. «Гладиатора» надо катать с таким напором, как будто в атаку идешь, будто за свою семью сражаешься. Над этим еще надо работать, на ближайших стартах накачивать.

— **А тебе программа «Гладиатор» нравится?**

— Конечно! Я фильм с удовольствием посмотрел и программу Ягудина под эту музыку смотрел. Я в принципе очень много фигурного катания смотрю. Могу вечером сесть и какой-нибудь чемпионат России за 2015 год посмотреть.



— **Не каждый фигурист делает это.**

— Некоторые даже не знают, с какими программами и каким контентом выступают в данный момент другие спортсмены.

— **Чье катание тебе импонирует?**

— В каждом есть то, что мне нравится. У Димы Алиева — красивое перетекающее скольжение, у Саши Самарина — умение бороться, у Миши Коляды — его высокие трамплинные прыжки. Сережа Воронов в этом году меня покорило своим спортивным настроем. Я на контрольных прокатах только от его катания почувствовал мурашки по коже. Из мировых лидеров мне нравится Юдзуру Ханю и Нейтан Чен, особенно если у них программы на какую-нибудь современную музыку типа джаза или рока. И всегда нравился Хавьер Фернандес — и катанием, и прыжками, и подачей программ.

— **Как ты отдыхаешь от фигурного катания? Есть какие-то увлечения помимо него?**

— В основном учеба в экстернате. Но если есть время, то люблю рисовать. У меня сестра дизайнер по образованию, она с детства очень хорошо рисует. Я тоже, если хочу расслабиться, обычно сажусь рисовать.

# ROYAL ELITE

ваш совершенный ботинок уже существует



**RISPORT**  
SKATES

facebook.com/risportskates

## Елена Буянова: «Каждый день тренеры настраивают тело спортсмена на прыжки, как скрипку»

— Елена Германовна, какие у Артура как у спортсмена сильные стороны?

— Артур компонентный фигурист, у него легкий конек и, как мы говорим, мягкие кошачьи ноги. Он импонирует судьям своим катанием, это видно по оценкам. На своем первом чемпионате мира среди юниоров, когда он стал вторым, он заметно выделялся именно своим катанием. Я бы даже сказала, такой академичностью и классицизмом. В этой части у него все хорошо, вот пока прыжковая сторона у нас отстает.

— В чем причина этого отставания?

— Он сейчас в стадии роста, и этот рост, точнее созревание, проходит у мальчишек тоже сложно. Эта проблема у них тянется буквально год-два. Обычно в этот период начинаются травмы спины, колен и прочее. То, что растет, оно и слабеет. Мы привыкли считать, что только у девочек бы-



**Каждый день с начала  
и каждый день одно  
и то же — суть работы  
каждого тренера**

вают проблемы в пубертатный период. На самом деле всем подросткам сложно: у девочек проблемы с весом, а у мальчиков с ростом. Но все мальчики растут по-разному, и перед тем как вырасти, они тоже поправляются, у них появляется лишний вес, просто у девочек эти проблемы визуально заметны, а у мальчиков не очень.

Когда Артур начал расти, то мышцы спины не поспевали укрепляться за его ростом. Поэтому весь прошлый год

мы много занимались закачкой и другими вещами, чтобы стабилизировать спину. Марина Селицкая в этот момент времени много им занималась и в результате смогла собрать его воедино. Но нужный ритм и темп мы немного потеряли, поскольку он достаточно долго входил в сезон: кататься начал только в мае и после проблем со спиной долго к себе прислушивался: болит не болит, в чем-то себя берег, в чем-то сомневался. Потом пришлось менять ботинки и были обычные проблемы с ногами, как у всех это бывает. Но совместными усилиями вместе с его родителями собрали его, сумели направить в нужное русло. К сожалению, он в это время не был в такой соревновательной обойме, как нам того хотелось бы. Но мы все равно рады, что в результате сохранили его для фигурного катания.

— Насколько сложно в период роста подстраивать спортсмена с его меняющимися параметрами под прыжки и вообще элементы?

— Это и есть суть нашей работы. Подобная подстройка



Ожидание оценок на юниорском этапе Гран-при в Челябинске (2019)

происходит ежедневно, поскольку тело постоянно меняется. Такие спортсмены, которые один раз выучили элемент, а дальше им только и остается, что его делать, встречаются очень редко. В течение большого количества лет спортсмены на самом деле делают одно и то же. Каждый день с начала и каждый день одно и то же — суть работы каждого тренера. Без исключений. Каждый день тренеры настраивают тело спортсмена на прыжки, как скрипку. То одну струну надо подтянуть, то другую.

— Это особенность нашего вида спорта?

— Да нет, в любом виде надо что-то отрабатывать ежедневно. В командных видах отрабатывают индивидуальную технику, общую тактику игры, функциональную готовность. Все балетные по несколько часов в день работают у станка, без конца репетируют, иначе потеряют форму. Спортсмену приходится постоянно держать себя в тонусе. Почему у нас отпуска по две недели и не больше? Потому что при больших сроках отдыха тело рискует забыть наработанное, придется слишком долго восстанавливаться. Да и в отпуске нельзя лежать на диване без движения, надо бегать, делать какие-то упражнения. Собственно, это уже образ жизни.

— Какие четверные прыжки Артур будет готов показывать в этом сезоне?

— Знаете, очень тяжело что-то планировать. Мы и в прошлом сезоне планировали их показать, но обстоятельства были сильнее наших планов. Конечно, какие-то уже пора показывать, потому что без этого просто никуда. Когда два года назад мы с Артуром неожиданно попали на юни-

**Еще два года назад  
можно было  
без четверного попасть  
на пьедестал.  
Сегодня такой номер  
уже не пройдет**

орский чемпионат мира и там опять же неожиданно стали вторыми, то мы были без четверного. То есть еще два года назад можно было без четверного прыжка попасть на пьедестал. Сегодня такой номер уже не пройдет. Артур на этапах Гран-при занял вторые места, набрал 26 баллов и не смог выйти в финал. Потому что конкуренция у мальчишек в юниорском катании значительно выросла. В этом сезоне много наших парней отоборались в финал Гран-при, чего давно не было. За всеми ними будет интересно наблюдать, смотреть за их развитием, прогрессом. Я считаю, что у нас в стране сейчас очень хорошие юниоры, и дай бог, чтобы они все пошли дальше. Они конкурируют между собой, входят в этот азарт учить четверные. Эти изменения не только в российском фигурном катании, но и во всем мире. Там тоже много интересных ребят с хорошим потенциалом, так что хорошая конкуренция в мужском одиночном катании нам обеспечена, очень хорошая конкуренция, потому что все они с хорошим потенциалом.

Мы с Артуром сейчас немного опаздываем с четвертыми, но мы хотим его сохранить, чтобы осталось здоровье, прежде чем над этим работать дальше. Сейчас мы потихоньку уже начали двигаться в этом направлении, если он эту работу выдержит, то все задуманное может получиться. Пока мы учим все прыжки, что из этого будет стабильным — посмотрим. Все постоянно меняется. Учишь одно, а потом получается другое. Пока у Артура не получается показать на соревнованиях все то, что умеет.

— С чем это связано?

— Мальчики вообще почти все или большая часть такие: в них надо вкладывать силы, вдыхать жизнь. Мало кто бойцы, если уж говорить честно. Учитывая, что сегодня в фигурное катание они практически не приходят, то каждая школа старается сохранить своих мальчишек, бережет их до последнего. Тренеры постоянно вливают в них какую-то энергию, хотя прекрасно видят, какой перед ними ребенок: амбициозный, быстрый, резкий, смелый или не очень. В любом случае они работают так, чтобы

**Если работаешь  
с человеком, значит,  
ты в него веришь.  
По-другому не бывает**

сохранить их для фигурного катания: если в одиночном катании у них не сложится, то передать их в парное катание или танцы на льду. Мальчики все равно прогрессируют, растут, созревают, меняются, но у них нет тех условий конкурентной борьбы, которая присутствует у девочек буквально с первых дней занятий. Теперь если при наборе в группу есть хоть один мальчик, то тренеры светятся от счастья. У кого-то изначально в группах одни девочки. К нам в ЦСКА еще мальчики приходят, но буквально через год половина и больше может уйти в хоккей, потому что есть такая мода с четырех лет покататься, научиться чему-то, а в пять уйти в хоккей. Это просто боль. Нам приходится работать с теми, кто остался.

— На ваш взгляд, то, что наши юноши до последнего выступают по юниорам и не стремятся перейти во взрослые, где конкуренция жестче, кроется в их тепличных условиях?

— Нет, конечно. Перейти-то можно, но если он в свои 15 лет не может конкурировать с другими юниорами у себя же в стране, то как он будет отбираться на чемпионаты Европы и мира среди взрослых? Где он будет выступать? При желании все ребята с 15 лет могут выступать на

чемпионате России, если отберутся туда на этапах Кубка России. Кстати, очень многие так и делают, выступая в течение сезона и по юниорам, и по взрослым одновременно. Артуру тоже еще предстоит отобраться на чемпионат России. Конечно, если он не попадет в тройку, а будет четвертый на этапах кубка, то его кандидатуру будет рассматривать тренерский совет, потому что он успешно выступал на этапах Гран-при. Но у него нет никакой индальгенции, чтобы пропустить отбор. Полностью спортивный принцип.

— Насколько Артур амбициозный спортсмен? Насколько далеко он смотрит вперед?

— Я очень надеюсь, что он понимает, куда и к какой цели надо двигаться. Только одно дело мечтать о чем-то, а другое — идти вперед, даже если не всегда дует попутный ветер. На самом деле бывает такое (это не касается Артура), когда талант и трудолюбие есть, а вот амбиций нет. Я даже иногда спрашиваю спортсмена: «Зачем ты ходишь на тренировки? Зачем ты это все делаешь?» Без этого понимания бывает невозможно двигаться дальше.

— Как на этот вопрос отвечает Артур?

— Артур хочет побеждать. Он способный спортсмен, с трудолюбием у него все хорошо, он полностью погружен в фигурное катание, но из-за того, что он интеллигентный воспитанный мальчик, то он интеллигентно хочет, я бы так сказала. Эта интеллигентность ему пока мешает или, лучше сказать, держит. Хотелось бы более яростного и страстного желания, может, даже какой-то прыти и озорства, потому что он очень степенный и размеренный. Возможно, эта сдержанность в нем присутствует в силу возраста, а став постарше, он раскроется. Мы в команде видим, что ему много дано и он должен когда-то это выплеснуть.

— В этом сезоне у Артура очень интересные разноплановые программы. Как он с ними справляется?

— Действительно, программы получились очень удачные: короткая «Дон Жуан» и произвольная «Гладиатор». Программы поставлены Никитой Михайловым, каждый шаг отработан Максимом Завозиным, а каждый жест Ириной Тагаевой плюс большая работа была проделана мною и Мариной Селицкой по элементам. Словом, работа была колоссальная. Но пока, на взгляд нашего тренерского штаба, Артур не до конца раскрывает те эмоции, которые заложены в программах, особенно в «Гладиаторе». Эту программу мы ему поставили в надежде, что музыка заставит его быть сильнее, яростнее, но пока он не достает ее до конца. Те эмоции, которые он передает, это все результат тренерской работы. Я бы сказала, что это не его эмоции, а эмоции Ирины Тагаевой, которая его им научила.

— Вы как тренер верите в спортсмена Артура Даниелана?

— А как иначе? Если ты работаешь с человеком, значит, ты в него веришь. По-другому не бывает.

**20% LIGHTER!**

**НОВЫЙ СТАНДАРТ В ОБЛЕГЧЕНИИ ВЕСА**

**JACKSON**  
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)

LEATHER CARBON FIBER LCF SOLE  
Lightweight Stability Platform

HEAT MOLDABLE FIT SYSTEM  
Custom Fit in 10 Minutes

**33% LIGHTER!**

**Matrix**  
ULTIMA  
Technology Is Our Edge

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

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

# Всегда «за», никогда «против»

## Фанаты и болельщики: найдите различия

Они жаждут впечатлений, у них потребность в адреналине, они легки на подъем и щедры на эмоции. Сегодня речь пойдет о тех, кто понимает, как это важно быть опорой и поддержкой для спортсменов, кто умеет это делать корректно и деликатно. Они всегда болеют «за» и никогда «против», они умеют удивить и порадовать своих кумиров и при этом не требуют взаимности. Сегодня пришел черед рассказать о тех, кто на трибунах внимательно наблюдает за теми, кто на льду и за бортиком. Это — болельщики. «МФ» предлагает вашему вниманию две реальные истории любви к фигурному катанию болельщиков со стажем.

### Михаил Шаров: «Просто это мой способ сказать спасибо»

— Михаил, каким образом вы стали поклонником фигурного катания?

— Фигурное катание притягивало меня к себе постепенно: еще в 1999 году я, будучи студентом, заболел, лежал дома с температурой и от нечего делать смотрел по всем каналам телевизор. Случайно наткнулся на чемпионат мира по фигурному катанию, а там было на что посмотреть: это был как раз тот чемпионат, на котором российские спортсмены завоевали все четыре золотые медали. Тогда же Мария Бутырская завоевала первую для нашей страны золотую медаль в женском одиночном катании. Я был впечатлен и решил, что если на телевидении еще будут показывать чемпионаты Европы и мира, то я их тоже посмотрю. Спустя три года опять же случайно проходил мимо стадиона «Сокольники» и увидел объявление, что там будет проходить чемпионат России по фигурному катанию. Так как я до этого никогда не видел фигурное катание вживую, то решил обязательно пойти. Потом каким-то образом — подробности я не помню — узнал, что бывают еще этапы Гран-при ИСУ и один из них проходит в Москве. Я стал каждый год брать билеты на наш этап и даже съездил на финал Гран-при в Санкт-Петербург, когда он там проходил.

— Пока из вашего рассказа ничто не предвещает вашего активного участия в жизни российского фигурного катания. Что стало переломным? Когда вы решили подойти поближе?

— Десять лет назад у меня был тяжелый период в жизни. Так получилось, что все, чем я занимался раньше, ста-



Михаил Шаров с российскими участниками юниорского Гран-при в Саранске (2016)

## Я пришел туда и увидел совершенно не известных мне фигуристов, которых по телевизору никогда не показывали

ло мне неинтересно. И только фигурное катание осталось одной из тех вещей, которые продолжали меня интересовать и радовать в это время. На одном из форумов в Интернете я наткнулся на информацию, что скоро на Ходынке будет проходить чемпионат Москвы. Я знать не знал, что бывают еще и такие соревнования. Я пришел туда и увидел совершенно неизвестных мне фигуристов, которых по телевизору никогда не показывали, увидел незначительную группу зрителей, которые сидели кучкой и были явно между собой все знакомы. Я стал ходить на все эти «мелкие» соревнования, стал понимать, с чего начинается фигурное катание.

— Вы стали поклонником фигурного катания как вида или вы за кого-то болели персонально?

— Сначала мне понравился сам вид спорта, причем оказалось, что мне ближе всего одиночное катание. Но когда в 2009 году Алена Леонова неожиданно для всех выиграла чемпионат мира среди юниоров, я начал активно болеть за нее. Можно сказать, что я стал ее персональным болельщиком. Посещал все соревнования, на которых она выступала, ездил в Питер специально для этого. И продолжал читать форумы. Так обнаружилось, что я-то могу ходить на соревнования (в первой половине дня я преподаю в инязе, а вторая половина у меня свободна), а народ с форумов такой возможности не имеет. Поэтому страдает от невозможности знать, что и как происходит на соревнованиях. В то время никаких видеотрансляций не было, результаты соревнований на сайтах федераций не выкладывали. Я решил, собственно, жалко, что ли? Взял фотоаппарат, стал снимать самые интересные прокаты на видео и выкладывать их в YouTube. Собственно, таким образом я и получил широкую известность в узких кругах как человек, который снимает и выкладывает видео.

— То есть вы делали короткие репортажи с соревнований и работали как тележурналист?

— Я бы не назвал это журналистикой, потому что это были просто записи прокатов и оценок. Но свою первую журналистскую аккредитацию я получил в том же 2009

году, причем от журнала «Московский фигурист». Я впервые поехал на международные соревнования в Стамбул — там проходил этап юниорского Гран-при. Надо сказать, что по образованию я тюрколог и преподаю турецкий язык. Поэтому когда я узнал, что в Стамбуле будет этап Гран-при, то решил, что сам бог велел туда поехать. В те времена не было не только видеотрансляций, но даже табличку с результатами можно было посмотреть только по окончании соревнований. Вот я тогда из Стамбула транслировал результаты в прямом эфире.

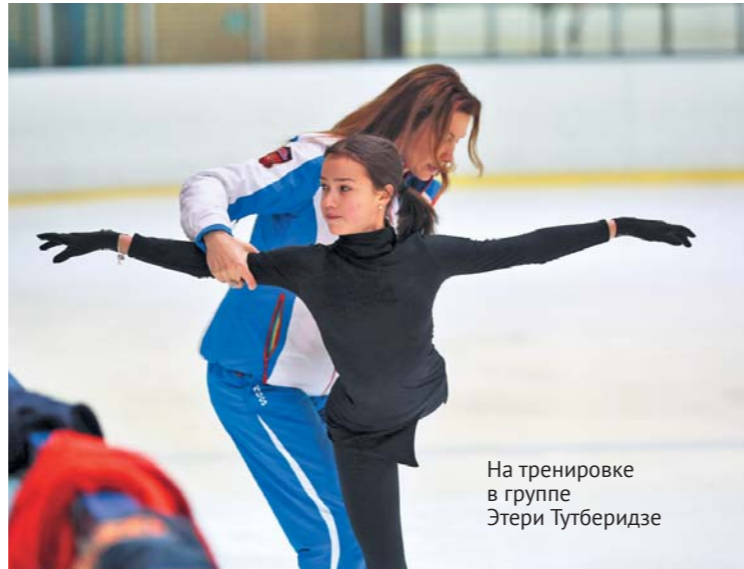
Вскоре после этого автор сайта [www.fskate.ru](http://www.fskate.ru) Дмитрий Икунин пригласил меня к себе работать: я стал свои видео размещать на его сайте и аккредитацию на соревнования получать через него. Я продолжал ездить по соревнованиям, стал бывать на этапах Кубка России, на чемпионатах России и Первенствах среди юниоров и продолжал снимать видео там, где его не снимали: в основном на юниорских стартах. Это сейчас юниорские соревнования идут в прямой трансляции на Первом канале, даже контрольные прокаты юниорской сборной показывают, а тогда...

— **Каким образом вы стали фотографом?**

— Необходимость видеосъемки начинала постепенно отпадать, потому что на сайтах ФФКМ и ФФКР появились прямые видеотрансляции с соревнований в хорошем качестве. Поэтому когда в 2014 году я собирался в Софию на юниорский чемпионат мира, то мне пришла в голову мысль, не начать ли мне снимать фото? У меня своей камеры не было, и я взял ее напрокат. У знакомых фотографов спросил, на какие кнопки нажимать, как параметры выставлять, и отправился в Болгарию. Это был тот чемпионат, на котором Лена Радионова второй раз стала чемпионкой мира, а Женья Медведева дебютировала и стала третьей. В Софии, кроме меня, практически не было других фотографов, а из России я был один такой. Я понял, что дело плохо и надо его брать на себя. Я все это поснимал и выложил в Интернет. Люди мне написали, что все прекрасно получилось, и я решил продолжать в этом духе. У меня своей камеры не было, поэтому я брал фотоаппараты напрокат, тестировал их для себя и потом купил камеру, которая понравилась. Правда, не сразу: пришлось копить деньги.

— **Вы сказали, что были персональным болельщиком Алены Леоновой, а кроме нее, за кого вы еще болели?**

— Болел за Полину Цурскую, которая, к сожалению, уже завершила карьеру. Когда я еще только начал ходить на московские соревнования, то открыл для себя Машу Сотскову и болел за нее с тех пор, когда она еще даже юниоркой не была. Помню все ее программы, особенно ту, где она ангела изображала с белыми крылышками. Вообще у нее в юниорском возрасте были очень необычные, запоминающиеся программы. Когда она в 2013 году выиграла финал Гран-при, я попросился на тренировку в группу Светланы Пановой, чтобы заснять рабочие моменты. Так получилось, что с тех пор я за творчеством Светланы слежу постоянно, потому



На тренировке в группе Этери Тутберидзе

## Такое ощущение, что для многих людей фигурное катание и его популярность являются средством для собственной раскрутки

что у нее всегда есть интересные спортсмены. Потом я много ходил на тренировки в разные группы — к Этери Тутберидзе, Евгению Рукавицыну, в ЦСКА, — потому что репортажных фотографий с тренировок тогда вообще было очень мало, хотелось в это погрузиться и поделиться с людьми.

— **Сейчас, когда вы снимаете практически на всех турнирах для всех печатных изданий, вы ощущаете свою известность среди тренеров и спортсменов? Складываются какие-то дружеские отношения?**

— Не то что бы дружеские, но при встрече на соревнованиях можем перекинуться парой слов, спортсмены могут написать мне в Instagram спасибо за фотографии, могут пригласить поснимать на тренировку, болельщики могут попросить подобрать фотографию для баннеров. А вот среди коллег — журналистов, фотографов — у меня есть несколько хороших друзей. Здорово бывает, когда все вместе собираемся на каком-нибудь турнире, после соревнований пойти куда-нибудь в кафе, пообщаться.

— **За двадцать лет, что вы смотрите фигурное катание, ваше восприятие этого вида спорта как-то поменялось?**

— Я думаю, что оно у меня немного деформировалось после того, как я стал фотографом. Теперь восприятие программы у меня связано с красивыми кадрами, интересными позами, яркими эмоциональными моментами. Можно сказать, что программа для меня распадается на кусочки, и, скажем, на скольжение я во время съемки не

очень обращаю внимание. Иногда, если смотрю по телевизору, то вспоминаю, как я смотрел фигурное катание в начале. Мне не нравятся фотографии фигуристов, где они с перекошенными лицами, хотя в лентах новостей много таких снимков. Для меня важна в первую очередь эстетика, поэтому у меня другие фотографии.

— **Вы болельщик с огромным стажем, вам не хотелось, кроме фотографирования и видеосъемки, начать вести свой блог или делать выставки своих работ?**

— Нет, потому что уже то, чем я сейчас занимаюсь, занимает достаточное количество времени. Вот я съездил в Челябинск на юниорский этап Гран-при и выкладывал фотографии почти месяц. Потому что их много, из них надо отобрать нужные, их надо обработать соответствующим образом и прочее. Все-таки это хобби, а есть еще и основная моя работа. Совмещать то и другое непросто. А потом мне нравится, чем я сейчас занимаюсь. Как фотограф я одно время сотрудничал с немецким СМИ, а потом так получилось, что мои фотографии оказались востребованы ФФКР, с которой и сейчас сотрудничаю.

— **Как вы относитесь к так называемым фанатским войнам? Вам свойственно за кого-то отчаянно болеть?**

— Почти двадцать лет назад в противостоянии Плющенко — Ягудин я болел за Ягудина. Но это вовсе не означало, что болел против Плющенко — такой мысли просто в голову не приходило. Просто Ягудин мне нравился чуть больше и все. Поэтому сегодняшние страсти вызывают оторопь. Для меня фигурное катание связано исключительно с позитивом, можно за кого-то болеть меньше, за кого-то больше, но вот болеть против кого-то? Когда сегодня сталкиваешься с этим в Интернете, то волосы дыбом встают, насколько люди могут быть безжалостными и хлесткими. Такое ощущение, что для многих людей фигурное катание и его популярность являются средством для собственной раскрутки. Способом поймать хайп. Я пришел в фигурное катание совсем в другое время, когда если и была какая-то известность, то только в узких кругах.

— **Что для вас означает быть болельщиком?**

— Я даже не знаю. Как я уже говорил, в 2009 году фигурное катание стало для меня единственной отдушиной, утешением в жизни. Я интересовался только им, других интересов в жизни не осталось. Потом интерес к жизни вернулся, и сегодня нельзя сказать, что я заиклен исключительно на фигурном катании, но долгие годы этот вид спорта меня поддерживал. Когда я начал снимать и выкладывать видео, я это воспринимал как способ выразить благодарность спортсменам за их труд и ту радость, которую они мне приносят. Кто-то на трибунах активно болеет, развешивает баннеры, бросает цветы на лед — все это тоже важно. С фотографиями то же самое. Я их очень много выкладываю, причем бесплатно. Просто это мой способ сказать спасибо.



Мария Сотскова



Полина Цурская

### Наталья Сечина: «Спортсмены должны знать, что у них есть поддержка. Особенно в трудные для них моменты»

— Наталья, сколько лет вы уже являетесь поклонницей фигурного катания? Когда и каким образом это получилось?

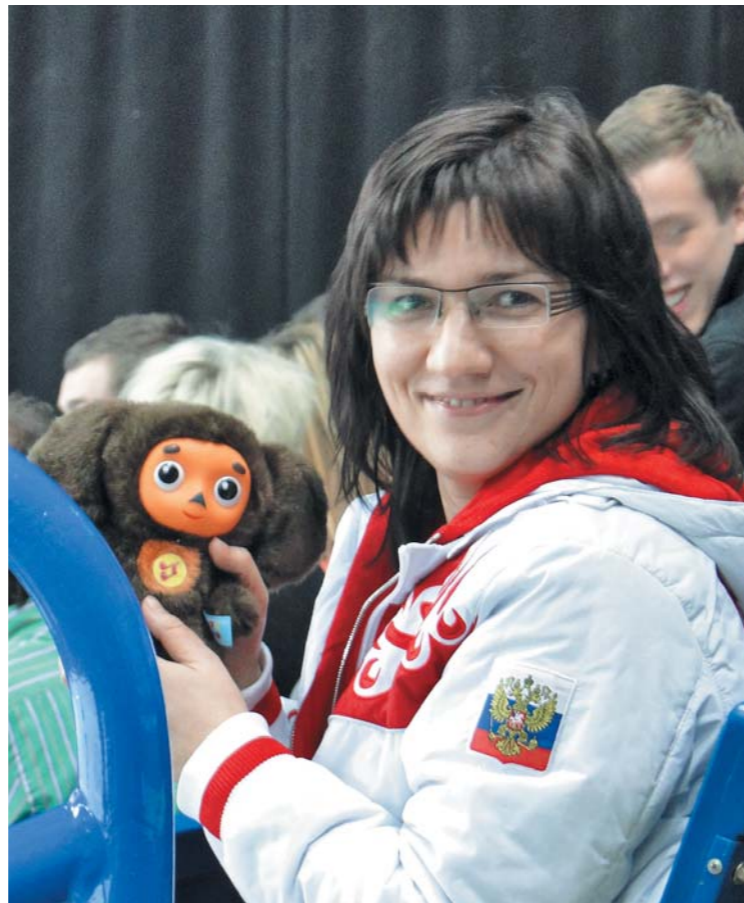
— В шесть лет родители отдали меня в фигурное катание на стадион «Новатор», что в Химках. Сейчас это футбольная арена «Химки», а раньше там был конькобежный овал и каток. Я занималась четыре года, пока в школе не началась вторая смена: родители решили, что каток будет мешать учиться. Примерно тогда у меня появилось увлечение собирать в альбом заметки и фотографии о фигуристах, а поскольку раньше о спорте писала только газета «Советский спорт», то почерпнуть информацию можно было лишь из нее. Мне разрешали брать эту газету и ножницы в руки только через неделю, как она вышла, после того как дедушка прочитает ее от корки до корки. У меня за много лет собрались три альбома с вырезками, но однажды в нашей квартире произошел пожар, и все эти альбомы сгорели, как многие другие вещи. Мне ничего не было так жалко, как эти альбомы с фигуристами. Больше я фотографии не собирала, но фигурное катание продолжала смотреть. Как, впрочем, и другие виды спорта. В этом вопросе я всеядный болельщик. У меня широкий круг спортивного «болеания», потому что я вообще люблю спорт.

— Вы обычно болеете за личности или за команды, клубы?

— Вообще-то раньше я всегда болела только за флаг, только за наших. Со временем у меня появились любимчики из других стран, но не в большом количестве. Вот сейчас из иностранцев я болею только за Нейтана Чена и больше никакие иностранцы мне не нравятся, потому что мне нравятся все наши, какие бы они ни были. Они же наши. Я люблю наш гимн, люблю под гимн стоять на трибунах, когда он играет в честь нашего чемпиона. А когда я нахожусь на соревнованиях за границей и поднимают наш флаг, то меня гордость распирает. Наверное, это называется патриотизм. А когда весь зал поет, а если еще в честь спортсмена, за которого ты болеешь, то вообще счастье.

Когда наши без флага поехали на зимнюю Олимпиаду в Корею, то у меня щемило сердце. Но я была уверена, что у нас будет золото в фигурном катании и в хоккее. А кто выигрывает хоккейный турнир, тот выигрывает Олимпиаду. Когда наши мужики пели гимн России, я плакала от счастья, думаю, что не я одна.

Я всегда смотрю все фильмы про спортсменов: документальные, художественные, любые. Очень нравится, что наш кинематограф начал снимать фильмы про ле-



гендарные события нашего спорта. Кто-то находит эти фильмы наивными, а я не нахожу.

— Откуда такая любовь к спорту?

— Это от моего дедушки, который был офицером и всегда болел только за ЦСКА. Я, сколько себя помню, всегда хотела заниматься спортом. Когда в школу приходили тренеры набирать детей в секции, то я шла во все. Художественная гимнастика, фигурное катание, фехтование, баскетбол, академическая гребля, биатлон. Я болею лет с пяти-шести, как себя помню. В детстве смотрела хоккей, знала по именам, фамилиям и номерам всю сборную. До сих пор смотрю хоккей, в том числе некоторые матчи НХЛ, болею за русских хоккеистов. За Никиту Кучерова особенно. Одно время была фанатом «Формулы-1», болела за финского гонщика Мику Хаккинена, даже коту назвала Микой. Я болею за химкинскую команду по баскетболу и хожу на все их матчи, если есть такая возможность. Я хожу на хоккей, тоже как и мой дедушка болею за ЦСКА. Если в Москве проходит какой-то крупный международный турнир, то я его не пропускаю. Мне интересно все. Но я болею не только за спортсменов, но еще и за артистов. Я поклонница ансамбля имени Игоря Моисеева.

— А как вы болеете за артистов?

— Я не пропускаю ни одного их московского концерта, всегда нахожусь в зале. Каждый раз с первых минут представления меня посещают сильные эмоции: гаснет свет, звучит увертюра, они в темноте бесшумно выстраиваются на танец «Лето», вспыхивает свет и — ах! Они стоят на сцене — красивые и прекрасные. У меня всегда мурашки по спине в этот момент. Мне очень хочется об их уникальном таланте рассказать всему миру, поэтому в своем Instagram я много пишу о них, снимаю видеоклипы. Я начала с того, что стала делать ролик каждого танца по минуте, то есть насколько позволяет Instagram. Дальше я сделала минутный фильм своему любимому солисту, в который вместила 13 танцев с его участием. Потом такой же ролик я сделала еще одному артисту, потом третьему, а потом я поняла, что такие фильмы надо сделать каждому артисту балета, у которого есть сольная партия, чтобы их знали в лицо. Сейчас у меня сделано и выложено в сеть 24 серии. Не знаю, для кого

я это делаю больше, для них или для себя. Хочу, чтобы как можно больше людей их полюбили, как я. Мне кажется, что в советские времена их коллектив был более известен, хотя и сегодня залы всегда заполнены битком на их концертах.

— Артисты реагируют на ваши действия? Вы получаете обратную связь?

— Конечно. Они знают, что я всегда в зале на их концертах, так что обычно ищут меня глазами, улыбаются мне. Еще они часто пользуются моими видеоклипами в своих соцсетях, потому что у них особо нет времени все

**Если в Москве проходит какой-то крупный международный турнир, то я его не пропускаю**

На чемпионате Европы в Шеффилде (2012)



это делать, а я всегда сделаю, потому что хочу порадовать артистов и их поклонников.

— Для фигуристов вы такие фильмы делаете?

— Делаю. По итогам прошлого чемпионата мира сделала минутный ролик под названием «Три желания». Это мои желания, которые сбылись. В нем Алина Загитова, Виктория Синицина — Никита Кацалапов и Нейтан Чен. Я за них очень болела, и они завоевали свои максимальные награды. В этом фильме в основном эмоции спортсменов после проката и при встрече с тренером у бортика. Я

**Без болельщиков  
не было бы спорта.  
Спортсмены должны  
знать, что у них есть  
поддержка**

вообще люблю сделать ролик по эмоциям спортсменов. В конце сезона делаю минутный монтаж программ Алины Загитовой, делала ролики про ее медведей, которыми фанаты ее забрасывают. Даже один такой ролик использовал канал РЕН ТВ со ссылкой на мой Instagram. Если спортивное событие меня вдохновляет, то я обязательно должна об этом рассказать, выплеснуть свои эмоции. Когда наши футболисты неожиданно выиграли у испанцев на чемпионате мира, то я нашла в Сети фотографии тренера сборной Станислава Черчесова и сделала клип под песню Шнура «Ты просто космос, Стас». Было несколько тысяч просмотров в моем Instagram.

— Вам важно, чтобы спортсмены вас узнавали?

— Я к этому совершенно не стремлюсь. Будут узнавать — хорошо, нет — и ладно. Я люблю фигурное катание вне зависимости от этого, готова всегда поддерживать наших. Я езжу на все соревнования по фигурному катанию, которые проходят у нас в стране, а с 2012 года на все зарубежные турниры, если они проходят в Европе. Правда, если это по срокам не мешает работе.

— На ваш взгляд, насколько спортсменам нужна поддержка болельщиков и фанатов? Не утомляем ли мы их своим вниманием?



Наталья Сечина с болельщиками на матче Англия — Колумбия. Чемпионат мира по футболу, стадион «Спартак» (2018)



Встреча в аэропорту Шереметьево (2019)

— Фанаты разные бывают. Есть такие, кто прохода не дает, ходят попятам, караулят на служебном входе, до квартиры провожают, дарят цветы с записочками — это принято в артистической среде и у балетных. На мой взгляд, это перебор. Но без болельщиков не было бы спорта. Спортсмены должны знать, что у них есть поддержка. Особенно в трудные для них моменты. Они, конечно, знают, что за них болеют, но это знание не должно быть абстрактным, они должны видеть конкретных людей, которые эти чувства выражают.

— Вы имеет в виду активность болельщиков на трибунах?

— Необязательно. Помните, какая нервная обстановка была перед Играми в Рио? Никто не знал до последнего, какие наши виды спорта допустят, какие нет. Я много лет болею за нашу команду по синхронному плаванию и в те дни очень за них переживала. Знала, что они ждут вердикт на базе в Круглом, знала, что в условиях полной неизвестности они продолжают готовиться в полную силу. И вдруг информация: едем. Я решила их проводить на Олимпиаду, узнала, что рейс из Шереметьево. В 4 утра. Можете себе представить, что их никто не пришел провожать? Были только журналисты и я — их болельщица.

Не знаю почему, но у меня было ощущение, что я пришла провожать девочек на фронт. Я потом в соцсетях написала об этом: кто-то назвал меня сумасшедшей, кто-то поддержал. Причем дочь, проснувшись, узнала из моего поста в Instagram, что я в аэропорте! Она думала, что я дома сплю, и, мягко говоря, была шокирована! А когда они обратно прилетали, выиграв все золото, то в Шереметьево было невозможно зайти, столько пришло людей.

— Фигурное катание настолько популярно, что нас теперь сотрясают фанатские войны. Подобный накал страстей был во времена Ягудина и Плющенко: тогда болельщики настолько разделились внутри себя по этому вопросу, что до сих пор могут поспорить, кто из них был лучшим. Как вы относитесь к фанатским войнам?

— К любимым войнам я отношусь плохо. Я еще могу понять, когда люди отчаянно болеют за, но когда они также отчаянно болеют против, — мне это неблизко. Когда я вижу, как некоторые болельщики на стадионе специально что-то выкрикивают под прыжок или радуются падениям соперника, я этого не понимаю. Это уже какое-то разрушение себя. Наблюдать нынешнюю войну за Женю и Алину тяжело и в чем-то просто смешно: пока

**Это наше  
бесконечное  
объяснение в любви,  
которое дарит  
такие эмоции**

фанаты между собой воюют, другие спортсменки становятся чемпионками. Признаюсь, я болею за Алину, она мне нравится как спортсменка, я бы за нее болела вне зависимости от ее результатов: даже если бы она не выиграла ничего, я все равно была бы ее поклонницей. Мне нравится, как она доброжелательно общается со своими фанатами, как реагирует на их флешмобы, которыми они стараются ее удивить и порадовать. На чемпионате России в Саранске я наблюдала с трибун, как болельщики старались поддержать своих любимых спортсменов. Все эти цветы, сердца, медведи, брошенные на лед для Жени и Алины, были признанием им в любви от огромного числа поклонников, несмотря на то, как каждая выступила. И Женя, и Алина понимают, что в них верят, за них болеют, несмотря ни на что. Это такое наше бесконечное объяснение в любви, которое дарит такие эмоции.



# Нерв победы

## Спортивная мотивация как двигатель успеха

Мария Красильцева, спортивный психолог

**И** Как ни странно, но проблема сохранения мотивации у спортсменов — это исключительно наша российская проблема. Ее обсуждение тянется еще с советских времен, и она совсем не актуальна для зарубежной спортивной психологии. Причина этого, видимо, кроется в том, что в западных странах нет и никогда не было бесплатных занятий спортом. Сначала родители оплачивают тренировки, а потом и сами подростки начинают подрабатывать, чтобы оплатить себе занятия. Такой подход означает, что в спорте остаются самые мотивированные, которые точно знают, чего хотят.

Советское поколение спортсменов и тренеров может оспорить вышесказанное, сославшись на свой опыт. По их словам, они занимались спортом не за деньги, а исключительно за идею. Я сама прекрасно помню то время, поскольку моя спортивная карьера началась в середине 1980-х. Тогда спорт в стране был доступным и бесплатным, конкуренция высокой, скамейка запасных длинной, а сам спорт был прекрасным социальным лифтом наверх. Что ж, эта мотивация остается по-прежнему актуальной, но уже не такой востребованной.

Прежде чем начать подробно говорить о проблеме мотивации, надо сразу сказать, что имплантировать мотивацию в душу и разум спортсмена или ее реанимировать совершенно невозможно, так что речь может идти только о сохранении и поддержании имеющейся мотивации.

### Процесс или результат?

Тренеры часто спрашивают спортсмена, что он хочет от соревнований? Если в ответ слышат «хочу хорошо прокатать программу» вместо «хочу выиграть», тренеры обычно расстраиваются, считая, что у спортсмена нет мотивации победить. На самом деле это заблуждение, потому что идея выйти на старт и чисто прокатать программы — очень здоровая мотивация для людей определенного типа. Зарубежная психология делит спортсменов на две группы: одни ориентированы на победу (на результат), другие ориентированы на повышение своего мастерства (на процесс). Первая категория спортсменов любит соревноваться, конкурировать и выигрывать. Они могут переоценивать свои возможности и недооценивать достоинства соперников, они тяжело переживают свои проигрыши и всегда готовы к реваншу. Их ключевой мотивацией является победа. Внутри себя эта категория спортсменов также делится на два типа: одних окрыляет и подпитывает победа, других стимулирует поражение и условия жесткой конкуренции. У них сильная нервная система и они более устойчивы к стрессу.

Другая категория спортсменов умеет и любит тренироваться, учить новое, совершенствовать свое мастерство, но они ненавидят соревноваться. Они, так же как и все мы, любят побеждать — для этого каждый день падают на тренировках, но, как правило, у них уже есть опыт неу-

### Мария Красильцева

Кандидат в мастера спорта (одиночное катание).

Мастер спорта по фигурному катанию (парное катание).

**Тренеры:** Жанна Громова, Сергей Доброскоков, Владимир Захаров.

**Клубы:** СДЮШОР «Сокольники», ЦСКА.

**Образование:** окончила Российский новый университет (2004), факультет психологии и педагогики, специализация: психологическое консультирование.

**Курсы:** Московский гештальт-форум, образовательная программа по гештальт-терапии (2003-2004, 160 часов);

Московский институт гештальта и психодрамы (МИГИП), гештальт-терапевт, сертификат (2007-2012);

Московский гештальт-институт (МГИ), «Гештальт-подход в работе с детьми и подростками», сертификат (2015-2017); «Гештальт-подход в работе с семьями» (2017-2019); «Работа с детско-родительской парой в гештальт-подходе» (2017-2018);

МИГИП, образовательная программа, сертификат гештальт-терапевта. Диплом на тему «Специфика работы со спортсменами в гештальт-подходе (на примере сложнокоординационных видов спорта)» (2010-2012).

Опыт работы со спортсменами с 2003 года.



дачных выступлений, отягощенный негативной реакцией тренеров и родителей на ошибки. Для них это огромный стресс. Их мотивацией служит ориентация на чистый прокат. Эта установка беспроблемна, поскольку если спортсмен без ошибок сделает все, что должен, то результат будет высоким. Если же этих спортсменов накручивать на победу, то дело может закончиться сильным перевозбуждением и, как следствие, эмоциональным перегоранием, что чревато срывом выступлений.

Подобное разделение на группы современная физиология объясняет типом нервной системы (темперамента), являющимся врожденным в отличие от характера, который воспитывается. Нельзя сказать, что есть хорошие или плохие, подходящие или неподходящие типы нервной системы. У каждого из них есть свои преимущества и сложности, спортсмену с любым типом темперамента можно помочь адаптироваться к выбранному виду спорта. Некоторые нейрофизиологи считают, что спортсменам со слабой нервной системой прекрасно подходят такие виды спорта, как художественная гимнастика, фигурное катание, поскольку они устойчивы к монотонной работе, они артистичны, хорошо чувствуют музыку, передают образы. Однако для того чтоб выдерживать эмоциональные нагрузки во время и перед соревнованиями, им требуется дополнительная поддержка.

### Чтоб чувствительный и тревожный спортсмен мог эффективно выступать, ему полезно снижать меру ответственности, помогать справляться с тревогой, ориентируя на процесс

Что касается стрессоустойчивости, то ее добиться можно при любом типе нервной системы, если только под ней понимать способность какое-то время выдерживать запредельную физико-эмоциональную нагрузку до обрушения. Фактически это способность переносить экстремальное возбуждение в течение определенного периода времени, а не везде и всегда. Спортсмены — не терминаторы. Чтоб чувствительный и тревожный спортсмен мог эффективно выступать, ему полезно снижать меру ответственности, помогать справляться с тревогой, ориентируя на процесс. Соответственно, спортсмена с сильной нервной системой будет полезнее надо активизировать, направляя его энергию на достижение результата.

Тренеру важно уметь правильно работать с каждой группой. При этом не следует ожидать, что все его спортсмены будут ориентированы на результат. Скорее основная масса будет ориентирована на процесс. Определить, кто есть кто, несложно: достаточно посмотреть, как спортсмен реагирует на известие о запланированном старте. Если он воодушевляется, глаза горят, на тренировках пе-

ред предполагаемым стартом выкладывается по полной — этот ориентирован на результат. Если он сжимается, меняется в лице, взгляд тускнеет, на тренировках катается хуже, начинает зажиматься на исполнении элементов, то спортсмен ориентирован на процесс. Не стоит их ориентировать на победу — мы их вводим в стресс и больше ничего. Сначала они становятся заложниками вашего ожидания победы, а потом виноватыми, что эту победу не завоевали. Им страшно до и после.

### Выученная беспомощность

Часто родители перегружают детей своими ожиданиями: быть отличниками в учебе, победителями на соревнованиях, умными, честными, добрыми, смелыми, опрятными и воспитанными в жизни. Несоответствие этим ожиданиям переживается ребенком как собственная ничтожность. Боязнь быть неудачником в глазах значимых взрослых формирует у него мотивацию избегания неудач. Например, некоторые тренеры практикуют следующее: на тренировках во время проката если спортсмен ошибается на элементе, то ему сразу же выключают музыку, а то и удаляют со льда. Страх наказания за срыв элемента вводит спортсмена в стресс, который проявляется в бездействии и подавленности. Выходя на тренировку, а тем

более на старт, спортсмен начинает думать, как не сделать ошибку, становится осторожным, зажатым, скованным — и ошибается. Если ребенка помногу раз погружать в ситуацию неудачи, то у него вырабатывается синдром выученной беспомощности: боязнь рисковать, учиться чему-то новому, заранее считая, что у него не получится. Выход из этого только один: поощрять инициативу и самостоятельность спортсмена, не ругать за ошибки, а давать конструктивные советы, анализировать старт спокойно, в том числе с помощью самоанализа самим спортсменом. Сколько раз я видела и слышала, как тренер или родители говорят спортсмену перед стартом: «Соберись! Сконцентрируйся! Успокойся!» Взрослые совершенно не догадываются, что их слова для ребенка в стрессовом состоянии — пустой звук. Он их слышит, но значения слов не понимает. Не понимает, что он должен сделать, чтобы выполнить это указание, а только видит эмоциональное состояние своего тренера. Вместо этих абстрактных слов ребенку надо давать четкие и конкретные инструкции: «Подыши глубоко, проследи, как ты заезжаешь по дуге

## Мотивация бывает разных форм и размеров Выберите свою мотивацию



## твой паспорт на пьедестал



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

\*общее указание



Бетина Попова — Сергей Мозгов

## Нет смысла рассуждать о спортивном характере: без мотивации его не существует

на лутц, толкнись сильнее на втором прыжке» и прочее.

Как психологу мне приходится учить спортсменов отдавать в словах тренера эмоциональную составляющую от рациональной, то есть форму от содержания. Однако если содержание подается в форме «твой прокат был безобразным», то дальше ребенку остается только чувствовать себя неудачником. Такой стиль разбора прокатов в американской спортивной литературе называется «разбор по-русски». Он в корне отличается от конструктивного анализа, который строится на том, чтобы укрепить спортсмена в том числе в его сильных сторонах, не только на разборе ошибок. Ведь тренеру и спортсмену прежде всего важно понимать, за счет чего они могут выигрывать.

На самом деле не стоит думать, что детям все равно, если мы не видим их печали после неудачной тренировки и старта. Они глубоко переживают свои неудачи, им хочется выигрывать и быть успешными. Не стоит без конца подстегивать их мотивацию, особенно через негативные эмоции. Существует закон Йеркса — Додсона, который утверждает, что наилучшие результаты достигаются при средней интенсивности мотивации и что существует определенная граница, за которой дальнейшее увеличение мотивации приводит к ухудшению результатов. Если мотивация избыточна, то увеличивается уровень тревоги, напряжения, вследствие чего эффективность работы ухудшается. Поясню на примере. Чтобы приготовить чай, надо вскипятить воду, то есть довести ее до 80-100 гра-



Евгения Медведева

## Возрастная мотивация

Мотивация к деятельности у детей изменяется согласно периодам развития психики. Ребенок как только начинает ходить постоянно чего-то хочет, куда-то лезет, что-то исследует. Мы рождаемся с этой встроенной опцией познания мира, если бы ее у нас не было, человечество вымерло.

У ребенка дошкольного возраста (3-6 лет) превалирует игровая деятельность, следовательно, поддерживает мотивацию играть, чем больше, тем лучше. Тренировки по фигурному катанию — не исключение. Когда дети в четыре года приходят в наш спорт, они приходят с абсолютно игровой мотивацией. Им нравится играть, беситься на льду, испытывать новые ощущения, потому что это здорово. Вот мотивация, только она выглядит не как тяжелый труд, направленный на какую-то там победу в будущих соревнованиях, а как радость и восторг. И ребенок хочет получать эту радость.

Для младшего школьника (7-9 лет) доминирующей мотивацией будет желание нравиться взрослым, быть в их глазах хорошим, значимым, получить похвалу за какие-то достижения. В этом возрасте ребенок соревнуется только за внимание взрослых, стараются наработать себе статус хорошими оценками, одобрением. Элемент сравнения со сверстниками для них значим, связательный момент работает на всю катушку. Дети стремятся как можно ярче показать свои положительные качества или, другими словами, они начинают хвастаться. В нашей культуре принято хвастоваться, детям начинают говорить: не хвастайся, это неприлично, будь скромнее. Однако спортивные соревнования — это, по сути, чистое хвастовство, особенно в фигурном катании. Так что когда эти скромники выходят на старт, то начинают стесняться показать себя, смущаются и за-

жимаются на публике. Особенно сложно с этими зажимами бороться в подростковом возрасте.

Подростки младшего возраста (10-12 лет) постепенно теряют интерес к мнению взрослых, все больше замыкаются на себе, ощущают себя одиночками. Им уже не столь важно, что о них думает и говорит тренер, важнее, что про них говорят сверстники в группе, раздевалке, команде.

По мере перехода к старшему подростковому возрасту (13-16 лет) они все больше замыкаются на себе, застревают на том, что о них думают и как их воспринимают другие люди, им кажется, что их постоянно оценивают, обсуждают, сравнивают. Одновременно с этим подростки постигают собственную индивидуальность и сильно ранятся, если их сравнивают. Их больше поддерживает замечание их индивидуальности и особенности.

дусов. Но если мы будем продолжать кипятить, усиленная огонь, то вода начнет выплескиваться наружу и выкипать до полного исчезновения. Точно так же и с мотивацией: если продолжать ее подогревать и подстегивать, это может привести к дополнительному возбуждению и последующему срабатыванию охранительного торможения, поскольку избыточная мотивация будет мешать оптимально действовать. Когда спортсмен говорит, что хочет показать хорошее катание и чистый прокат, — это его мотивация, в ней он чувствует себя свободно, может кататься без зажимов, владеет собой. Поэтому не надо сбивать его природную основу и имплантировать в него чуждую ему мотивацию.

## Спортивный характер

Родители часто спрашивают: что делать, если ребенок больше не хочет кататься? Можно как-то воспитать в нем спортивный характер? Силу воли? А с помощью психолога? На самом деле любой психолог скажет вам, что такого понятия, как спортивный характер, в психологии нет. Под этим словосочетанием принято подразумевать определенный набор качеств, присущих успешному спортсмену. Эти качества обычно связывают с умением терпеть раз-

личные лишения ради достижения цели. Но все это работает только в том случае, если спортсмен понимает смысл этих действий. Как говорил Фридрих Ницше: «Если знаешь «зачем», то можно выдержать любое «как». Поэтому нет смысла рассуждать о спортивном характере: без мотивации его не существует. Если утеряна мотивация, если человек не видит смысла продолжать, то его невозможно вновь замотивировать, заставить продолжать делать через не могу особенно словами: «Мы столько времени потратили на это, столько сил вложили, что жалко бросать». Задайте себе вопрос: кому жалко? Очевидно, что тому, кто это говорит.

«А как же сила воли? — спросит читатель. — Ведь именно с ее помощью преодолеваются все трудности». Действительно, воля — это совершение человеком действий, усилий, направленных на достижение какой-то цели. Приведу пример. Ребенок хочет съесть конфеты, которые спрятались в буфете на верхней полке. Чтобы получить желаемое, ему надо дождаться, когда с кухни уйдут родители, потом подставить стул, залезть на него, достать и съесть конфеты. Ребенок постарше еще придумает, как замести следы и выбросит фантики. Собственно, ради цели «добыть конфеты» ребенок совершил ряд целенаправленных мотивированных волевых усилий. На лицо связь между

мотивацией и действиями: сначала возникает потребность, затем идея, как этого добиться, дальше последовательность действий, ведущих к цели, и на финише наслаждение полученным результатом.

Кстати, детям до 12 лет в отличие от взрослых сложно увидеть причинно-следственную связь между началом и финалом действия. Если мы ребенку скажем: «Ты сейчас это делай, а через пять лет будет тебе счастье», то такой отложенный результат для них пустой звук. Однако они могут хорошо использовать свою волю в том случае, когда результат их усилий будет им доступен прямо сейчас. Именно поэтому юные фигуристы терпеть не могут оттачивать технику скольжения и заниматься классической хореографией. Аргументы, что когда-нибудь потом у них будет фигура, пластика и растяжка, их не впечатляют. Почему они все любят ходить на занятия по джаз-модерну? Потому что могут прямо сейчас классно потанцевать. Когда начинают любить хореографию? Лет с 15-16, когда начинают понимать, что это их вклад в будущее.

Предвижу, как читатели внутренне протестуют против моего «конфетного» примера о волевом усилии, считая его наивным. Дело в том, что в советской психологии волевое усилие трактовалось через подвиг, через преодоление себя, игнорируя такие ежедневные волевые усилия из обычной жизни, как вставать каждый день в школу, делать



Сергей Воронов

## Описанная биологическая программа является ключевой в процессе обучения человека, она позволила ему на протяжении всей его эволюции пробовать новое, сложное

уроки, убираться дома и прочее. Мы не совершаем подвиг, но как говорил один киногерой «ходить каждый день на работу, согласитесь, что-то героическое в этом есть».

### Дофамин животворящий

Поддерживать мотивацию надо, но только до того, как она полностью исчезнет. Лучше всего это делать, создавая ребенку посильные трудности. Людям на самом деле нравится преодолевать трудности, потому что нам это присуще эволюционно. Как только мы выполнили какую-то трудную задачу, то в гипоталамусе вырабатывается особый гормон дофамин, который вызывает чувство удовлетворения. Этот гормон является важной частью «системы вознаграждения» мозга и влияет на процессы мотивации и обучения.

Если у ребенка получился прыжок на выезд, значит, он справился — в мозгу вырабатывается дофамин, который «закрепляет» успешную программу выполнения действия

на уровне нейронов. Если шлепнулся на лед, значит, не получилось — дофамин не вырабатывается, и программа, приведшая к падению, стирается. Есть тренеры, которые предпочитают молчать, когда спортсмен сделал элемент правильно, и ругать его, когда он ошибся. Из-за чего выходит, что мозг ребенка не получает подкрепления программы действий, приведших к успеху. В итоге нужная программа теряется среди множества других и не используется при следующем выполнении элемента и наше тело продолжает искать лучший способ исполнения, хотя он уже и так был найден.

Описанная биологическая программа является ключевой в процессе обучения человека, она позволила ему на протяжении всей его эволюции пробовать новое, сложное и получать удовлетворение от выполненной задачи. Если же задача оказалась непосильной и спортсмен с ней не справился, то мало того, что он не получил порцию дофамина, он еще и получил от тренера и родителей. Именно поэтому задание ребенку должно быть по-

сильным. Ведь недаром любая программа обучения детей строится на принципах преемственности, то есть от простого к сложному.

Описывая психологию процессов обучения, советский психолог Лев Семенович Выготский предложил теорию зон ближайшего и актуального развития, которая принята во всем мире. Идея состоит в том, что когда ребенок что-то делает с помощью взрослого, он находится в зоне ближайшего развития. Обучение ребенка всегда происходит в зоне ближайшего развития. Как только он осваивает навык и может выполнить задачу самостоятельно, то перемещается в зону актуального развития. Например, родители учат своего малыша пользоваться столовыми приборами. Они дают ему в руку ложку и показывают, как надо ей пользоваться. Прежде чем ребенок научится самостоятельно и свободно ею пользоваться, пройдет какое-то время. Вряд ли родителям придет в голову мысль сегодня дать ему впервые ложку, завтра дать вилку, а послезавтра нож: абсурдность такого обучения очевидна. При обучении фигурному катанию тренер, разучивая со спортсменом различные элементы, действует в зоне ближайшего развития. Понятно, что спортсмену необходимо какое-то время, чтобы освоить выученное, закрепить навык и дальше делать это самостоятельно. Ему нужно поднакопить уверенности в исполнении этого элемента,

как бы выйти на плато актуальной зоны развития, которое называется «я могу». Что довольно часто делают тренеры? Они постоянно держат ребенка в зоне ближайшего развития, не давая ему времени на переход в зону «я могу», не давая возможности поднакопить уверенности. В условиях нынешней гонки освоения элементов тренировочный процесс просто не предусматривает времени для выхода спортсмена на это плато. Из-за этого ребенок постоянно стрессует на стартах, потому что не успевает накопить в себе уверенности по каждому элементу. Буквально пара-тройка стартов без повышения сложности программ позволит закрепить приобретенные навыки, даст возможность спортсмену оказаться в зоне актуального развития и получить ощущение «я могу». Чем больше он преодолевает трудностей, тем больше дофамина, тем больше уверенности в себе, больше похвал. Конечно, никто не предлагает поощрять ребенка криками «браво!» за каждое вставание с дивана. Дети прекрасно понимают, когда их хвалят заслуженно, как и то, когда они заслужили похвалу, но не получили ее. Обычно мы хвалим за результат, на самом деле важно хвалить еще надо и за усилие, за попытку, за старание. Собственно, что такое результат в спорте? Это всего пять минут триумфа на пьедестале почета в конце длинного пути стараний и преодолений.

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)

Текст: **Ольга Вережемская**  
 Фото: **Михаил Шаров, Ольга Тимохова**

# Двадцать лет спустя

Смогут ли спортивные школы отстоять себя в условиях конкурентной борьбы с коммерческими клубами?

**Д**вадцать лет назад в столице стартовал судьбоносный проект московского правительства по строительству ледовых катков и создания в них ДЮСШ для хоккея и фигурного катания. Эти школы, открытые в спальных районах Москвы, сыграли заметную роль в подготовке спортивного резерва. Оказавшись в шаговой доступности населения, они привлекли к занятиям огромное число детей, благодаря чему задача подготовки качественного спортивного резерва успешно решалась. Двадцать лет назад государственные спортивные школы обладали практической монополией на выполнение этого госзадания и казалось, так будет всегда. Однако все течет и меняется. В последнее десятилетие в Москве появилось значительное количество катков, на которых, как грибы после дождя, стали образовываться коммерческие спортивные организации, предлагающие услуги по обучению фигурному катанию.

«МФ» решил узнать, как в этих новых, уже конкурентных условиях чувствуют себя спортивные школы, что думают о новой тенденции и какие решения предлагают. Собеседниками «МФ» стали тренеры, которые все 20 лет отработали в этих школах, а именно: Светлана Панова — СШ «Снежные барсы» (ранее ДЮСШ №3), Марина Черкасова — СШОР №1 (ранее ДЮСШ №1), Анна Харченко — СШ «Созвездие» (ранее ДЮСШ №6) и Елена Эйсмонт — СШ №10 (ранее ДЮСШ №10).

— Как за эти 20 лет изменились спортивные школы, в которых вы работаете?

**Светлана Панова:**

— Двадцать лет назад фигуристы катались по два часа один раз в день, после чего я с ними занималась ОФП в раздевалке, потому что на катке нет зала. Также мы активно пользовались массовым катанием на разных площадках по всей Москве, чтобы добрать ледового времени. Это общая практика, потому что малышам всегда не хватает льда. Я знаю, что все тренеры, даже в школах олимпийского резерва, не брезгают массовыми катаниями. Сейчас в нашей школе ситуация изменилась: мои старшие имеют лед два раза в день по полтора часа, что по объему сравнимо с ледовыми тренировками в школах олимпийского резерва. Что касается залов, то все осталось также: хотя рядом с катком есть два зала, в них все равно нет для нас времени. Если утром с малышами я еще могу туда попасть, то днем и вечером он забит тренировками спортсменов других видов спорта: бокс, хоккей, плавание, водное поло. Мы совершен-

но не можем в него втиснуться. Правда, мы решили эти проблемы благодаря человеческой помощи со стороны: владелец спортклуба по соседству предоставляет нам свой зал безвозмездно.

**Марина Черкасова:**

— Никак не изменились. Как еще двадцать лет назад было понятно, что наши ДЮСШ не обеспечены подходящими условиями для работы, так все и осталось. Основной акцент сделан на хоккее, фигурное катание развивается по остаточному принципу. Все перспективные дети уже в младшем школьном возрасте переходят в другие школы, где больше льда. Мы сами им это рекомендуем, потому что если раньше в расписании было по полтора часа льда, то сейчас по часу и всего пять раз в неделю. Если фигуристы хотят двигаться дальше, то у нас им делать нечего.

Каток не оснащен залами, поэтому ОФП и хореографией дети занимаются в зале, расположенном в 10 минутах езды на машине. Рядом есть бассейн со своими залами, но там занимаются их спортсмены.



## Светлана Владимировна Панова

Кандидат в мастера спорта по фигурному катанию.

**Образование:** высшее, РГУФКСиТ (2005).

**Карьера:** с 2004 г. по настоящее время — тренер СШ «Снежные барсы».

**Ученики:** Мария Сотскова, Софья Слободянюк, Дмитрий Ванин, Светлана Козлова, Алина Лихачева, Мария Лой, Ксения Худайбердиева, Анастасия Тараканова, Алена Канышева, Анастасия Костюк, Анастасия Шаботова, Ксения Синицына, Анна Фролова и др.

**Елена Эйсмонт:**

— Боюсь, что все изменения произошли только в худшую сторону. Если 20 лет назад еще были какие-то дневные и вечерние тренировки для фигуристов, то сейчас только утреннее школьное время до часу дня и всё. Кто это выдержит? В основном все бросают кататься, только единицы продолжают и идут дальше в спецшколы.

«Сарафанное радио» по Зеленограду гласит, что в нашей школе можно какое-то время позаниматься, но дальше — нет смысла. Ведь залов для общей подготовки, хореографии у нас как не было, так и нет. Рядом с катком построили шикарный ФОК, где есть залы, но этот ФОК не принадлежит нашей школе и даже договора о сотрудничестве между нашими организациями нет. Вокруг катка никакого покрытия для бега или ОФП нет — один асфальт кругом. Хоккей ровно в такой же ситуации, как и мы: без залов. Есть, правда, в здании бассейна хореографический зал, точнее, комната, где всегда влажно и душно настолько, что выдержать час занятий бывает невозможно. При этом ставки хореографа у нас нет, родители должны этот вопрос решать самостоятельно. Одним словом, если раньше еще было ка-

кое-то понимание, зачем эти школы построили, то сейчас есть понимание, что так бесполезно работать. Невозможно вырастить каких-то спортсменов в рамках тех регламентов, какие нам установлены: по количеству часов, по группам, по ставкам, по расписанию и без залов, без специалистов.

**Анна Харченко:**

— 20 лет назад эти школы сыграли значительную роль в развитии фигурного катания в Москве. Наша первая олимпийская чемпионка Аделина Сотникова тоже начинала свою дорогу в ДЮСШ, она из поколения тех детей, которые пришли заниматься фигурным катанием в год открытия этих школ. В одной из таких ДЮСШ продолжительное время работала тренером Этери Тутберидзе, которая сейчас известна в мире как ведущий тренер одиночного катания. На нашем катке «Созвездие» начинал Руслан Жиганшин, который стал чемпионом мира среди юниоров (вместе с Викторией Синициной. — Прим. ред.) и чемпионом России (вместе с Еленой Ильиных. — Прим. ред.) в танцах на льду, у нас начинала кататься Анна Погорилая, которая стала трехкратным призером чемпионатов Европы и призером чемпионата мира. Так что работу по выявлению «звездочек» эти школы делали на тот момент хорошо. Но поскольку все 20 лет эти спортивные школы продолжают «лежать» под хоккеем, то какого-то серьезного развития они не получили. Единственным и уникальным исключением является школа «Снежные барсы», где работает Светлана Панова, которая умудряется в этих условиях готовить спортсменов — членов сборной России.

— Какую нишу занимают или должны занимать эти спортивные школы в структуре фигурного катания Москвы?

**Светлана Панова:**

— На мой взгляд, в этих школах можно было бы создать центры начального обучения, потому что на этом уровне они могли бы очень успешно работать. Особенно если к работе привлекать грамотных тренеров, тех, кто может поставить конек ребенку так, чтобы с этой базой его брали в школы олимпийского резерва, чтобы за этими детьми была очередь. Это должны быть такие тренеры, изначально готовые передавать своих спортсменов дальше, с внутренним согласием занимать именно эту нишу. На самом деле это сложно: наши тренеры постоянно сталкиваются с несправедливой оплатой их труда и с постоянным забвением их вклада в общий результат. Хороший тренер не хочет оставаться безвестным, быть в тени «великих» и постоянно отдавать кому-то подготовленного спортсмена. По своему опыту скажу, что все, кого я отдала, не прогрессировали дальше и не показали лучшего результата. И в чем был смысл этих переходов?

**Марина Черкасова:**

— Я думаю, мы должны заниматься качественной базовой подготовкой: ставить детей на конек и выкатывать их не выше второго спортивного разряда. Обычно так и бывает: дети катаются у нас лет до десяти, а потом

уходят в специализированные школы типа «Хрустально-го», ЦСКА, «Москвич», «Конек Чайковской». Например, у меня катались Настя Долидзе, которая стала первым призером детских Олимпийских игр, Лука Берлала — он сейчас выступает за Грузию, а также Лера Михайлова, Алена Косторная. Могу много назвать имен наших детей, которые сейчас катаются в шоу по всему миру.

**Елена Эйсмонт:**

— За 20 лет так и не пришло осознания, какую нишу мы занимаем. Когда эти катки только построили, они дали значимый толчок фигурному катанию в Москве, потому что на эти катки пришла масса детей. Поэтому, с одной стороны, можно сказать, что эти катки занимают основную нишу, ведь дорога в спорте начинается именно с нас. На деле за эти 20 лет результат от нашей деятельности до обидного маленький: у нас только два спортсмена смогли достичь каких-то результатов — Юлия Антипова и Дарья Павлюченко — обе в парном катании. В одиночном катании мастером спорта у нас смогла стать Кольшшина Варвара. Наш Лев Лазарев сейчас катается в ЦСКА в группе Сергея Давыдова. В основном фигуристы уходят из нашей школы примерно на уровне 2-го спортивного разряда, потому что дальше либо надо переходить в специализированную школу, либо заканчивать.

**Анна Харченко:**

— Эти школы не просто так были построены в спальных районах Москвы: по своей сути они должны были бы стать начальной школой для будущих мастеров спорта и чемпионов как первый уровень подготовки. Было бы разумно оговаривать, до какого возраста или разряда будет кататься спортсмен. Например, до 1-го юношеского разряда включительно, а дальше, если мы говорим о спорте, самые талантливые и подготовленные могут перейти в специализированную школу или группу, а желающие кататься для здоровья могут продолжать это делать, но уже на дополнительных услугах. Это разделение позволит школам более рационально работать: те часы льда, на которых сейчас катаются дети УТ-4 и УТ-5, были бы отданы детям начальной подготовки, что положительно скажется на качестве их обучения. Если эти школы будут специализироваться на начальной подготовке, тогда надо будет наконец урегулировать процедуру передачи детей от тренера к тренеру, из клуба в клуб. Нам бы хотелось такого же порядка вещей, какой налажен в хоккее. У них первый тренер спортсмена, если тот добился успеха, никогда не будет забыт: он автоматически получит все регалии за своего ученика. Это стимулирует его работать качественно и продуктивно. У нас в фигурном катании о первом тренере вообще часто забывают. Еще неизвестно, стали бы эти спортсмены чемпионами, если бы не их первые тренеры, потому что самую кропотливую работу делают именно они. Вообще нужно как-то регламентировать правила передачи спортсмена, хотя бы

документально должно быть где-то записано, кто и когда этого спортсмена тренировал. Начать можно с зачетной книжки, которая выдана ребенку в его первой школе, где можно указывать его первого и следующих тренеров поименно. На сегодняшний день в зачетке только клуб указан и все.

**— В последние три-пять лет в Москве выросло количество коммерческих групп и клубов. Как вы относитесь к их появлению?**

**Светлана Панова:**

— Я думаю, что в принципе скоро все придет к этому. Как я понимаю, зарплаты наших людей позволяют им оплачивать фигурное катание в коммерческих организациях, несмотря на то, что там месячный абонемент стоит прилично. Я не считаю, что коммерческие клубы — это плохо: во-первых, тренерская зарплата в них выше, расписание удобнее, условия лучше, а ответственности мень-

### Елена Николаевна Эйсмонт

Мастер спорта по фигурному катанию.

Мастер спорта по санному спорту.

**Образование:** высшее, МОГИФК, красный диплом (1981).

**Карьера:** с 2000 г. и по настоящее время тренер СШ №10.

**Ученики:** Анна Белова, Сергей Хечумян, Анастасия Носова, Лилия Хижняк, Демид Озерецковский, Арина Легошина, Елизавета Зинченко и др.



### Марина Евгеньевна Черкасова

Заслуженный мастер спорта СССР по фигурному катанию.

**Образование:** высшее.

**Карьера:** с 1999 г. по настоящее время — тренер СШОР №1.

**Ученики:** Мария Стекольщикова, Анастасия Долидзе, Елизавета Воронина, Виктория Щенева, Анна Овчарова, Наталья Фартушина, Юлия Ли, Валерия Михайлова, Лука Берлала, Алена Косторная и др.

**Награды:** медаль «За трудовую доблесть» (1980).

ше. В наших школах залов нет, ставок хореографов нет, тренеров по ОФП нет, лед — только в «мертвое» учебное время. Спортивные школы имеют больше минусов, чем плюсов, если их сравнивать с клубами. Мы вообще находимся в жестких рамках администрирования, практически как режимное предприятие, а клубы могут предложить хорошие условия по всем этим пунктам. Единственный вопрос к ним — это тренерские кадры.

**Марина Черкасова:**

— Я считаю, что они будут существовать как дополнение к государственным школам, потому что в них обучение платное и стоит дорого.

**Елена Эйсмонт:**

— Катки в Москве строятся, институты физкультуры каждый год выпускают тренеров, фигурное катание по популярности бьет все рекорды, так что появление коммерческих клубов вполне закономерно. Пугает только, что мало кого волнует, кто и как там работает, что они обещают родителям и как потом выполняют эти обещания.

**Анна Харченко:**

— Пока больше вопросов, чем ответов. Коммерческие клубы растут как грибы, они работают в шаговой доступности, родители охотно ведут туда своих детей, но пока слож-

но судить, во что это все выльется. Во-первых, мы должны понимать, какие цели ставят перед собой эти клубы. Вопрос в том, как будет осуществляться контроль за реальной работой этих организаций, за тренерскими кадрами? Пока в отличие от государственных школ там гуляй-поле: ни обязательного высшего спортивного образования у тренеров, ни госзадания, ни программ обучения, ни норм СанПиНов и прочее. Кто, кроме родителей, контролирует, чему и как эти дети обучаются и что с ними происходит дальше? Еще не факт, что, получив более выгодные условия для тренировок, они получат качественные навыки, необходимые для их будущего развития. Например, в сентябре ФФКМ провела совещание руководителей спортивных организаций. Во время регистрации мы просили указать, сколько у них занимается спортсменов. Оказалось, например, что в одном коммерческом клубе фигурным катанием занимается 600 человек, а в спортивной школе «Созвездие» — 90. То есть уже сейчас в государственной школе спортсменов почти в семь раз меньше, чем в коммерческом клубе. Другими словами, этот клуб имеет возможность в семь раз больше воспитать разрядников, больше спортсменов передать в специализированные школы, но в клубе могут сказать, что они коммерческая структура и такую цель перед собой не ставят.

Если их цель — исключительно коммерческая составляющая, то мы рискуем потерять для спорта детей уже на этапе 1-2 года обучения. В государственных спортивных школах тот же Москомспорт контролирует их работу через госзадание и ответственность школ перед государством прямая. Коммерческие группы не следуют госзаданию, с них не спрашивают, сколько детей они подготовили и куда передали. Эти клубы не будут заниматься отбором наиболее способных детей, они не будут бороться за перспективного спортсмена, они легко отчислят любого ребенка, чей абонемент не будет оплачен. Их будет интересовать в первую очередь количество занимающихся, а не качество. Если у спортшкол задача — подготовка спортивного резерва, то какие задачи (кроме коммерции) ставят перед собой эти частные клубы? По идее, раз их услуги оплачиваются родителями, именно они должны регулировать их деятельность кошелеками или ногами, но насколько родители способны разобраться в тонкостях тренировочного процесса, вот вопрос.

**— Вы ощущаете конкуренцию с их стороны?**

**Светлана Панова:**

— Я не ощущаю, потому что около нас пока нет подобных клубов. Слышала, что в Реутово планируется открытие какого-то клуба, но не думаю, что он сможет оттянуть к себе наших детей, потому что это будут платные услуги, которые будут оказывать неизвестно какие специалисты. Надеюсь, конечно, что эти дети не будут загублены, не хочется потом искать детей среди скошенной травы. Хотя в спортивных школах тоже могут годами работать

некомпетентные тренеры, которых невозможно уволить за профнепригодность, если они не нарушают трудовое законодательство.

**Марина Черкасова:**

— Пока нет, хотя рядом с нами действует клуб и еще три катка, где есть коммерческие группы. Но на ежегодных наборах в группы это соседство пока никак не сказалось: они были и остались большими. В этом году в СОГ мы набрали почти 90 человек. В школе все наши тренеры по фигурному катанию загружены работой.

**Елена Эйсмонт:**

— Если раньше у нас были приличные ежегодныеборы детей в СОГ, то сейчас количество детей сокращается явно из-за конкуренции с коммерческими группами. По логике мы должны занимать базовое место в сегменте начальной подготовки, потому что мы государственные школы в системе Москомспорта, но по факту мы засыхаем, а в это время все расцветает на коммерческой стороне. Этой осенью я набирала СОГ, записались и пришли всего 20 человек.

**Анна Харченко:**

— Если бы в Москве количество катков оставалось на уровне, что и 20 лет назад, то никакого оттока детей в альтернативные организации мы бы не ощущали. Действительно, отток детей из государственных школ стал достаточно ощутим последние три-четыре года, хотя все началось гораздо раньше.

Я считаю, что с того самого дня, как спортивные школы перешли на абонементную плату за СОГ, они включились в конкурентную борьбу с частными клубами и начали постепенно сдавать свои позиции. Преимуществом этих школ было только их бесплатное обучение фигурному катанию. Ведь если разница в цене вопроса несущественная, то родители сразу выберут место с лучшими условиями тренировочного процесса. Клубы более свободны в решении различных вопросов: они могут арендовать любой зал, пригласить любого специалиста, предложить более удобное расписание — все это в рамках государственных школ просто невозможно. Родителей даже не смущает, что в большинстве на этих катках не полноразмерная площадка и что выкатать ребенка в полную ногу на них невозможно. Когда мы говорим об этом, они нас не слышат, так как считают, что других преимуществ больше.

Еще 10 лет назад к нам в школу на набор приходили по 200-220 человек. При таком количестве можно было выбрать детей действительно с данными для фигурного катания. Конкурс был как в хореографическое училище. Например, из набора Ани Погорилой в школу взяли 90 человек, и только она единственная смогла выйти на высокий уровень. Чтобы школа могла нормально функционировать, ежегодный набор должен быть не меньше 100 человек, тогда из них можно выбрать 30-40 детей для зачисления собственно в школу. В этом случае есть шанс, что до уровня



**Анна Вадимовна Харченко**

Кандидат в мастера спорта по фигурному катанию.

**Образование:** высшее, РГАФК (2002 г.).

**Карьера:** с 1999 по 2019 г. — тренер СШ «Созвездие».

**В настоящее время:** главный специалист ФФКМ.

**Ученики:** Анна Погорилая, команда по синхронному катанию «Созвездие».

тренировочных групп дойдут 10-12 человек, из которых уже кто-то пойдет дальше, в том числе на какую-то специализацию: танцы, пары, синхронное катание.

Набор в СОГ в этом сезоне составил 15 человек — это значит, что школа через два года будет вынуждена взять всех, кто захочет продолжать кататься. У этих детей внутри группы не будет конкуренции ни сейчас, ни при поступлении в группы начальной подготовки, что плачевно скажется на их спортивном характере и уровне подготовки.

Сегодня наша Федерация начала создавать Реестр всех организаций, которые занимаются спортивной деятельностью, в том числе и коммерческих клубов, групп, секций. Если эти клубы захотят присваивать разряды своим спортсменам, то ФФКМ будет видеть, как они работают. Думаю, что еще через пару лет станет окончательно ясно, в каком направлении мы движемся в этом вопросе. Станет понятно, способны ли спортивные школы выиграть конкурентную борьбу у клубов за счет качества своей работы, насколько государственные тренеры хороши в сравнении с коммерческими. Хотя я считаю, что если Москомспорт не пересмотрит свои подходы к этому вопросу, то школы проиграют борьбу, поскольку детей приходит к ним все меньше, тренировочные условия у них хуже, а регламентирующие требования жестче.

# Зачем нужны колготки?

Вовсе не только для красоты!

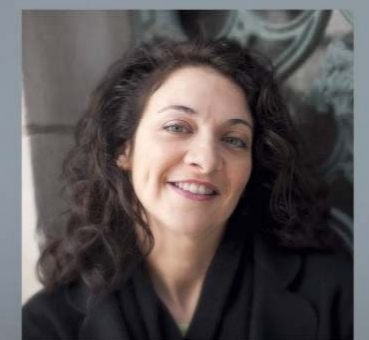
Каждый фигурист понимает важность разогрева мышц перед тренировкой или соревнованиями.

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

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



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



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

# Биограф русского льда

*В конце сентября редакции журнала «Московский фигурист» стало известно, что после продолжительной болезни скончался автор книг по истории фигурного катания России Юрий Васильевич Якимчук. По неясным причинам его семья отказалась сообщить нам информацию о том, когда это случилось, и, к нашему сожалению, мы не знаем даты ухода из жизни этого замечательного человека, чей вклад в историю фигурного катания России невозможно переоценить.*

Людам свойственно забывать многое из собственного прошлого, даже про то богатство, которое они получили в наследство от предыдущих поколений. Юрий Якимчук был тем человеком, который стоял у истоков появления информационной базы данных отечественного фигурного катания. Это был энтузиаст, который поднял из руин историю фигурного катания России и сделал это в одиночку. До него хронологически систематизированного материала о развитии фигурного катания в нашей стране просто не существовало, и следовательно, многие имена были подвергнуты забвению. Для него было важно, чтобы мы, живущие в XXI веке, помнили всех, в том числе и нетитулованных основоположников отечественного фигурного катания конца XIX — начала XX века, благодаря которым нам удалось создать национальную школу этого вида спорта, известную во всем мире.

Его встреча с фигурным катанием началась благодаря занятиям внучки Кати. Как-то, возвращаясь с тренировки, он спросил девочку, знает ли она о спортивных до-



стижениях своего тренера Елены Водорезовой? Оказалось, что нет. Дедушка решил восполнить досадный пробел в ее знаниях и начал собирать материал о достижениях замечательной спортсменки. Постепенно его захватила идея собрать материал о спортивных биографиях вообще всех советских фигуристок. Он обошел публичные библиотеки, прочитал все, что было в периодической печати о фигуристах, и к своему удивлению обнаружил, что материалов практически нет: ни биографий, ни интервью, ни результатов. Почему? Потому что многие годы, выступая на международных соревнованиях, наши девушки занимали последние места. Столкнувшись с вакуумом информации, Юрий Якимчук решил обратиться за помощью в Федерацию фигурного катания России и добивается встречи с президентом Валентином Писеевым. Проблемы с поиском информации о фигурном катании впечатлили Валентина Николаевича, который дал распоряжение оказать помощь историку-любителю в его поиске и высказывал мнение, что не стоит замыкаться

## Юрий Васильевич Якимчук

Член Федерации фигурного катания на коньках России (2002), член Федерации фигурного катания города Москвы (2005), почетный член ФФКМ, автор идеи и разработчик проектов изданий «Кто есть кто в фигурном катании на коньках и танцах на льду (XIX–XXI вв.)».

**Образование:** окончил Харьковский государственный университет им. А.М. Горького (1970, инженер-физик).

**Научные звания:** кандидат технических наук (1981), старший научный сотрудник (1984). Старший инженер (с 1994) одной из первых в России компаний «Региональная сотовая связь» по созданию систем сотовой связи.

**Публикации:** автор и соавтор более 50 печатных научных работ. В области публицистики — соавтор и автор биографических материалов выдающихся отечественных инженеров: главного конструктора (1941-1945) пусковых установок («катюш»), для реактивных снарядов, а после войны — генерального конструктора ракетно-космических стартовых и технических комплексов академика АН СССР В.П. Бармина (журнал «Авиация и космонавтика вчера, сегодня, завтра», апрель 1999); лауреатов Золотой медали имени В.Г. Шухова, Л.Н. Кошкина, Н.В. Никитина, С.Н. Федорова и др. (в книге «Лауреаты Золотой медали имени В.Г. Шухова», М.: НИЦ «Инженер», 1998).

### Библиография:

- В. Зайцев, А. Мишин, Ю. Якимчук. «Кто есть кто в отечественном фигурном катании и танцах на льду (XIX–XXI вв.)». М. 2003.
- А. Мишин, Ю. Якимчук, К. Гуляев. «Отечественная история на коньках». СПб. 2006.
- А. Мишин, Ю. Якимчук. «Фигурное катание в России. Факты, события, судьбы». М. 2007.
- А. Мишин, В. Кабанов, М. Кузнецов, Ю. Якимчук. «Первый олимпийский чемпион России: дело всей жизни». СПб. 2011.

только на женском одиночном катании. Если уж делать, то по всем видам. Пожелание было верное, но жесткое. Как искать данные, если нет никаких архивов? Результатов соревнований и тех нет, потому что у каждого документа свой срок хранения. Оставалось только одно: разыскивать людей, которые были собственно носителями истории, и расспрашивать их. Так Юрий Васильевич начал «хождение в народ». Информация собиралась по крупицам, иногда только по воспоминаниям можно было установить, как развивались те или иные события, какие были результаты.

Кто держал в руках двухтомник «Кто есть кто в фигурном катании», тот может себе представить количество

людей, с которыми ему пришлось лично встретиться, и сколько тысяч часов было потрачено на разговоры с ветеранами, вспоминая прошлое. Эти воспоминания всегда были эмоциональны и субъективны, часто отрывочны и не точны и в целом требующие подтверждения. Представьте себе тот объем работы: найти каждого человека, созвониться с ним, договориться о встрече, объяснить, что от него хотят и зачем все это, потом записать его воспоминания, упорядочить их с помощью придуманного алгоритма, затем согласовать с ним написанный материал и получить разрешение на его публикацию. А дальше постараться найти другие источники, чтобы подтвердить полученные данные и, наконец, систематизировать их. Все эти действия Юрий Васильевич проделал в одиночку.

Так начиналась летопись современного фигурного катания. Когда он в 1997 году начал эту работу, компьютера у него не было и все собранные данные хранились на бумаге. Скоро стало понятно, что ограничиться историей Москвы было бы неверно, поэтому Юрий Якимчук обращается к Алексею Мишину с просьбой оказать помощь в установлении контактов с питерскими фигуристами и тренерами. Так сформировалась группа энтузиастов, которая поэтапно начала разрабатывать и реализовывать программу издания серии книг по истории фигурного катания в России. В декабре 2002 года, накануне сдачи книги в печать, когда уже была завершена вся верстка двухтомника «Кто есть кто в фигурном катании», случилась катастрофа: накануне передачи материалов в типографию из-за вируса на компьютере полетел жесткий диск. Юрий Васильевич понимал, что если не сдать книгу в печать во время, то с нового года цены поднимутся вдвое. Он носился по Москве в поисках фирм, которые смогут восстановить диск, но таковых не нашлось. Пришлось заново верстать тексты. Это были тяжелейшие дни.

Двухтомник увидел свет в 2003 году. То есть на его создание ушло шесть лет. Там собраны не только спортивные биографии людей, но и данные по всем соревнованиям каждого спортсмена персонально начиная с дореволюционных времен. Также дана подробная библиография: перечень книг или брошюр, опубликованных когда-либо в нашей стране о фигурном катании. И чтобы понять весь объем проделанной работы, можно заглянуть в конец первого тома, где даны высказывания спортсменов о фигурном катании, процитированные из прессы или книг. В один из приездов Евгения Платова в Москву на этап серии Гран-при Юрий Якимчук показал ему свою книжку. Платов сел, начал листать, сначала один том, потом второй. Листал молча, а потом поднял глаза и спросил: «Где вы взяли эти данные? Здесь же все мои результаты начиная с пионерского возраста!»

Юрий Васильевич говорил, что обычно всем интересно читать первый том, где собраны биографические данные спортсменов, тренеров, специалистов. И добавлял,





Книги, посвященные истории фигурного катания России, изданные по инициативе Юрия Якимчука

что всегда отмечал для себя тех, кто с увлечением изучал второй том, где были исключительно результаты соревнований. Потому что для тех, кому фигурное катание равняется жизни, кто понимает, что стоит за победами или поражениями из сезона в сезон, кто сам испытал, как подниматься вверх и как сходить вниз, заканчивая карьеру, этот второй том более яркий рассказчик. Собранный в нем статистика не для справки: это история того, как тяжело и непросто шли наши фигуристы к победам и мировой славе.

Когда книга вышла, то вместе с благодарностями от тех, кто стоял в алфавитном списке этого справочника, автору-составителю пришлось пережить неприятные минуты от тех, кто в это издание не попал. Открывая книгу, каждый искал в ней сначала себя, и если не обнаруживал, то для него это было ударом. На автора сыпались обвинения в непрофессиональном подходе к составлению сборника, упреки в скудости и неточности информации. Словом, мало кто из этих людей задумался над тем, что книга появилась на свет только благодаря энтузиазму автора и его любви к фигурному катанию. Что вообще-то за 120 лет существования этого спорта в России только ему пришла идея вытащить каждого из забвения. Как вспоминал Юрий Васильевич, он делал книгу по воспоминаниям людей, по их рассказам: «Как они рассказывали, так я и записывал. Если мне в анкете спортсмен указывал своих тренеров, то я этому верил, потому что перепроверить, полный это список или нет, было не у кого. В итоге я выслушал такие нелепые обвинения, что думал: зачем я это начал делать? Но все равно перевесило другое. Я эти книжки просто дарил нашим ветеранам и видел радость и признание в их глазах, когда они читали о себе в этом сборнике. Это было моей наградой. Потому что теперь у людей есть память».

**Федерация фигурного катания города Москвы выражает искренние соболезнования всем родственникам, друзьям и коллегам в связи с кончиной Юрия Васильевича Якимчука. Светлая ему память!**

Книга Юрия Якимчука вышла в свет на рубеже XX–XXI веков и подвела итоги труда огромного количества людей. Она первая и единственная в своем роде, поскольку ретроспективно охватывает историю фигурного катания как спорта с момента его зарождения в России и до начала XXI века, показывая эту историю через биографии конкретных людей, через результаты соревнований любого уровня.

Во время работы над сборником «Кто есть кто в фигурном катании» Юрий Васильевич открыл для себя Николая Панина-Коломенкина — первого русского олимпийского чемпиона и остался под впечатлением от масштаба его личности до конца своих дней. Желая отдать дань уважения этому замечательному спортсмену, Якимчук опять засел работать в архивах, чтобы издать самую полную его биографию. Для него Панин-Коломенкин был человеком с самой большой буквы, который не только прославил фигурное катание России, но и всю жизнь занимался становлением олимпийского движения в нашей стране. Якимчук очень хотел, чтобы имя этого универсального спортсмена знало как можно больше людей, чтобы память о его жизни и судьбе не истерлась от времени. Он был уверен, что своим успехом наше фигурное катание обязано тому, что оно развивалось с опорой «на плечи таких гигантов», как Панин-Коломенкин.

Сам Юрий Якимчук тоже был таким гигантом. Для отечественного фигурного катания он сумел сделать работу, за которую никто никогда не брался. Сам при этом он оставался простым, скромным человеком, скорее даже стеснительным, поскольку никогда не считал свою работу каким-то подвигом. Мы его запомнили как разностороннего и образованного собеседника, доброго и отзывчивого человека, любящего фигурное катание болельщика. Его уход из жизни стал большой печалью для всех, кто его знал и ценил.

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



**SAGESTER**  
alta moda nello sport

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

реклама

# Генеральное партнерство

## В Казани прошел мастер-класс под патронатом магазина «Фигурист»

В Казани во второй половине августа впервые на базе спортивного комплекса «Зилант» состоялся мастер-класс по обучению тестам по скольжению. Организаторами данного мероприятия выступила Поволжская Государственная академия физической культуры, спорта и туризма и Федерация фигурного катания Республики Татарстан. Генеральным партнером стала сеть магазинов «Фигурист». В работе приняли участие и выступили со своими докладами вице-президент Федерации фигурного катания Республики Татарстан Евгений Безменов, генеральный секретарь ФФКРТ Елена Тарасова, проректор по научной работе и международной деятельности Фируза Зотова.



Мастер-класс по скольжению.  
Модератор Ася Моргуnenко



Выступление президента Федерации по фигурному катанию Республики Татарстан Евгения Безменова



Семинар по правильному подбору фигурных ботинок и коньков. Магазин «Фигурист», г. Казань

Мастер-класс вызвал интерес не только у специалистов Республики Татарстан, но и у тренеров из ближайших областей. Это было удивительно, поскольку, кроме мастер-класса, там же состоялся семинар, посвященный ассортименту английских (Wilson, MK) и канадских лезвий (Jackson Ultima). Сегодня производители лезвий предлагают довольно широкий ассортимент своей продукции, и не так просто спортсменам в этом разнообразии моделей сделать правильный выбор для достижения своего наивысшего результата. Основной задачей семинара являлся углубленный анализ уникальных технических особенностей строения лезвия и в соответствии с этим «поведение» лезвий на льду. На семинаре был продемонстрирован наглядный материал, который разъяснял специфику и особенности строения и геометрии лезвия и как эти особенности могут впоследствии повлиять на технику скольжения и прыжки. Нашим читателям мы сообщаем, что материалы этого семинара в скором времени появятся на сайте [www.figurist.ru](http://www.figurist.ru). После теоретической части все участники и спикеры направились в магазин «Фигурист», где закрепили полученные знания на практике. Кроме того, в магазине «Фигурист» прошел

мастер-класс по правильному подбору фигурных ботинок, лезвий и коньков. Этот вопрос давно остро стоит не только в Республике Татарстан, но и повсеместно. Нашими специалистами было разработано методическое пособие для продавцов по правильному подбору фигурных боти-

Все наши мастерские аккредитованы в компании Prosharp, а все станки проходят своевременное техническое обслуживание у сертифицированного дилера Prosharp в России.

Мастер-класс по скольжению собрал порядка ста человек, как специалистов, так и действующих спорт-

**Нашим читателям мы сообщаем, что материалы этого семинара в скором времени появятся на сайте [www.figurist.ru](http://www.figurist.ru)**

нок и коньков, в котором поэтапно расписан план примерки.

Также в магазине «Фигурист» был затронут вопрос заточки фигурных лезвий, поскольку в регионе есть дефицит качества по исполнению этой услуги. В мастерской «Фигуриста» помимо профессионального заточного станка ProSharp 2001 есть еще около 5-7 приспособлений, которые помогают фигуристу решать проблемы с ботинками и лезвиями. Например, расширитель от компании EDEA, который призван решить проблему устранения дискомфорта в фигурных ботинках или коньках.

Продолжительность мастер-класса составила два с половиной часа вместо запланированных двух. После состоялся круглый стол с участием президента Федерации фигурного катания Татарстана и тренерского коллектива. Это был первый опыт проведения такого мероприятия для команды «Фигуриста» и, как нам кажется, очень удачный. Надеемся, что эти семинары и мастер-классы станут ежегодным событием перед началом сезона не только в Республике Татарстан, но и в других регионах нашей страны.

Федерация Республики Татарстан  
с тренерами и сотрудниками  
магазина «Фигурист», г. Казань



**Проведение таких насыщенных  
и полезных семинаров,  
безусловно, влияет на развитие  
фигурного катания в регионах**

**Регина Викторовна  
Трусова, президент  
клуба фигурного  
катания  
«Движение»,  
г. Казань:**

«Работа магазина «Фигурист» всегда несет в себе профессиональный подход, и данный мастер-класс не стал исключением. Нас познакомили со специалистом по лезвиям John Wilson и МК Гладковым Максимом Алексеевичем, который в своем докладе дал подробную информацию по уникальным характеристикам фигурных лезвий и очень ценные советы по правильной эксплуатации лезвий. Ценные рекомендации специалиста уже находят применение в работе нашего клуба, в связи с чем можем отметить улучшение

качества скольжения наших спортсменов.

Особо хочется отметить разнообразие ассортимента тренировочной одежды, аксессуаров, коньков, с которым нас ознакомили в магазине «Фигурист». Модели на любой вкус и финансовые возможности — главное, что привлекает спортсменов нашего клуба, ведь многие из них занимаются фигурным катанием для оздоровления.

В связи с обязательным прохождением тестирования по скольжению для сдачи на разряд особо актуальным и своевременным стало приглашение специалиста по тестированию из Москвы Моргуненко Аси Анатольевны. Проведение таких насыщенных и полезных семинаров, безусловно, влияет на развитие фигурного катания в регионах».

**Ася Моргуненко:**

«18 августа 2019 года в Казани состоялся мастер-класс для тренеров по базовому скольжению, на котором я рассказывала об основах базового скольжения и на льду прекрасного ледового дворца спорта «Зилант» показывала исполнение всех элементов тестирования.

Мне было очень приятно, что собралось большое количество тренеров, некоторые приехали из других регионов. Интерес к проведению тестов был огромный! Мне задавали много вопросов, все принимали участие в обсуждении. До мастер-класса я посетила в Казани магазин «Фигурист» по адресу: ул. Пушкина, д. 52, который поразил меня своей красотой, необыкновенно роскошным дизайном, а главное — ассортиментом товаров, необходимых для фигуристов. Очень хочется поблагодарить организаторов этой встречи за гостеприимство, внимание и прекрасное проведение этого мероприятия. Возможно, подобные мастер-классы, нужно было бы проводить и в других городах России».

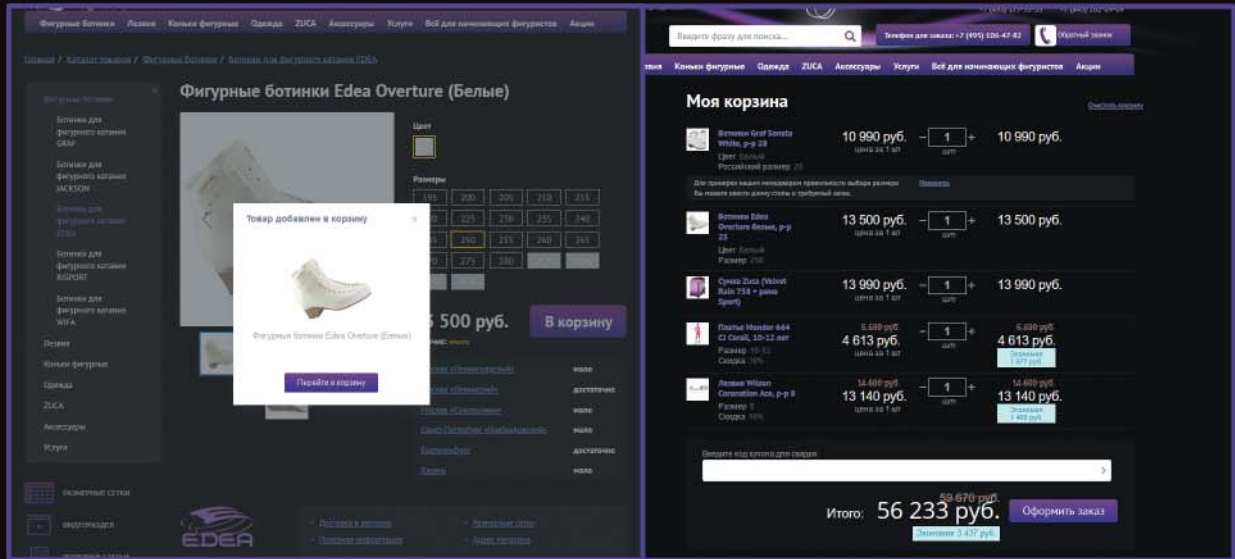


# ФИГУРИСТ

## сеть магазинов

Если вы не можете приехать в один из наших магазинов — не беда! Закажите всё необходимое в нашем интернет-магазине [www.figurist.ru](http://www.figurist.ru).

Наши менеджеры проконсультируют вас и помогут подобрать нужную модель и размер!



Теперь можно уточнить наличие нужного размера в вашем любимом магазине или на складе прямо на сайте!



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