

Московский ФИГУРИСТ

№2-3 (58-59) 2020

ВЕСТНИК ФЕДЕРАЦИИ ФИГУРНОГО
КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ ГОРОДА МОСКВЫ
Электронную версию журнала читайте
на сайте www.figurist.ru



СБОРНАЯ РОССИИ

**ЛЕД НАШ
НАСУЩНЫЙ**

.....

СИЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

ИГОРЬ ШПИЛЬБАНД

.....

ПРОБЛЕМА

**СПОРТИВНАЯ
ФОРМА И КАРАНТИН**

.....

МНЕНИЕ

**ФИГУРЫ
ВЫСШЕГО ПИЛОТАЖА**

.....

ШКОЛЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

РЕШИТЕЛЬНЫЙ ВЫЗОВ

#ChooseWisely

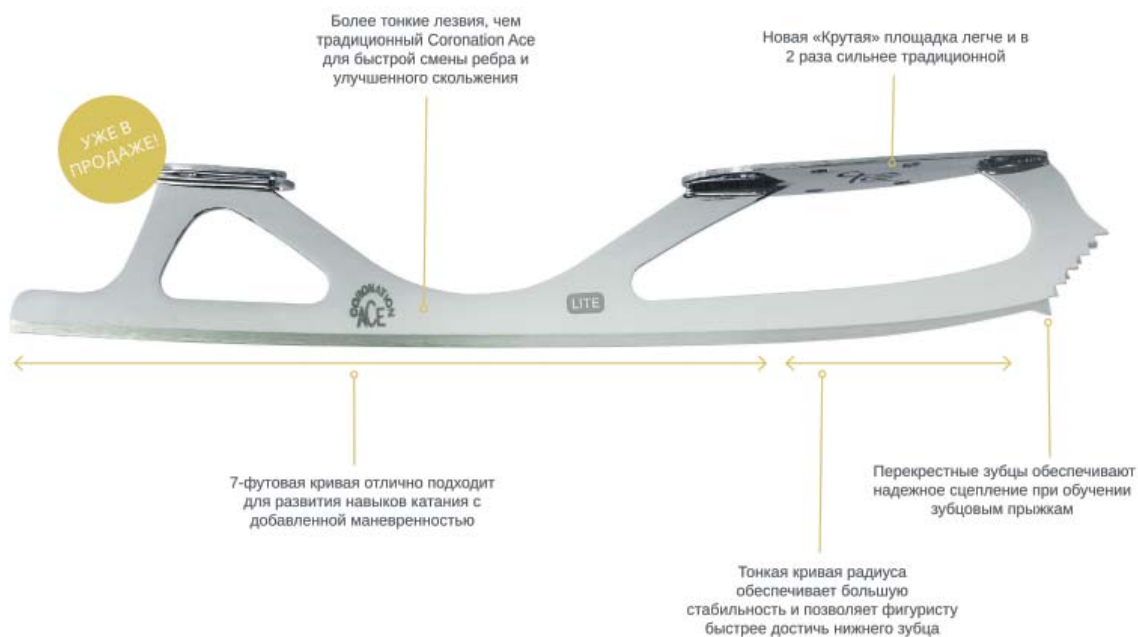
@JohnWilsonBlade

@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

*Международный союз конькобежцев вручил премию **ISU Skating Awards** в номинации «Лучший тренер года» московскому тренеру **Этери Тутберидзе**, признав тем самым ее выдающийся вклад в развитие мирового фигурного катания на коньках.*



Дорогая Этери Георгиевна!

Нам всем повезло быть свидетелями вашего стремительного взлета к победам на мировом уровне, который был бы невозможен без вашего креативного тренерского таланта, высокой работоспособности и бесконечного энтузиазма. Нам повезло видеть, как вы бесстрашно и дерзко штурмуете запредельные высоты, делаете невозможное возможным, как вы последовательны в своих действиях и принципиальны в подходах.

Вы удивительная женщина, искренний человек, высокий профессионал, сочетающий в себе острый и ироничный ум, требовательность к себе и другим, полет фантазии с опорой на точный расчет. Вы — командный игрок, вдохновляющий лидер вашей команды мечты, которая является с вами единым целым и помогает выдерживать высокий накал эмоций. Вы — ориентир в фигурном катании нового времени, сильная духом личность, вдохновляющие идеи которой двигают наше фигурное катание вперед. Каждый раз, глядя на катание ваших спортсменов, мы думаем: разве может быть еще лучше?

Федерация фигурного катания на коньках города Москвы поздравляет вас с заслуженной наградой и желает вам здоровья, счастья, процветания и успеха во всех делах!

Продолжайте идти вперед!

Московский ФИГУРИСТ

Президиум Федерации фигурного катания на коньках
г. Москвы:

президент Федерации Рабер Ирина Яковлевна
вице-президент Аксенов Эдуард Михайлович
вице-президент Овсянников Олег Владимирович
вице-президент Устинов Кирилл Игоревич
вице-президент Чайковская Елена Анатольевна
ответственный секретарь Вережемская Ольга Ивановна

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

«Московский фигурист»
Бюллетень Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы
за II-III кварталы 2020 года.
Издатель: ООО «Местные новости».
Адрес издателя: 117246, г. Москва, Научный пр., 19, этаж 2,
комната бд, офис 76.

Главный редактор: Ольга Вережемская.
Бильдредатор: Ольга Вережемская.
Фото: Ольга Тимохова, Марина Евдокимова, Юлия Комарова.
Дизайн: Татьяна Птухина.
Выпускающий редактор: Алла Сушина.
Верстка: Екатерина Хинтба.
Цветокоррекция: Дмитрий Буряк.
Корректур: Ирина Теплова, Светлана Калужская,
Марина Мушкарина, Татьяна Журавская.

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

Отпечатано в ООО «Буки Веди»
117246, г. Москва, Научный пр., 19, этаж 2, комната бд,
офис 202. Заказ №G1854. Тираж 999 экз.
Подписано в печать 7.04.2020 г.



Фото на 1-й обложке:
чемпионка мира среди юниоров (2020)
Камила Валиева

СОДЕРЖАНИЕ

4 НОВОСТИ ФЕДЕРАЦИИ

22 СИЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Гонка преследования

Игорь Шпильбанд:
«Мне было приятно
и удивительно видеть,
чего вы добились за эти годы»

26 ПРОБЛЕМА

Дивный новый мир

Мария Войнова, Михаил Войнов
Как сохранить спортивную форму
в условиях самоизоляции



32 МНЕНИЕ

Фигуры высшего пилотажа

Марина Черкасова:
«На тестах спортсмен должен
показать элемент по всем
правилам фигурного катания»



СБОРНАЯ РОССИИ
**Лед наш
насущенный**
8-19

40 ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Десять заповедей

Антидопинговая политика
Федерации фигурного катания
Санкт-Петербурга

44 ШКОЛЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

Решительный вызов

Молодые тренеры парного
катания готовы сказать свое слово

54 НАШЕ НАСЛЕДИЕ

Человек-оркестр

Андрей Уваров:
«Мне хотелось сделать выставку
о Самсоне Глязере как человеке
необыкновенного оптимизма
и жизнелюбия»

62 НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Ледниковая эра Ильи Авербуха

На Первом канале стартовал
10-й сезон «Ледникового периода»



68 ДОКУМЕНТЫ

Порядки и регламенты

Президиум ФФКМ принимает решения в режиме онлайн

В связи с объявлением пандемии новой коронавирусной инфекции президиум ФФКМ, выполняя постановления Роспотребнадзора и указы Правительства Москвы, с марта 2020 года перешел на удаленную форму работы, в связи с чем рассмотрение важных текущих вопросов и принятие решений осуществляет через свои чаты в мессенджерах в режиме онлайн. За текущий период президиум рассмотрел и принял решения по следующим вопросам:

- утверждены критерии отбора в сборную команду Москвы;
- утверждена сборная команды Москвы на сезон 2020/21 года;
- согласован и принят календарь московских соревнований на сезон 2020/21 года;
- согласован и принят календарь тестирования скольжения на сезон 2020/21 года;
- утверждены списки главных судей и их заместителей соревнований сезона 2020/21 года;
- рассмотрел заявления спортсменов — членов сборной команды Москвы о переходах из одной организации в другую и принял по ним решения;
- рассмотрел заявления о принятии в члены ФФКМ;
- рассмотрел заявления о выходе из рядов ФФКМ.

Также президиум ФФКМ рассмотрел и принял решения по ряду процедурных вопросов, а именно:

1. Порядок подачи заявки для включения в сводный календарь тестирования ФФКМ.
2. Порядок подачи заявки на участие в тестировании (ответственные лица, форма, сроки подачи заявки, причины для отказа, порядок пересдачи и т.п.).
3. Порядок назначения комиссии по тестированию.
4. Порядок включения специалистов в комиссию по тестированию.
5. Порядок подачи заявки для включения соревнований в сводный календарь.
6. Порядок согласования положений о соревнованиях.
7. Порядок проведения комиссий по допуску спортсменов (сроки, форма, ответственные лица, документы), порядок участия в награждении.
8. Порядок определения допуска заявленных спортсменов на региональные соревнования.
9. Порядок подачи заявки для участия в региональных соревнованиях (кроме первенств, Кубка и чемпионата Москвы).
10. Порядок подачи заявки для участия в первенствах, Кубке и чемпионате Москвы).
11. Порядок отбора для включения в заявку ФФКМ на участие во всероссийских соревнованиях.
12. Порядок отбора спортсменов — кандидатов в состав сборной команды города Москвы.
13. Порядок отбора кандидатов в волонтеры Судейской коллегии города Москвы.

14. Порядок допуска до судейских экзаменов.
 15. Порядок оформления судейских категорий (ответственные лица, форма, сроки).
 16. Порядок подтверждения судейских категорий (ответственные лица, форма, сроки).
 17. Порядок назначения судей для обслуживания соревнований.
- Подробнее материалы о регламентах и порядках смотрите в разделе «Документы» на с. 68, а также на сайте www.ffkm.ru.

Президиум утвердил список главных судей и их заместителей соревнований сезона 2020/21 года.

Президиум от 10 июня 2020 года

Букарева С.С.	Минеева Л.М.
Гозева О.А.	Митюшина Н.М.
Захаров В.В.	Рожкова Л.А.
Кайгородова А.А.	Росляков С.С.
Карева Р.А.	Ткалина В.Н.
Китаева Н.В.	Устинов К.И.
Киташева С.Н.	Ушакова Е.Ю.
Козлова А.В.	Федорова Т.С.
Кондаков А.А.	Честных А.А.
Курочкин В.С.	Шамонина В.А.
Латкина В.О.	Эйсмонт Е.Н.

Президиум ФФКМ разрешил переходы спортсменов из одной организации в другую

Президиум ФФКМ в течение действия трансферного окна рассмотрел поданные в сроки заявления о смене спортивной организации от следующих спортсменов — членов сборной команды Москвы и принял решение разрешить переход:

1. **Анастасии Шпиловой** из ГБПОУ «МССУОР №4 им. А.Я. Гомельского» Москомспорта из группы тренеров И.В. Жук, А.В. Свирина в СШОР «Авангард-Олимпиец» (г. Балашиха) в группу тренера Д.Э. Самохина.
2. **Смирнову Григорию** из ГБПОУ «МССУОР №4 им. А.Я. Гомельского» Москомспорта из группы тренеров И.В. Жук, А.В. Свирина в СШОР «Авангард-Олимпиец» (г. Балашиха) в группу тренера Д.Э. Самохина.
3. **Канышевой Алёне** из ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный», из группы Э.Г. Тутберидзе в СШОР «Авангард-Олимпиец» (г. Балашиха) в группу тренера Д.Э. Самохина.
4. **Кунице Георгию** из ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный», из группы Э.Г. Тутберидзе в АНО «Спортивный клуб фигурного катания Т. Москвиной» (Санкт-Петербург).
5. **Следь Владимиру** из СШ №2 из группы С.В. Доброскокова в ГБУ «СШОР «Воробьевы горы» Москомспорта.
6. **Фроловой Анне** из СШ «Снежные барсы» из группы С.В. Пановой в СШОР ЦСКА им. Жука в группу С.Д. Давыдова.
7. **Дэвис Диане** из СШОР «Авангард-Олимпиец» (г. Балашиха) из группы тренера Д.Э. Самохина в ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный», в группу Э.Г. Тутберидзе.

8. **Смолкину Глебу** в СШОР «Авангард-Олимпиец» (г. Балашиха) из группы тренера Д.Э. Самохина в ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный», в группу Э.Г. Тутберидзе.

9. **Трусовой Александре** из ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный», из группы Э.Г. Тутберидзе в Академию фигурного катания Е. Плющенко.

10. **Жилиной Веронике** из ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный», из группы Э.Г. Тутберидзе в Академию фигурного катания Е. Плющенко.

11. **Муравьевой Софье** из СШОР ЦСКА им. С.А. Жука в Академию фигурного катания Е. Плющенко.

12. **Рухину Егору** из ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный», из группы Э.Г. Тутберидзе в СШОР ЦСКА им. С.А. Жука.

13. **Васильевой Виктории** из СШОР ЦСКА им. С.А. Жука из группы С.Д. Давыдова в Санкт-Петербург в связи с ее переходом в парное катание.

14. **Анастасии Костюк** из СШ «Снежные барсы» из группы С.В. Пановой в ГБУ «СШОР «Воробьевы горы» Москомспорта в группу В.В. Жовнирского, А.А. Ушаковой, Ф.А. Тарасова в связи с переходом в парное катание.

20 сентября президиум ФФКМ рассмотрел заявление Чаплыгиной Софьи с просьбой разрешить ей переход из Академии фигурного катания Е. Плющенко, поданное с нарушением сроков перехода. Изучив суть дела, президиум большинством голосов (14 — за, 1 — против, 3 — воздержались) разрешил переход **Чаплыгиной Софье**, признав сложившиеся семейные обстоятельства как обстоятельства непреодолимой силы.

К 75-летию Победы прошла выставка, посвященная фигуристу-фронтовику Самсону Глязеру

При поддержке Федерации фигурного катания города Москвы с 14 июля по 7 сентября 2020 года в «Выставочном зале «Тушино» по адресу: бул. Яна Райниса, 19, корп. 1 состоялась выставка «Безответные письма» лейтенанта С. Глязера», посвященная создателю первой школы танцев на льду и создателю первого искусственного катка, мастеру спорта СССР, лейтенанту Красной армии, фронтови-

ку **Самсону Вольфовичу Глязеру**. На выставке были представлены фото- и видеоматериалы, письма с фронта, фронтовые газеты, плакаты, личные вещи из коллекции музея фигурного катания «Ледяной Олимп» **Андрея Уварова**. За время работы выставку увидели более тысячи посетителей.

Подробнее о личности **Самсона Глязера** читайте материал «Человек-оркестр» на с. 54.





Известный тренер Николай Морозов провел свой мастер-класс для спортсменов и тренеров Москвы

29 сентября 2020 года по инициативе коммерческого спортивного клуба I Like Ice и при поддержке ФФКМ на площадке ледового дворца «Спорт Тайм» по адресу: ул. Лобачевского, 114, состоялся мастер-класс **Николая Морозова**. По замыслу автора, данное мероприятие было рассчитано на тренерский состав и фигуристов юношеских разрядов с тем, чтобы тренеры могли спроецировать полученные знания на своих спортсменов и практически сразу увидеть их прогресс.

Во время часового занятия **Николай Морозов** подробно остановился на нюансах техники владения

коньком, показал новые связки шагов, представил оригинальные заходы на прыжки и вращения, поделился своим вариантом раскатки перед тренировкой, обратил внимание спортсменов и тренеров на положение корпуса во время скольжения и на многое другое. Из предварительно заявленной программы ведущий принял решение не касаться темы, как правильно раскрывать эмоции во время катания, поскольку на мастер-класс пришли спортсмены преимущественно младшего возраста, которым, по его мнению, прежде всего надо научиться кататься.

В интервью «МФ» Николай Алек-

сандрович отметил, что к проведению подобного мастер-класса его побудило обращение инициативной группы клуба I Like Ice, а также проявленный интерес со стороны Спортивно-технического комитета ФФКМ.

— Я откликнулся на их предложение, потому что рад поделиться своими накопленными знаниями во благо нашего фигурного катания. Я долгие годы работал во многих странах со многими известными спортсменами, весь этот багаж знаний и опыта я готов передавать как спортсменам, так и тренерам, лишь бы было желание с их стороны все это взять, — сказал Николай Александрович.

Президиум ФФКМ вывел из состава Федерации членов

Президиум исключил из рядов ФФКМ согласно их собственному желанию: **А.С.Новикова** в связи с вступлением в Федерацию фигурного катания Владимирской области, **Е.А.Осминину** в связи с переменной места жительства, **К.С.Савину** в связи со сменой сферы деятельности.

ФФКМполнила свои ряды

Президиум ФФКМ рассмотрел заявления с просьбой о принятии в ряды ФФКМ **Конюховой Анастасии Леонидовны, Семигиной Анастасии Викторовны, Козиной Марии Сергеевны, Значкова Артема Аркадьевича, Розановой Екатерины Владимировны, Лакерника Александра Рафаиловича, Хлынина Антона Юрьевича, Полищук Софьи Антоновны** и постановил принять их.

Минспорта опубликовал приказ о присвоении судейских категорий

30 марта Минспорта РФ опубликовал приказ «О присвоении квалификационной категории «Спортивный судья всероссийской категории» ряду судей города Москвы, а именно: **Кайгородовой Анастасии Алексеевны, Козловой Александре Викторовне, Павловой Наталье Петровне, Рябиной Ольге Николаевне, Ткалиной Вере Николаевне, Честных Александру Анатольевичу, Шамониной Валерии Александровне**.

ROYAL ELITE
your ultimate boot had yet to come



реклама

RISPORT
SKATES

facebook.com/risportskates



Контрольные
прокаты
в новых
реалиях

Лед наш
насущенный

Текст: Ольга Вереземская
Фото: Ольга Тимохова

Одиночное катание

Ольга Маркова, технический специалист ИСУ:

«Я высоко расцениваю наши шансы получить по три квоты в женском и мужском одиночном катании на Олимпийские игры»

— Ольга Дмитриевна, на ваш взгляд, сказался ли режим самоизоляции на одиночниках? И насколько спортсмены сборной готовы к сезону?

— Да, карантин сказался, и на каждом по-своему: кто-то еще не набрал форму, в которой должен быть на этот момент, кто-то еще больше вырос, возмужал, — изменились многие.

Все специалисты понимают, насколько было сложно в карантинных условиях поддерживать мотивацию у спортсменов, особенно в ситуации полной неясности по сезону. Думаю, что отмена юниорской серии Гран-при ИСУ растворила мотивацию юниоров, потому что для многих эти соревнования были целью, под нее строились индивидуальные планы. Словом, этот перерыв в тренировках повлиял на спортсменов, и мы это видели на прокатах. Практически все представили новые программы, правда, кому-то чуть тяжелее дались прыжковые элементы, кому-то не хватило времени вкатать программы, кто-то был в некоторой растерянности от выступления на публике, но в целом — и мы это отметили — все находятся в неплохой форме.

Конечно, мы надеялись на хорошие, достойного исполнения четверные прыжки, и наши надежды оправдались, потому что практически все спортсмены постарались показать программы с набором элементов, максимально приближенным к соревновательному контенту, насколько это было для них воз-



Все специалисты понимают, насколько было сложно в карантинных условиях поддерживать мотивацию у спортсменов, особенно в ситуации полной неясности по сезону

можно. Кому-то это удалось, кому-то — нет, но никто не стал катать программу с более простым прыжковым набором или макетом. На мой взгляд, все это однозначно говорит о том, что психологически наши спортсмены точно готовы к новому сезону и к борьбе.

— Кто произвел на вас наибольшее впечатление?

— Кого-то одного-двух вот так выделять мне не хотелось бы, пото-

му что это не совсем правильно на данный момент. Мне еще немного сложно говорить про сами прокаты на арене «Мегаспорта», потому что я видела тренировки в Новогорске, поэтому у меня больше информации о готовности или неготовности спортсменов.

В целом на меня действительно сильное впечатление произвело то, что наши спортсмены выходили и катали программы если не на 100% по сложности контента, то на



Анна Щербакова



Александр Самарин



Александра Трусова

90-95% точно. Тот же **Андрей Мозалев** показал вообще свой стопроцентный прокат, **Камила Валиева** катала программу с четверными, как и **Александра Трусова**, **Анна Щербакова**. Кстати, Мозалев был единственным спортсменом, который прокатал свои программы в «Мега-спорте» с учетом всех замечаний, которые он услышал от специалистов в Новогорске, и исправил все эти нюансы, которые ему были подсказаны на тренировках. Этот факт говорит не о том, что другие спортсмены проигнорировали наши замечания, а о том, что Андрей оказался способным быстро адаптировать свою программу к высказанным пожеланиям. **Роман Савосин** заметно спродвинулся с прошлого года, на тренировках в Новогорске показал нам вполне приличное катание с качественным исполнением четверных прыжков, которое, жаль, не смог показать зрителям, потому что все-таки немножко зажался. **Александр Самарин** на тренировках показывал четверные лутц и флип, как всегда, на большой скорости и с большой амплитудой, а на прокатах проявилась некоторая нестабильность при их исполнении. **Петр Гуменик** стал более стильным, он снова вырос, но при этом научился собирать программу целиком, хотя было видно, как ему это непросто дается. **Макар Игнатов** тоже вышел на публику с максимальным контентом, но, к сожалению, ему немного не хватило функциональной готовности к более выразительному прокату произвольной программы. Безусловно, очень порадовал **Михаил Коляда**, который наконец-таки показал чистый прокат обеих программ, которые ему очень идут. У Миши всегда интересные программы, но когда программа исполняется неуверенно, с какими-то падениями или бабочками, она не звучит. Хорошая программа та, которая исполнена чисто. Я не знаю, планирует ли **Михаил Коляда** исполнять в программах



Андрей Мозалев

Все спортсмены произвели на меня впечатление своей готовностью идти вперед не смотря ни на что

четверные лутц и сальхов, но на данный момент он выполнил поставленную перед ним задачу. Я думаю, что он сам и его наставник профессор **Алексей Николаевич Мишин** могут быть довольны совместной работой, проделанной за столь короткий период времени. Словом, всем надо еще что-то дорабатывать, но в целом у нас красивые, мощные, скоростные, с амплитудными прыжками, интересной хореографией спортсмены. Они все на меня произвели впечатление своей готовностью идти вперед, несмотря ни на что.

К сожалению, на тренировках и прокатах мы не видели **Дмитрия Алиева, Андрея Лазукина и Артура Даниеляна**, которые по состоянию здоровья пропустили эти мероприятия. Наверное, они правильно сделали, что сосредоточились на долечивании своих травм и болезней, чтобы дальше спокойно тренироваться и выступать на соревнованиях в ближайшее время.



Роман Савосин

Сегодня в нашей сборной сложилась уникальная ситуация, когда каждый спортсмен достоин представлять страну на Олимпиаде и каждый может эту путевку завоевать

У девушек запомнились программы и катание **Камилы Валиевой**, особенно произвольная программа под «Болеро» **Мориса Равеля**. Вообще, «Болеро» — вещь достаточно известная в фигурном катании, и мне было интересно посмотреть, как эту музыку интерпретирует и выразит Камила. Также хочу отметить прокат короткой программы **Александры Трусовой**, где она старалась показать не только прыжковую сложность, но и пластику, новый образ в новой для нее хореографии, с новыми линиями. Ей, как и другим спортсменкам, надо чуть больше време-

ни, чтобы вкатать программы и доработать прыжки.

Также могу сказать, что для меня более выигрышно смотрелись те спортсмены, которые катались в костюмах. Я бы на месте тренеров и самих спортсменов старалась не выходить на публику и к судьям в тренировочных штанах с вытянутыми коленками, в фуфайках или футболках с растянутыми краями, потому что судьи и зрители получают впечатление буквально от всего, даже от вылезшего наружу шнурка на ботинке. Может быть, спортсменам пора

взять за правило выходить на прокаты в костюмах для фигурного катания, тем более что зрители покупают билеты на выступления, а телевидение ведет прямую трансляцию по интернет-каналу, которую смотрят болельщики всего мира. Пускай это будет не соревновательный костюм (если он еще не готов), а специально пошитый для тренировок на соревнованиях.

— На ваш взгляд, ИСУ в связи с пандемией коронавируса пойдет на какие-то изменения формата сорев-

нований, чтобы сезон все-таки состоялся?

— Да, ИСУ уже изменил формат взрослой серии Гран-при, явно исходя из того посыла, что сезон в том или ином виде, но должен все-таки состояться. Суть идеи в том, что шесть этапов пройдут, как обычно, в тех шести странах, которые наиболее активно развивают фигурное катание, но в этот раз на них будут выступать только те спортсмены, которые тренируются в этих странах, поскольку границы закрыты. Таким образом, в Канаде будут кататься канадцы и спортсмены из других стран, которые там в данный момент тренируются, и так далее. Пока нет ясности, состоится ли

финал Гран-при и если да, то где, но в любом случае есть надежда, что сезон начнется. Словом, Международный союз конькобежцев активно ищет варианты проведения соревнований, в том числе и удаленно.

— Можем ли мы сегодня предположить, между кем из российских спортсменов развернется борьба за путевки на Олимпийские игры-2022?

— Я, как и все специалисты, не очень люблю прогнозы. Для начала надо будет пройти отбор на чемпионате мира, который запланирован на весну уже 2021 года. Состоится ли он и если да, то в каком формате, — тоже большой вопрос.

Что касается квот на Олимпийские игры, то я высоко расцениваю наши шансы получить по три квоты в женском и мужском одиночном катании. Я уверена, что такую цель держат в голове все наши спортсмены из тех, кого мы видели на льду «Мегаспорта» и кого не видели. На мой взгляд, мы, несмотря ни на что, подошли к сезону в хорошем состоянии. Сегодня в нашей сборной сложилась уникальная ситуация, когда каждый спортсмен достоин представлять страну на Олимпиаде и каждый может эту путевку завоевать. А кто конкретно поведет себя к этому моменту грамотно и в стопроцентной готовности, мы это уже увидим на соревнованиях. ■



Обновленный журнал — новые возможности для рекламы!

По вопросам размещения рекламы в журнале «Московский фигурист» обращайтесь по телефону: +7 925 737 9000, mск.figurist@mail.ru

Парное катание

Александр Лакерник, вице-президент ИСУ:
«Формат прокатов не предполагает поблажек, мы не делали их раньше, не сделали и сейчас»

— Александр Рафаилович, на ваш взгляд, спортсмены сборной готовы к сезону?

— Сейчас можно лишь говорить об общей картине после карантина: учитывая такой длительный перерыв в тренировках, наши спортсмены в целом выглядят неплохо. Может быть, большинство пока не вышло на свою оптимальную соревновательную форму, но странно было бы ожидать другого. Это была бы уже фантастика. Конечно, на прокатах физическая подготовка некоторых спортсменов вызывала у специалистов вопросы, кому-то было явно тяжело доехать до конца программы и явно функциональная готовность не на надлежащем уровне, но в целом, повторюсь, картина вполне пристойная, критиковать или ругать кого-то за недоработки нет смысла, ведь все были в тяжелых обстоятельствах. Еще, на мой взгляд, на всех так или иначе сказало, что спортсмены полгода провели без выступлений на публике. Их волнение ощущалось даже на тренировках в Новогорске, не говоря о «Мегаспорте», настолько спортсмены отвыкли от зрителей и судей.

И все же, мне кажется, уже можно говорить о том, что мы вылезли из этой дыры, потому что последствия могли быть намного хуже. Если не будет нового карантина, то, уверен, все смогут прибавить, тем более что если в этом сезоне и будут международные старты, то они пройдут не скоро и у спортсменов будет время войти в форму.



На мой взгляд, на всех так или иначе сказало, что спортсмены полгода провели без выступлений на публике

— Кто на прокатах произвел на вас наибольшее впечатление?

— Еще до прокатов в «Мегаспорте» мы смотрели тренировки в Новогорске, поэтому мои впечатления от прокатов нераздельны с моими впечатлениями от тренировок. Кто-то прокатался перед зрителями лучше, чем это было в Новогорске, а кто-то хуже. Были спортсмены, которые выдали по максимуму из того, что

умеют и что показывали в Новогорске. Например, Михаил Коляда, которому за три дня до приезда в Новогорск только закончили ставить произвольную программу. Он ее катал, можно сказать, первый раз, а она уже просматривалась и звучала. Так что есть надежда, что когда он ее вкатает, то программа будет еще сильнее, потому что в ней есть настроение и душа.



Анастасия Мишина — Александр Галлямов

Что касается спортивных пар, то кто-то выступал со старыми программами, которые легче катать; кто-то показал новые программы, которые еще сыроваты; кто-то выступал со старыми программами, но в новом сезоне готовится перейти на новую, которую просто не успели доставить к сроку. Все это ставило спортсменов в разные условия, поэтому я бы больше говорил не о впечатлениях, а о готовности спортсменов. Мы в технической бригаде договорились между собой, что будем судить строго на предмет ошибок и недочетов. Мы исходили из того, что лучше предупредить спортсме-



Алина Пепелева — Роман Плешков

нов и тренеров насчет каких-то элементов, которые выглядят сомнительно с точки зрения определения их уровня, поскольку на соревнованиях строгость могут и понизить, но лучше перестраховаться сейчас, чем огорчаться потом. Вообще, формат прокатов не предполагает поправок, мы не делали их раньше, не сделали и сейчас.

Насчет самих программ, презентации, хореографии и прочего, то я лично больше смотрел за техникой и уровнями исполнения элементов, поэтому впечатления от программы у меня общие, на уровне — вкатана она или нет. В целом неплохо смотрелись обе питерские пары: **Александра Бойкова — Дмитрий Козловский** и **Анастасия Мишина — Александр Галлямов**. Бойкова — Козловский катали прошлогоднюю произвольную программу, и по уровню подготовки они уже готовы к со-

ревнованиям. Мишина — Галлямов прибавляют на глазах, у них новые программы, им надо к ним привыкнуть, но они явно катаются лучше, чем в прошлом году. Московская пара **Дарья Павлюченко — Денис Ходыкин** также показала сложные программы. Понятно, что по контенту сильно не прибавишь, потому что если не делать четверные выбросы и подкрутки, то набор элементов у всех примерно одинаковый. Различаться могут выбросы: у кого-то флип или лутц как самые дорогие прыжки, а у кого-то риттбергер или сальхов — подешевле. Также все стараются делать более дорогие по базовой стоимости тодесы назад наружу или, как Павлюченко — Ходыкин, вперед наружу. Вот, собственно, и все. Остальное различие идет за счет уровней и качества исполнения элементов. Вообще, на мой взгляд, на прокатах парники выглядели лучше одиноч-

ников, может быть, потому, что они не штурмуют четверные и каких-то новых элементов у пар не появилось, но тем не менее некий технический максимум мы все же увидели.

На прокатах не было **Евгении Тарасовой — Владимира Морозова** и **Аполлинарии Панфиловой — Дмитрия Рылова**, но на предстоящем Гран-при в Москве мы их увидим, как и всех, кто был на прокатах. Хочется, чтобы все спортсмены катались стабильно и технично, потому что фигурное катание привлекает болельщиков только в том случае, когда спортсмены катаются хорошо, иначе на них смотреть грустно. Парникам предстоит в сезоне много и правильно работать, тренироваться с головой. Особенно важно избежать травм и болезней, потому что они выбивают спортсменов из процесса надолго. Посмотрим, что будет дальше происходить, начало мне понравилось.

— До Олимпийских игр-2022 осталось полтора года, при этом текущий чемпионат мира будет уже отборочным. Можем ли мы сегодня предположить, сколько квот получит наша страна и между кем из российских спортсменов развернется борьба за путевки на Игры?

— В этом сезоне сложно предполагать заранее — пока не известно, пройдет ли вообще чемпионат мира, потому что страны не спешат открывать границы. Но если сезон состоится, то по количеству квот у нас перспективы неплохие.

По идее, должно будет случиться что-то совсем невероятное, чтобы мы не получили по три квоты в женском одиночном катании, парах и танцах на льду. Правда, в танцах у нас всего две лидерские пары с хорошим рейтингом, но, думаю, они смогут на отборочном турнире занять в таблице места так, чтобы не превысить сумму в 13 баллов. Что касается мужского одиночного катания, то пока очень сложно сделать прогноз о том, кто и как будет кататься и тем



Александра Бойкова — Дмитрий Козловский

Парникам предстоит в сезоне много и правильно работать, тренироваться с головой. Особенно важно избежать травм и болезней

более сколько мы получим квот и кто их завоюет. Сегодня на прокатах они все прокатались неплохо, но как будет завтра — не известно. В женском одиночном катании тоже не все так просто: я не могу сказать, что это обязательно будут те же спортсменки, которые в прошлом сезоне завоевали весь пьедестал на чемпиона-

те Европы, потому что они растут, взрослеют, меняется их технический арсенал, потом вся эта смена тренеров... Так что посмотрим, что будет. В парном катании вроде бы более ясные перспективы, есть лидеры, но им тоже надо в сезоне кататься стабильно. Поэтому все будет решаться уже по ходу сезона. ■

Танцы на льду

Алла Шеховцова, рефери и технический контролер ИСУ в танцах на льду: «Будет острая как никогда борьба, за которой мы все с интересом понаблюдаем»

— Алла Викторовна, на ваш взгляд, спортсмены сборной готовы к сезону?

— Прокаты показали, что большинство спортсменов, принимавших участие в мероприятии, прошедшем в «Мегаспорте», готовы к сезону, но вместе с этим у меня нет уверенности, что сезон к ним готов. Складывающаяся ситуация пока не внушает оптимизма. Одно за другим отменяются соревнования, входящие в календарь Международного союза конькобежцев, и вопрос мотивации спортсменов в предложенных условиях остро стоит на повестке дня. Безусловно, наша национальная федерация предпринимает все необходимые меры по нивелированию данной проблемы, проводя одно за другим мероприятия, которые стимулируют спортсменов и не дают им повода для упаднических настроений.

Прокаты продемонстрировали, что, несмотря на новые реалии, многие спортсмены и тренерские коллективы не теряли времени даром: очевидно, что было просмотрено большое количество материалов, связанных с искусством танца, во время карантина многие шедевры ведущих театров мира транслировались по интернет-каналам, была предоставлена прекрасная возможность посетить онлайн-экскурсии по всемирно известным музеям и выставочным залам, Цирк дю Солей транслировал онлайн-подборки лучших своих шоу. Многие новые идеи оттуда были восприняты и гармонично, профессионально воплоще-



Могу сказать совершенно точно, что спортсмены справились с задачей понравится публике и судьям

ны в программах. Какого-то спада я не увидела ни в одной группе танцев на льду. Наоборот, все воспользовались возможностью раскрыть себя с новой стороны, заняться самосовершенствованием и самообразованием, отточить какие-то свои навыки. Это вызывает уважение к работе тренеров и спортсменов, у которых не возникло чувство растерянности и непонимания, в каком направлении двигаться и что делать. Да, прошлый сезон завершился не лучшим образом, но все это в целом не подкосило

наших спортсменов, и какого-то регресса я не увидела. К слову сказать, меня очень впечатлила работа групп парного катания **Тамары Николаевны Москвиной, Сергея Владимировича Доброскокова**, которые показали очень серьезный уровень степени готовности спортсменов к сезону, новые креативные программы и элементы ультра-си. В женском одиночном катании мы также увидели ряд программ, заслуживающих высочайшей оценки, и хорошие попытки исполнения четверных прыж-



Елизавета Худайбердиева – Егор Базин



Тиффани Загорски – Джонатан Гурейро

ков. В качестве примера можно привести «Болеро» в исполнении **Камиллы Валиевой**. Я думаю, что спортсмены преодолеют этот кризис и их запала хватит еще на какой-то период, однако все же их надо стимулировать участием в соревнованиях, в каком бы формате они ни проходили.

— Кто произвел на вас наибольшее впечатление?

— На сегодняшний момент сложно ответить на этот вопрос, поскольку мы не ставили перед дуэтами сверхзадачу продемонстрировать высокий уровень технического мастерства. Элементы еще не отточены до того состояния, чтобы мы могли сравнивать пары по этому критерию. Техника требует большого объема работы на льду, который не заменить ничем, и за время, которое прошло с момента отмены карантина и до прокатов, спортсменам нереально довести технику до совершенства. Мы ограничивались общими пожеланиями, так как понимали, требовать от спортсменов идеального владения коньком невозможно. Поэтому я бы скорее говорила о программах и эмоциональной вовлеченности спортсменов в композиции. Могу сказать совершенно точно, что спортсмены справились с задачей понравиться публике и судьям. Все специалисты отметили интересный произвольный танец нашей новой пары **Елизавета Худайбердиева – Егор Базин**, чья композиция имеет под собой интересное либретто, явный драматургический подтекст, который Лизе и Егору удалось донести до публики. Программа вызывала интерес, она вела за собой зрителя, ее художественное воплощение и сама индивидуальность спортсменов настолько ярко проявилась в танце, что публика и специалисты эмоционально тепло приняли их танец. Думаю, свою роль сыграл и эффект новизны: одно дело — смотреть программы, которые уже неоднократно исполнялись, и другое —

когда сам дуэт и их программы видишь впервые, — симпатии непроизвольно склоняются в сторону тех, кто искал и творил. К тому же Худайбердиева и Базин как новая пара были поставлены в экстремальные условия: им надо было успеть скататься, поднять свой функциональный уровень, обрести чувство партнера, чтобы с этими программами выступить перед судьями и публикой. Ребята оказались большие молодцы и смогли в полный голос заявить о своих претензиях на место в элите российских танцев на льду.

Что же касается других участников, все они, за исключением Софьи Шевченко — Игоря Еременко, сохранили программы прошлого сезона. Очень прибавил дуэт **Аннабель Морозов — Андрей Багин**, особенно Андрей. Если раньше мой взгляд сопровождал преимущественно Аннабель, то сейчас это равноценный дуэт, в котором каждый партнер достойно ведет свою партию. Они показывали прошлогодний произвольный танец, но, по имеющейся информации, новый танец у них уже готов и в скором будущем они будут выступать с ним. Я с нетерпением этого жду, поскольку вижу, что их сегодняшний потенциал значительно превышает ту постановку, которая была у них в прошлом году. Серьезный шаг вперед продемонстрировали **Анастасия Скопцова — Кирилл Алешин**, которые, на мой взгляд, выросли по уровню ощущения свободы движений, по уровню индивидуальной подачи, это уже не спортсмены, которые качественно исполняют то, что поставили им тренеры и хореографы, а спортсмены, способные к личной творческой интерпретации и импровизации. Меня порадовала работа, которую они проделали. К сожалению, **Тиффани и Джонатан** не смогли себя полностью показать, потому что Тиффани переболела и долго была на карантине. Я надеюсь, все это временные сложности, что до начала национального Гран-при еще есть время, за которое



Аннабель Морозов —
Андрей Багин

они войдут в форму и покажут себя во всей красе.

Помимо прокатов, я была на тренировке у **Александра Жулина**, видела, как готовятся к сезону **Виктория Синицина и Никита Кацалапов**. У них новая произвольная программа, они показали мне несколько элементов, которые очень интересны и свежи. Программа уже готова по концепции, очень жду увидеть ее целиком, потому что, судя по отдельным фрагментам, программа будет интересной, с оригинальными хореографическими решениями, необычными для этого дуэта.

Что касается **Александры Степановой и Ивана Букина**, то они пока не продемонстрировали свои программы, однако уровень их выступлений в прошлом сезоне был выше всяких похвал. Не удивлюсь, если они решат оставить прошлогодний произвольный танец. На мой взгляд, в этой программе масса граней и нюансов, которые можно продолжать раскрывать и эмоционально окрашивать. Программа

очень шла ребятам, Ваня и Саша в ней раскрылись совершенно с другой стороны по пластике движений, по эмоциональной окраске жеста, по богатой палитре смены настроений. Это была очень серьезная творческая удача и большой шаг вперед, им удалось поднять планку своих возможностей на новый качественный уровень. Надеюсь, в новом сезоне у них эта тенденция сохранится.

— На ваш взгляд, ИСУ в связи с пандемией коронавируса пойдет на какие-то изменения формата соревнований, чтобы сезон все-таки состоялся?

— Сложно умозрительно комментировать действия ИСУ, поскольку это серьезная организация, которая еще связана телевизионными и спонсорскими контрактами. Думаю, Международный союз конькобежцев будет делать все от него зависящее, чтобы вопреки обстоятельствам найти пути сделать так, чтобы сезон состоялся. Может быть, не в привычном для нас формате, но все-таки состоялся. ИСУ уже принял

решение о проведении взрослой серии Гран-при в необычном формате, но которое, на мой взгляд, чрезвычайно удачное, поскольку все спортсмены, на сегодняшний день находящиеся в элите мирового спорта, на 90% являются представителями шести стран — организаторов Гран-при. Этот формат поможет спортсменам начать соревновательный сезон, будут определены лидеры по каждому виду на данных территориях, болельщики не будут разочарованы. Я думаю, если финал серии Гран-при состоится, то он будет не менее интересным, чем был до того, потому что в него отберутся действительно достойные спортсмены. Что же касается чемпионата Европы, то, насколько мне известно, заседание по решению этого и других текущих вопросов состоится уже в октябре, поскольку принимать решение надо не в последний момент. Для себя я не исключаю формат онлайн-соревнований, ведь если ситуация будет раз-

виваться неблагоприятным образом, то лучше пусть будет хоть что-то, чем совсем ничего. Собрать судей онлайн — это не такая уж сложная история, а главное, технически возможная. Спортсмены могут в реальном времени прокатывать программы где-то у себя на стадионе в режиме онлайн. Единственной сложностью может стать качество телевизионной картинки, поскольку нужны будут серьезная аппаратура и определенный свет. Но теоретически такой вариант возможен, тем более что Олимпиада-2022 уже не за горами. ИСУ надо думать, как в таких условиях страны будут зарабатывать квоты, поэтому нужны нестандартные решения.

— Можем ли мы сегодня предположить, между кем из российских спортсменов развернется борьба за путевки на Олимпийские игры-2022?

— Первые две пары, **Синицина — Кацалапов, Степанова — Букин**, — очевидные лидеры и у меня вопросов не вызывают. На чемпионате Европы было очевидно, что оба дуэта готовы к завоеванию пьедестала чемпионата мира, как, впрочем, и другие мировые лидеры, которые подошли вплотную друг к другу по сумме баллов. Словом, все будет зависеть от здоровья, физической кондиции наших ребят, от того, какие программы

Какого-то спада я не увидела ни в одной группе танцев на льду. Наоборот, все воспользовались возможностью раскрыть себя с новой стороны



Анастасия Скопцова —
Кирилл Алешин

они представят на суд зрителей.

Что касается 3-го места, то за него будет вестись острая как никогда борьба, за которой мы все с интересом наблюдаем. Практически на 3-е место могут претендовать все дуэты, которые мы видели на прокатах в «Мегаспорте», в том числе и новые пары, которые заявляют о себе как претенденты на это место. По прокатам я отметила, что спортсмены отдадут себе отчет, что это место вакантно и что за него можно побороться. До Олимпиады 2022 года остается, с одной стороны, мало времени, но в то же время достаточно, чтобы себя проявить. Хочется, чтобы свое лидерство они реализовали в конкурентной борьбе между собой, потому что чем выше она в стране, тем сильнее мы на международных турнирах. Понятно, что спортсменам тяжело выдерживать подобную конкуренцию, но именно она и мотивирует на победы, на достижение результатов. ■

Гонка преследования

Игорь Шпильбанд: «Мне было приятно и удивительно видеть, чего вы добились за эти годы»

— Игорь, на ваш взгляд, в каком направлении двигаются танцы на льду? Какие прослеживаются тенденции в их развитии как вида?

— Мне кажется, танцы двигаются всегда в одном и том же направлении, а именно к сочетанию артистизма и техники. Это два основных компонента фигурного катания вообще и танцев особенно. Конечно, периодами по решениям ИСУ на первый план выходят либо технические аспекты, либо артистические, но танцы — это всегда баланс, сочетание и гармония между этими двумя направлениями. Так что по большому счету ничего не меняется, хотя каждый год есть какие-то новшества в правилах, корректируется оценка элементов и прочее. Все это задает направление, в котором мы должны работать, чтобы зарабатывать очки и выигрывать. Фигурное катание — это спорт, а не просто открытое искусство, в котором каждый волен двигаться куда хочет. Спорт регулируется правилами, нам предписаны абсолютно конкретные вещи, ясные требования, которые нужно конкретно исполнять. Можно считать, что мы зажаты этими рамками, но это правильно, так и должно быть.

— Одним из таких предписаний стало изменение шкалы оценок судьями от минус пяти до плюс пяти. Вы не опасаетесь, что судейская панель своими оценками может перекрыть оценки технических специалистов и тем самым значительно повлиять на результат?

— Я к этому отношусь спокойно, потому что воспринимаю это как попытку сбалансировать именно технический и артистический аспекты фигурного катания. Судейская оценка качества исполнения — grade of execution — это оценка восприятия судьями проката и программы, их эмоциональные впечатления от исполнения. И конечно, она должна компенсировать техническую оценку.

— Должна?

— Безусловно! Баллы-то складываются от сочетания и того и другого. Конечно, в идеале спортсмен должен не только чисто исполнять технические элементы любого уровня сложности, но и сделать это с такой легкостью и музыкальностью, чтобы обе судейские панели могли оценить катание высшими баллами. По сути, все элементы, которые делают спортсмены, — это набор технических заданий, за которые они получают от судей оценку за исполнение. Возьмем любой элемент, например самый скучный элемент из танцев на льду, а именно блок. Он подразумевает секцию на одной ноге, в которой должны быть исполнены четыре поворота. С одной стороны, этот блок в программе под Моцарта или в программе под американское кантри будет тот же самый блок, который спортсмены либо делают, либо нет. Но в нашем спорте главенствующими всегда были — и, надеюсь, останутся — эмоциональная вовлеченность спортсмена в прокат, постановка самой программы, хореография и прочее. Если этот блок гармонично вписан в канву программы, если он музыкально исполнен, если постановка и исполнение имеют эмоциональный смысл, то, нужно признать, вторая оценка будет заслуженно высокой.

— Какое у вас сложилось впечатление от уровня подготовки наших юниорских дуэтов в танцах на льду? Можете поделиться?

— Я постоянно бываю на американских и канадских чемпионатах, а на российском за долгое время первый раз. Я приехал в Саранск прямо с чемпионата США (в США одновременно проводятся взрослый и юниорский чемпионаты. — Прим. ред.), который закончился буквально неделю назад, поэтому есть с чем сравнить. Главное впечатление — высокий общий уровень. Пожалуй, выше, чем в любой другой стране.

Игорь Юрьевич Шпильбанд

Дата рождения: 14 июля 1964 года.

Танцы на льду.

Мастер спорта СССР международного класса.

Клуб: ЦСКА.

Тренеры: Геннадий Аккерман, Людмила Пахомова.

Результаты:

(в дуэте с Татьяной Гладковой)

- чемпион мира среди юниоров (1983);
- серебряный призер чемпионата мира среди юниоров (1982).

Карьера: тренер США по фигурному катанию (танцы на льду).

Ученики:

- Танит Белбин — Бенджамин Агосто,
- Тесса Виртью — Скотт Моир,
- Мэрил Дэвис — Чарли Уайт,
- Майя Шибутани — Алекс Шибутани,
- Мэдисон Чок — Эван Бейтс и др.

— Вы имеете в виду технический уровень?

— Я говорю про все. Я оцениваю уровень пары и по коньку, и по тому, как поставлены программы и как все сделано грамотно. Программы поставлены грамотно, спортсмены технически вооружены. Уверен, это стало возможным благодаря вашим тренерам, которые создали много хороших школ. Я даже боюсь все перечислять, потому что могу кого-то не упомянуть, но суть, безусловно, именно в этом. Я испытываю огромное уважение ко всем этим тренерам, которые работают просто здорово, на высшем мировом уровне. Я слежу за их творчеством с огромным вниманием и с интересом. Короче, ни в одной стране мира такого нет. В Америке, грубо говоря, есть пять-шесть более-менее приличных дуэтов, а потом провал. Здесь было 16 дуэтов, у каждого очень грамотно сделанные программы, и практически у всех огромный потенциал. Это впечатляет.

— Такую оценку приятно слышать, тем более что последние 10 лет у нас было ощущение какого-то безнадежного отставания наших танцев на льду от европейских и североамериканских лидеров. На ваш взгляд, мы выходим из этого кризиса?

— Я думаю, вы уже из него вышли. Назову лишь две ваши пары: **Синицина — Кацалапов** и **Степанова — Букин**. Безусловно, они катаются на уровне мировых лидирующих пар и абсолютно конкурентны с ними. Лидерство той или иной пары здесь уже зависит чисто от выступле-



Фигурное катание — это спорт, а не просто открытое искусство, в котором каждый волен двигаться куда хочет

ния, и результаты последнего европейского чемпионата только подчеркивают мое мнение.

— Что вы можете сказать о владении коньком нашими спортсменами? Есть ли разница в классе катания между нами и североамериканской школой, которая, как всем известно, много внимания уделяет скольжению?

— Какой-то особой разницы я не вижу. Как и там, так и здесь существуют спортсмены, которые прекрасно владеют коньком, и те, кто это делает средне. Со стороны



Диана Дэвис —
Глеб Смолкин

Главное впечатление — высокий общий уровень. Пожалуй выше, чем в любой другой стране

глядя, трудно сказать, в чем причина такого различия. Возможно, кто-то просто родился более двигательно талантливым, возможно, в кого-то тренеры базового обучения вложили много своих сил и знаний, а в кого-то нет. Лично я пытаюсь уделять много внимания именно технике скольжения. За столько лет у меня сложилось свое четкое видение правильности постановки ребра, постановки конька и всей механики катания. Мне хочется все это донести до своих спортсменов. Однако сделать это достаточно сложно, поскольку объемы подобного мате-

риала огромны и обычно не хватает времени этим заниматься столько, сколько надо. Ведь в танцах на льду обучение владению коньком — это только половина дела. Потом же нужно их обучать делать все вместе, обучать партнера вести свою партнершу, добиваться гармонии в их дуэте. Это огромная работа, на которую часто не хватает времени, ведь каждый год надо ставить совершенно новые танцы, придумывать какие-то новые идеи программ.

— Вы сожалеете, что из соревнований исключили обязательные танцы?

— Их до конца еще не исключили вроде бы, поэтому я особо не страдал. Понимаете, за 30 лет, которые я работаю, правила менялись почти каждый год. Каждый раз какие-то новые концепты: то включение обязательного танца в программу, то выключение, то ты составляешь сам этот обязательный танец, то дополняешь его самим придуманной половиной. Видимо, ИСУ пытается найти

какие-то пути, как сделать, чтобы оставить танцы в олимпийской программе, а с другой стороны, сделать их частью шоу, более интересными для зрителей. Я это понимаю, но тренеры начинают каждый новый сезон как бы с нуля, потому что всякий раз приходится додумывать эти концепты и претворять в жизнь. Это отнимает огромное количество времени, которое хотелось бы потратить на улучшение владения коньком, на отношения между партнерами, детально поработать над техникой и так далее.

— Некоторое время назад вы помогли Алексею Горшкову в работе с Екатериной Рязановой — Ильей Ткаченко, потом работали с Еленой Ильиных — Русланом Жиганшиным,

а сейчас тренируете Диану Дэвис — Глеба Смолкина. На ваш взгляд, по подходу к тренировкам отличаются ли наши спортсмены от иностранцев?

— Я вам честно скажу: все спортсмены отличаются друг от друга. Нет двух одинаковых пар, каждая пара — это со-

В танцах на льду обучение владению коньком — это только половина дела



Мэдисон Чок —
Эван Бейтс

четание их личностей, характеров, интеллекта, отношения к работе, отношения друг к другу. Я за 30 лет практики не встретил двух одинаковых пар, поэтому мне трудно говорить о том, что отличает российские пары от иностранных. Все разные, все чем-то удивляют. Например, в паре Глеба и Дианы — могу в этом признаться — меня поразила их внутренняя интеллигентность, а также уважительное и даже нежное отношение друг к другу, которое до этого я ни у кого не встречал, и, если честно, меня это очень трогает.

— Какие у вас впечатления в целом от нашего первенства среди юниоров?

— Самые лучшие впечатления. Я был поражен увиденным: во всех видах фигурного катания у вас подготовлен потрясающий резерв, которого, повторюсь, нет ни в одной стране мира. Жесткая конкуренция внутри страны выталкивает наверх самых лучших, самых сильных, поэтому все с таким интересом следят за российским фигурным катанием. Тот факт, что японское телевидение ведет трансляцию ваших соревнований, что известный в прошлом фигурист, а сейчас популярный комментатор Тед Бартон лично приехал в Саранск комментировать на всю Северную Америку ваши соревнования, говорит именно об этом. Мне как бывшему советскому фигуристу и тренеру было приятно и удивительно видеть, чего вы добились за эти годы. ■

ДИВНЫЙ НОВЫЙ МИР

Михаил Войнов, Мария Войнова.

Как сохранить спортивную форму в условиях самоизоляции

Когда мы говорим о спортивной форме, то чисто теоретически имеем в виду пиковое состояние спортсмена, в котором он готов показывать высокие спортивные результаты в соревновательный период. Это означает, что его организм функционально и психоэмоционально готов ко всем объемам задач, которые стоят перед спортсменом, и что сам спортсмен готов выигрывать у соперников. Качественное состояние спортивной формы в первую очередь определяет та работа, которую выполнил спортсмен в подготовительный период. Например, фигуристы, в частности юниоры, обычно ставят целью выход на первый пик формы к середине-концу августа, поэтому начинают свою подготовку в конце мая, то есть у них на подготовительный период заложено два с половиной месяца.

Скорость восстановления

Чтобы оценить еще до соревнований, в каком функциональном состоянии находится фигурист и набрал ли он необходимую спортивную форму, существуют разработанные в соответствии со стандартом спортивной подготовки специальные тесты, по результатам которых можно обоснованно сказать, готов спортсмен или нет. Эти нормативы спортсмены должны сдавать в конце каждого периода, и если тренер ставит их в план, то он может оценить объективное состояние спортсмена. Тренер также может для своих спортсменов разработать собственные тесты и использовать их в качестве критерия для оценки их формы. Также в фигурном катании существует практика прокатов программ на тренировках, иногда с привлечением сторонних специалистов (моделирование соревновательной деятельности), во время которых тренер фиксирует функциональную, техническую, психоэмоциональную готовность спортсменов. Понятно, если фигурист катает программу легко и без ошибок, то он в хорошей форме. Подтвердить свои наблюдения за функциональной готовностью спортсмена объективными данными сравнительно просто: достаточно замерить пульс до проката и после, чтобы определить скорость восстановления.



Я помню, как **Евгений Плющенко**, сделав почти на три года перерыв в спортивной карьере, вернулся в большой спорт перед Играми в Ванкувере 2010 года. Такое возвращение воспринималось как уникальное событие, хотя на деле для спортсмена уровня Плющенко — а у него еще был лишний вес порядка 11-12 килограммов — такое возвращение может восхищать, но не удивлять, поскольку благодаря многолетним тренировкам его организм достаточно легко вернул себе нужную форму. Другое дело, когда необходимые спортивные кондиции должен себе вернуть

юный спортсмен, который только нарабатывает свой технический арсенал и двигательные навыки. У Плющенко двигательные навыки фактически были доведены до совершенства многолетними тренировками, хотя такое возвращение также предполагает целый ряд подготовительных и восстановительных программ и сильную мотивацию все это делать. Если спортсмен любит соревноваться и «кайфует» от стартового адреналина, то он готов много и тяжело работать, лишь бы испытать его снова и снова. Как только Плющенко сбросил лишний вес, то практически сразу восстановил четверные прыжки и тройной Аксель. В этом плане Евгений из тех спортивных феноменов с уникальной двигательной памятью, которые могут выполнять элементы ультра-си не от раза к разу, как другие спортсмены, а достаточно стабильно и именно в тот момент, в который это нужно. Безусловно, такие способные спортсмены редко встречаются в тренерской практике.

поскольку каждый фигурист по-разному входит в эту форму, то каждый по-разному ее теряет. Если же взять среднестатистического спортсмена, который в условиях дома и ничего не делает, то по большому счету ему будет достаточно двух недель, чтобы полностью выйти из формы. Кстати, именно поэтому спортсмены в конце сезона отдыхают не больше двух недель. За это время спортсмен уровня КМС и МС не успевает полностью выйти из формы, но это при условии, что он не лежит на диване, а активно отдыхает, так что его кардиореспираторная система работает хорошо. После такого перерыва возвращение формы происходит спокойно, с поэтапным увеличением нагрузки, чтобы избежать осложнения этого процесса перетренированностью и травмами.

В условиях самоизоляции вынужденный отдых также осложняется множеством негативных факторов: замкнутое пространство, отсутствие двигательной активности, отсутствие общения, так что «великое сидение» на карантине ска-

Подтвердить свои наблюдения за функциональной готовностью спортсмена объективными данными сравнительно просто: достаточно замерить пульс до проката и после, чтобы определить скорость восстановления

В любом случае надо понимать, что каждый выходит на пик своей формы по-разному и тренеру в работе со своим спортсменом важно знать его индивидуальную специфику. Естественно, когда человек вышел на пик своей формы, то долго на нем находиться не может. Чтобы в итоге не случился резкий спад, рекомендуется чередовать выходы на пик формы с небольшими откатами вниз, что достигается специальными упражнениями. Подобная волнообразность позволит каждый последующий пик делать выше предыдущего. Волновая природа выхода на пик по возрастанию коррелируется с важностью ответственных стартов в течение сезона. Идеальный вариант, когда между соревнованиями промежуток составляет две-три недели, за это время можно успеть восстановиться и вновь постараться выйти на пик формы. Однако все эти рекомендации должны быть индивидуальными для каждого спортсмена, тут нельзя предложить какой-то идеальный рецепт, которому надо следовать.

Отлучение ото льда

Когда началась пандемия и катки закрыли, спортсмены оказались в ситуации длительного перерыва: без ОФП, ледовой подготовки, хореографии. Как только пришло осознание, что отлучение от тренировок будет долгим, возник вопрос: как быстро в таком положении спортсмен потеряет форму и как быстро сможет потом восстановиться? Сразу скажем:

жется на любом спортсмене, не важно, какой он категории — начинающий или уже именитый. Во всех случаях нужно будет иметь большую мотивацию, чтобы заставить свое тело интенсивно работать, чтобы заново вернуть себе форму. Такой длительный перерыв скажется набором веса, особенно у девочек-подростков, переживающих пубертатный период. В любом случае у всех спортсменов уже через две недели будет большой спад формы, если в этих условиях не заниматься хотя бы просто поддерживающими упражнениями. Однако любая спортивная активность должна совершаться под контролем тех специалистов, с которыми фигурист работает, поскольку самостоятельно спортсмен, скорее всего, не сможет верно подобрать для себя упражнения и нагрузку.

Как правило, фигуристы, особенно юного возраста, не вникают, какие задания, в какой последовательности и для чего им дает тренер. Ребенок может успешно их выполнять на занятиях, как команды, но после тренировки не всегда способен рассказать, что он на ней делал. Оказавшись в ситуации самоизоляции, спортсмену практически невозможно без помощи тренера собрать необходимый объем упражнений и выполнить их в нужном качестве. Родители в этом деле ему тоже не помощники, поскольку они не специалисты. На самом деле от режима самоизоляции в более невыгодном положении оказались фигуристы начальной и средней подготовки, то есть спортсмены массовых разрядов, которые остались



Войнова Мария Михайловна

Дата рождения: 27.09.1984 (Ленинград, СССР)

Кандидат в мастера спорта по фигурному катанию

Кандидат в мастера спорта по легкой атлетике

Образование: окончила Университет физической культуры и спорта им. П.Ф.Лесгафта.

Карьера: стаж научно-преподавательской деятельности с 2009 года. Старший преподаватель кафедры теории и методики фигурного катания и конькобежного спорта. Тренер по фигурному катанию. Работала с членами сборной команды России, Финляндии, Италии, Эстонии, Германии. Автор 12 научных статей, участница научных конференций и симпозиумов

наедине со своими проблемами. Сбереечь этих детей для спорта, чтобы они не разбежались, а их родители не опустили рук — задача тренерского состава каждой школы.

Если тревожная эпидемиологическая обстановка сохранится и карантинные мероприятия станут периодическими, то реально от этого больше всего пострадают спортсмены начальной и средней подготовки, поскольку закладывание техники фигурного катания, разучивание элементов должно происходить только на льду. Кстати, в Интернете было множество видео из Японии и Китая, где фигуристы у себя в квартирах раскладывали куски искусственного льда из специального пластика и на нем катались. Кто-то из фигуристов пытался найти замену в роликовых коньках, но безуспешно, поскольку на них невозможно повторить реберное движение, а в фигурном катании оно очень актуально. Это касается не только уличных роликов, с колесами, расположенными в одну линию, но и профессиональных роликов, у которых по два колесика в два ряда. Дело в том, что на фигурных коньках нарабатывается тонкое специфичное ощущение баланса с ребра на ребро, с пяточки на носок и прочее, чего нет при катании на роликах. На них можно по-

ПРОБЛЕМА

Мне как специалисту очевидно, что проблемы в подготовке специалистов именно в фигурном катании определенно имеются. Я не знаю, с чем это связано. Мне странно читать на различных форумах вопросы родителей о том, каким должен быть режим дня, как спланировать своему ребенку нагрузку, как избежать перетренированности, как правильно подобрать ребенку питание и прочее. Все кому не лень начинают что-то там советовать, хотя тут совет только один: спросите обо всем своего тренера, а если он вам ничего не ответит, то ищите другого. За годы работы с различными видами спорта я могу сравнить уровни тренерской подготовки. Например, в той же гимнастике процесс обучения студентов поставлен жестко. Кафедра заставляет своих гимнастов учиться, контролирует посещение занятий, особенно тех, что касаются специализации — теории и методики различных видов гимнастики и так далее, там все по полной программе. Что касается фигуристов, то каждый почему-то сразу считает себя тренером, идет куда-то работать. Пытается все делать по образцу того, как делал сам. Считает, что раз сам катался, то все знает. Но если я сам что-то могу, это еще не значит, что я могу научить и грамотно тренировать. Это большая разница. И когда все столкнулись с проблемой карантина, то многие оказались растерянными, неготовыми к вызову.

кататься, даже хорошо себя чувствовать, но механика движения здесь будет другая и она не поможет фигуристам сохранить технику исполнения элементов, поскольку на роликах возникают другие специфические ощущения, неактуальные для фигуристов. Может быть, со временем будут придуманы какие-то приспособления, аналогичные фигурным конькам, по типу лыжероллеров, которые по биомеханике идентичны лыжам, но пока этого нет.

Обстоятельства диктуют

На самом деле тренеры тоже оказались в сложной ситуации, поскольку в обычной жизни количество ледовых тренировок превышает занятия ОФП и хореографией в два-три раза и основной объем заданий спортсмен выполняет именно на льду. Еще одним фактором сложности является наличие или отсутствие в команде тренера по ОФП. Если основной тренер сам ведет ОФП — это одно дело, а если работает со специалистом, то в таких случаях тренер подчас отдает ему на откуп занятия и не особо вникает в происходящее. На мой взгляд, специалист по ОФП в любом случае должен привлекать внимание тренера к своим занятиям с объяснениями, зачем и почему надо делать именно так, а не по-другому и как это сочетается с тем, что будет происходить на льду. Словом, специалист по ОФП, работающий с фигуристами, должен владеть множеством навыков, позволяющих общую физи-

ПРОБЛЕМА

ческую подготовку сочетать со специальной физической подготовкой и с ледовыми тренировками. Такая методика дает возможность значительно ускорить выход на оптимальную спортивную форму.

Кроме того, в условиях карантина тренеры оказались в ситуации, когда им надо не только сохранить спортсменам функциональные кондиции, но и поддержать их технические навыки. Эту задачу можно решить, опираясь на индивидуальные планы тренировочной подготовки спортсмена по микроциклам. Этот план составляется не ради тренировок, а ради реализации поставленной задачи. На разных этапах подготовки задачи могут быть разные, а сам план — гибким и меняться в зависимости от разных обстоятельств, которые нам диктует жизнь. Сейчас сложились именно такие обстоятельства, когда тренер должен определить спортсмену задачу и с помощью подбора определенных физических упражнений в условиях самоизоляции, то есть в условиях гиподинамии и психоэмоционального стресса, попытаться эту задачу решить. Более того, может случиться так, что подобные обстоятельства будут повторяться, поэтому тренерам придется пересматривать парадигму подготовки к основным стартам, поскольку календарь соревнований может меняться. Сегодня мало поставить перед спортсменом цель: теперь надо быть готовым в этих условиях продолжать идти к поставленной цели. Естественно, что тренеры в основном видят спортсмена на льду и свои действия планируют только в связи со льдом. Редко кто из них стремится что-то делать вне льда, хотя есть известные специалисты, которых в условиях дефицита льда жизнь заставила использовать иные ресурсы для выполнения поставленных задач. У таких тренеров есть знания и наработанный опыт в том, как компенсировать занятиями в зале нехватку льда. Но это единичные случаи, основная же масса тренеров в силу беспечности и недалекости не обращают внимания на этот ресурс.

Однако раз мы все уже испытали на себе подобные обстоятельства и имеем все шансы оказаться в них еще раз, то есть смысл выработать какие-то алгоритмы действия, чтобы им противостоять. Первое, что можно рекомендовать, — это не опускать рук. Второе — найти специалистов, которые обеспечат спортсменам планирование деятельности и контроль за правильностью ее осуществления. При грамотной работе спортсмен будет способен уже через неделю восстановить все элементы фигурного катания, включая прыжки. Третье — заниматься самообразованием и саморазвитием, чтобы быть способным грамотно ставить перед собой задачи и выполнять их. Например, во время самоизоляции, при отсутствии тренировок, нам удавалось даже улучшить технику скольжения: посадить «спортсмена в ноги». То есть когда спортсмен не проталкивается вперед, потому что нет движения ни от бедра, ни от голеностопа, ни от икроножной мышцы, а есть только движение корпуса вперед с поднятыми плечами. Возможно, в Москве эта проблема не так актуальна, а у нас в Санкт-Петербурге она присутствует. Есте-



Войнов Михаил Евгеньевич:

Дата рождения: 25 февраля 1960 года (Ленинград, СССР).

Мастер спорта СССР по легкой атлетике (спринтерский бег).

Занимался легкой атлетикой: многоборьем и бегом на спринтерские дистанции 100, 200 и 400 метров.

Результаты: многократный победитель и призер всесоюзных, республиканских соревнований, призер международных турниров.

Образование: Институт авиационного приборостроения и Университет физкультуры и спорта имени П.Ф.Лесгафта.

Карьера: стаж научно-преподавательской деятельности составляет более 30 лет, последнюю четверть века тесно сотрудничает с фигуристами и тренерами из России, Италии, Финляндии.

Достижения: член Балтийской педагогической академии, автор ряда изобретений в области АСУ летательных аппаратов; автор более 30 печатных работ, в том числе по развитию физических качеств, планированию тренировочной подготовки и контролю функционального состояния фигуристов.

Ученики: Евгения Шишкова — Вадим Наумов, Евгений Плющенко, Андрей Лутай, Артур Дмитриев, Катарина Гербольт — Александр Энберт, Жан Буш, Николь Госвиани, Александра Степанова — Иван Букин, Анастасия Шпилева — Григорий Смирнов, Софья Шевченко — Игорь Еременко, Максим Ковтун, Миша Ге (Узбекистан), Алиса Ефимова и Александр Коровин, другие российские и зарубежные спортсмены.

Награды: лауреат премии Ленинского комсомола в области науки и техники (1989).

ственно, когда это движение заучено многими годами, то его сложно переделывать. Однако нахождение в течение долгого времени вне льда для этого случая имело положительное значение, поскольку благодаря определенным упражнениям, выполняемым дома на коньках, мы добились от спортсменов низкой посадки и правильного толчка.

Основной ущерб

Как ни печально, но спортсмену во время перерыва будет труднее всего сохранить те качества, которые нарабатаны долгими тренировками, а не даны ему от природы. У каждого есть свой врожденный уровень скорости, силы, выносливости, гибкости и координации, которая включает в себя равновесие и баланс. Какое качество у спортсмена развито лучше всего, то меньше всего и страдает от бездействия.

Допустим, гибкость еще можно как-то поддерживать в замкнутом пространстве, как и выносливость, а вот что касается координации и скорости, то с этим будут сложности. Если скорость нарабатывалась тренировками, то я слабо представляю, как это качество можно поддерживать в замкнутом пространстве, кроме как прыгать туры. Если спортсмен быстрый от природы, то он таким и будет. С возрастом это качество у мальчиков только развивается, а у девочек в период пубертата слабеет, поскольку в их организме возрастает количество чисто женских гормонов, а скорость завязана на тестостероне. Пока девочка в гормональном плане слабо отличается от маль-

ет импульс, а мышца сокращается не так резко, элемент срывается, все катание выглядит медленным, тяжелым.

Что касается координации, то здесь будут похожие проблемы. К тому же у фигуристов есть такое понятие, как чувство льда, то есть ощущение своего тела в коньках на льду. Эти ощущения начнут уходить, поскольку льда нет. Частично это можно компенсировать исполнением дома каких-то упражнений не в кроссовках, а в коньках, чтобы правильно ощущать общий центр тяжести тела.

Сохранение остальных двигательных качеств при определенной доле фантазии у тренера и при желании ребенка заниматься возможно. Особенно если тренировка проходит онлайн под руководством специалиста, которому известно, какие качества даны спортсмену от природы, а какие нарабатаны годами. Эта информация базируется на тех педагогических наблюдениях, которые ведет тренер, работая со спортсменом, причем не только на льду, но и в зале. В этом случае наставник может подобрать эффективные упражнения с учетом индивидуальных особенностей и с расстановкой приоритетов.

Как показал опыт, выходом из ситуации стали индивидуальные или групповые тренировки по видеосвязи, когда специалист не только дает задание, но и контролирует правильность его выполнения. В этом случае еще можно как-то надеяться на сохранение спортивной формы средствами общей физической подготовки, хореографии, отдельных элементов СПФ, правда при условии, что сам тренер не находится в растерянности и может вести занятия в новом формате.

Надеюсь, что с учетом карантинного опыта тренировочный процесс будет изменяться в той или иной степени. Прежде всего актуальной станет работа со спортсменами в онлайн-режиме, хотя эта практика уже применялась такими тренерами, как Рафаэль Арутюнян, Брайан Орсер, и другими. Еще до пандемии они работали с некоторыми своими спортсменами на дистанции, причем в каких-то случаях этот способ доказал свою эффективность, поскольку обеспечивался визуальным контролем. Спортсмен на льду может использовать наушник, чтобы слышать замечания тренера непосредственно во время катания. Конечно, для детей четырех-девяти лет этот способ не подойдет, но для более старшего возраста вполне. Некоторые тренеры высказывают определенный скепсис, считая, что тренировать надо только живую, поскольку тренер не может тактично подправить спортсмена, но в условиях безвыходной ситуации возможность заниматься по видео спасает процесс. Плюсом также является то, что тренер и спортсмен могут пересмотреть свою тренировку в записи, еще раз увидеть ошибки, услышать замечания. ■

В условиях карантина тренеры оказались в ситуации, когда им надо не только сохранить спортсменам функциональные кондиции, но и поддержать их технические навыки

чика, у нее все хорошо, как только появляются женские гормоны, скорость и сила начинают теряться. Она не потому начинает хуже прыгать или медленнее кататься, что у нее лишний вес, а потому, что меняется гормональный фон. Кстати, вес она прибавляет тоже именно из-за этого. Фигурное катание как сложнокоординационный вид спорта зиждется на том, что каждый технический элемент заучивается до автоматизма. То есть во время выполнения каждого элемента сигнал из головы идет к мышце, которая определенным образом сокращается именно с такой силой и с такой скоростью, чтобы обеспечить успешное выполнение этого элемента. В пубертатный период сократительная способность и быстрота реакции мышечного волокна меняется. В результате голова посылает

импульс, а мышца сокращается не так резко, элемент срывается, все катание выглядит медленным, тяжелым. Что касается координации, то здесь будут похожие проблемы. К тому же у фигуристов есть такое понятие, как чувство льда, то есть ощущение своего тела в коньках на льду. Эти ощущения начнут уходить, поскольку льда нет. Частично это можно компенсировать исполнением дома каких-то упражнений не в кроссовках, а в коньках, чтобы правильно ощущать общий центр тяжести тела. Сохранение остальных двигательных качеств при определенной доле фантазии у тренера и при желании ребенка заниматься возможно. Особенно если тренировка проходит онлайн под руководством специалиста, которому известно, какие качества даны спортсмену от природы, а какие нарабатаны годами. Эта информация базируется на тех педагогических наблюдениях, которые ведет тренер, работая со спортсменом, причем не только на льду, но и в зале. В этом случае наставник может подобрать эффективные упражнения с учетом индивидуальных особенностей и с расстановкой приоритетов. Как показал опыт, выходом из ситуации стали индивидуальные или групповые тренировки по видеосвязи, когда специалист не только дает задание, но и контролирует правильность его выполнения. В этом случае еще можно как-то надеяться на сохранение спортивной формы средствами общей физической подготовки, хореографии, отдельных элементов СПФ, правда при условии, что сам тренер не находится в растерянности и может вести занятия в новом формате. Надеюсь, что с учетом карантинного опыта тренировочный процесс будет изменяться в той или иной степени. Прежде всего актуальной станет работа со спортсменами в онлайн-режиме, хотя эта практика уже применялась такими тренерами, как Рафаэль Арутюнян, Брайан Орсер, и другими. Еще до пандемии они работали с некоторыми своими спортсменами на дистанции, причем в каких-то случаях этот способ доказал свою эффективность, поскольку обеспечивался визуальным контролем. Спортсмен на льду может использовать наушник, чтобы слышать замечания тренера непосредственно во время катания. Конечно, для детей четырех-девяти лет этот способ не подойдет, но для более старшего возраста вполне. Некоторые тренеры высказывают определенный скепсис, считая, что тренировать надо только живую, поскольку тренер не может тактично подправить спортсмена, но в условиях безвыходной ситуации возможность заниматься по видео спасает процесс. Плюсом также является то, что тренер и спортсмен могут пересмотреть свою тренировку в записи, еще раз увидеть ошибки, услышать замечания. ■



E-guardz

Никакой суеты, никаких составных частей, никакой сборки. Самые простые в применении чехлы

Фигуры

ВЫСШЕГО ПИЛОТАЖА

Марина Черкасова:

«На тестах спортсмен должен показать элемент по всем правилам фигурного катания»

Текст: Ольга Вережемская
Фото: Ольга Тимохова



— Марина, вы уже третий сезон возглавляете комиссию по тестированию. Как с этой позиции вы оцениваете сдачу тестов московскими фигуристами?

— Наше состояние дел за последние годы особо не изменилось: по-прежнему примерно половина спортсменов сдают тесты с первого раза, и есть другая половина — те, которые достигают нужного результата со второго и более раз.

— В чем вы видите причину такой статистики?

— На мой взгляд, это связано прежде всего с объективными изменениями, которые продолжают происходить с нашими тренерскими кадрами. Сегодня тренеры одиночного катания в своем большинстве доверяют подготовку к тестированию скольжения танцорам, которые ставят технику базовых элементов несколько иначе, чем это принято в одиночном катании. Комиссия по тестированию хочет видеть владение коньком в рамках одиночного катания, поскольку именно это заложено в действующих тестах. Пусть не так, как это было во времена «школы», но суть должна оставаться той же. Раньше вся техника фигурного катания закладывалась «школой» и этому процессу уделялось большое внимание. Я уверена, что тренеры, которые когда-то сами катали «школу», учат детей так же. Те же, кто вырос без нее, предпочитают пригласить танцора на обучение скольжению или учат сами, по своим понятиям. Правда, разногласие в подходах к тестированию касается не только тренерского состава. У комиссии по тестированию тоже разные подходы: кто-то мягче оценивает, кто-то жестче — все это потому, что нет общего стандарта. Кроме того, в нее вливаются люди, которые тоже не катали «школу» и проще относятся к сдаче тестов фигуристами.

— В чем это проявляется?

— Я подчас слышу мнение, что если ребенок может ехать на ребре, значит, он тест сдал. Только ведь вопрос в том, как он на нем едет? Если ребро под спортсменом ходит ходуном, плечи неправильно расположены, свободная нога висит как попало, толчок сделан не от ноги и прочее, то я такое исполнение не могу признать зачетным. Собственно, никто не должен признавать. Есть основы, их надо держать. Снисхождение и мягкость не помогут спортсмену в будущем, если он хочет реальных достижений.

— Если честно, я уверена, что многие не понимают, что плохого, если танцоры будут готовить фигуристов к сдаче тестов. Ведь танцоры — признанные мастера скольжения, и, если наши одиночники будут кататься, как они, это им только в плюс. Вы не согласны?

— С одной стороны, вы правы, потому что сейчас к связующим шагам и дорожкам более высокие требования. Судьи хотят видеть не только работу ног, но и корпуса: наклоны в разные стороны, повороты, смену направления и прочее. Когда мы катали «школу», то в такой степени корпус не задействовали, это правда. Однако все танцоры были когда-то одиночниками и также учились кататься. Когда мы говорим о начальном обучении, здесь самое главное — правильно поставить конек, сформировать у ребенка базовые навыки, которые помогут ему освоить все элементы фигурного катания. Если фигурист не понимает, каким плечом ему надо заходить на дугу, то вряд ли он будет себя уверенно чувствовать на дорожках шагов, в прыжках и вращениях.

— Разве танцоры и одиночники по-разному катают дуги?

— Да, есть различия. Они по-другому учат работе плеч, поворотам корпуса, по-другому дают позицию свободной

ноги, махов и так далее. Что касается танцоров: проблема в том, что они катаются в позиции, поэтому верхняя часть корпуса у них работает иначе. Кроме того, в позиции они держатся друг за друга, следовательно, им легче делать элементы, скажем крюки и выкрюки, поскольку они могут оттолкнуться друг от друга. Одиночник лишен такой возможности, ему приходится все делать самому, поэтому его техника должна ему в этом способствовать. Когда наши тренеры передают своих спортсменов танцорам на обучение скольжению, те учат не совсем правильно с точки зрения одиночного катания. Например, зачем надо учить высоко поднимать ноги на перетяжках, делать эти махи? Зачем учить «елочку» через «цапельку»? Или как можно учить заход на дугу, скажем, вперед наружу двумя плечами вперед? Классическое исполнение дуги: левая нога — левое плечо, правая нога — правое плечо. Я понимаю, что эту дугу можно сделать, не используя правильное плечо, но зачем таким способом учить ребенка, который делает на льду первые шаги, я не понимаю.

— Казалось бы, очевидные вещи. Неужели кто-то с этим спорит?

Черкасова Марина Евгеньевна:

Дата рождения: 17 ноября 1964 года.

Парное катание.

Мастер спорта СССР международного класса, заслуженный мастер спорта СССР по фигурному катанию на коньках.

Клуб: СЮП (с 1968 года), ЦСКА (с 1969 года).

Тренеры:

Татьяна Капусткина, Сергей Ческидов, Станислав Жук.

Хореограф: Наталья Домановская.

Результаты:

- (в паре с Сергеем Шахраем) серебряный призер XIII зимних Олимпийских игр (1980);
- чемпионка мира (1980);
- серебряный (1979),
- бронзовый (1978) призер чемпионата мира;
- чемпионка Европы (1979);
- двукратный серебряный (1978, 1980), двукратный бронзовый (1977, 1981) призер чемпионатов Европы;
- чемпионка СССР (1979);
- двукратный бронзовый (1977, 1981) призер СССР.

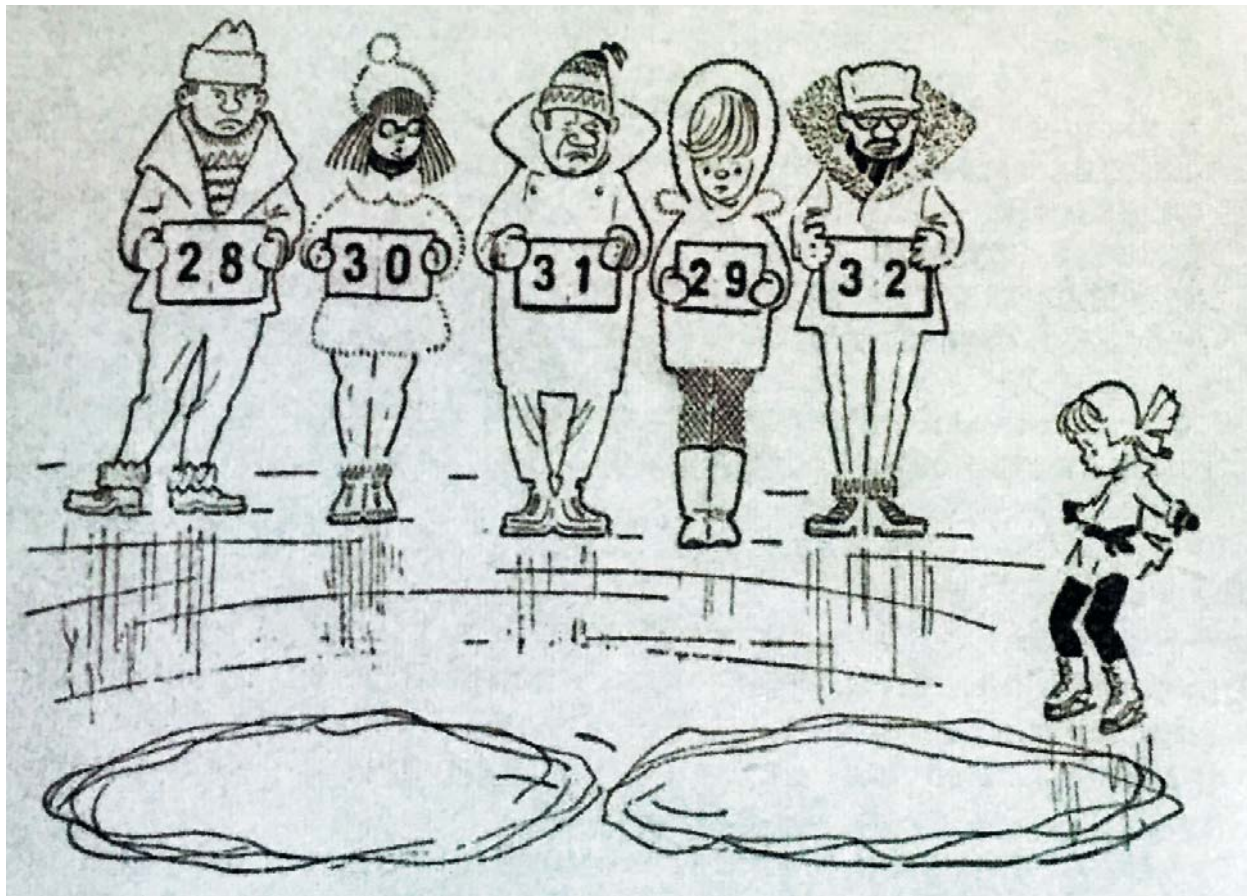
Карьера:

старший тренер СШОР №1 по фигурному катанию.

— Вроде бы все понимают, но при этом я тоже часто слышу от тренеров, что спортсмены в программе катают не тесты, а дорожки и что эти тесты никому не нужны.

— И что вы отвечаете?

— Когда мы разрабатывали свои тесты, то сознательно сделали их по элементам в отличие от ранее практиковавшихся всероссийских тестов, которые выглядели как дорожка шагов. На наш взгляд, дорожка шагов — это уже финишный продукт мастерства, который надо показывать в программе на соревнованиях. Мы же сосредоточились на первоосновах. На тестах спортсмен должен показать элемент по всем правилам фигурного катания. Если это скоба или петля, то она должна соответствовать своему академическому рисунку, быть выполнена по всем правилам. Дорожка шагов — это уже высший пилотаж владения коньком. Если спортсмен владеет им, то исполнить дорожку на 4-й уровень для него не проблема. Только те, кто умеет рисовать фигуры, те катают на высший уровень, а у нас — откройте протоколы — в основном 1-й или 2-й уровень, потому что спортсмены мало что умеют. Любая ошибка — в блоке недо-



Комиссия по тестированию хочет видеть владение коньком в рамках одиночного катания, *поскольку именно это заложено в действующих тестах*

катил на дуге, или ребро поменял, или не с ребра зашел — вот уровень и слетел. Однако тенденция сегодня такова: все жаждут раннего освоения сложных элементов, и скольжение воспринимается участниками процесса чем-то второстепенным. У нас если ребенок в шесть лет не прыгает Аксель — это трагедия, а если он там дугу назад внутрь не понимает, как делать, то это никого не волнует. Мы же на соревнованиях по юношеским разрядам видим сплошь и рядом детей, которые на ногах еле стоят, но при этом прыгают. Без дуг, с места, через зубцы, но прыгают.

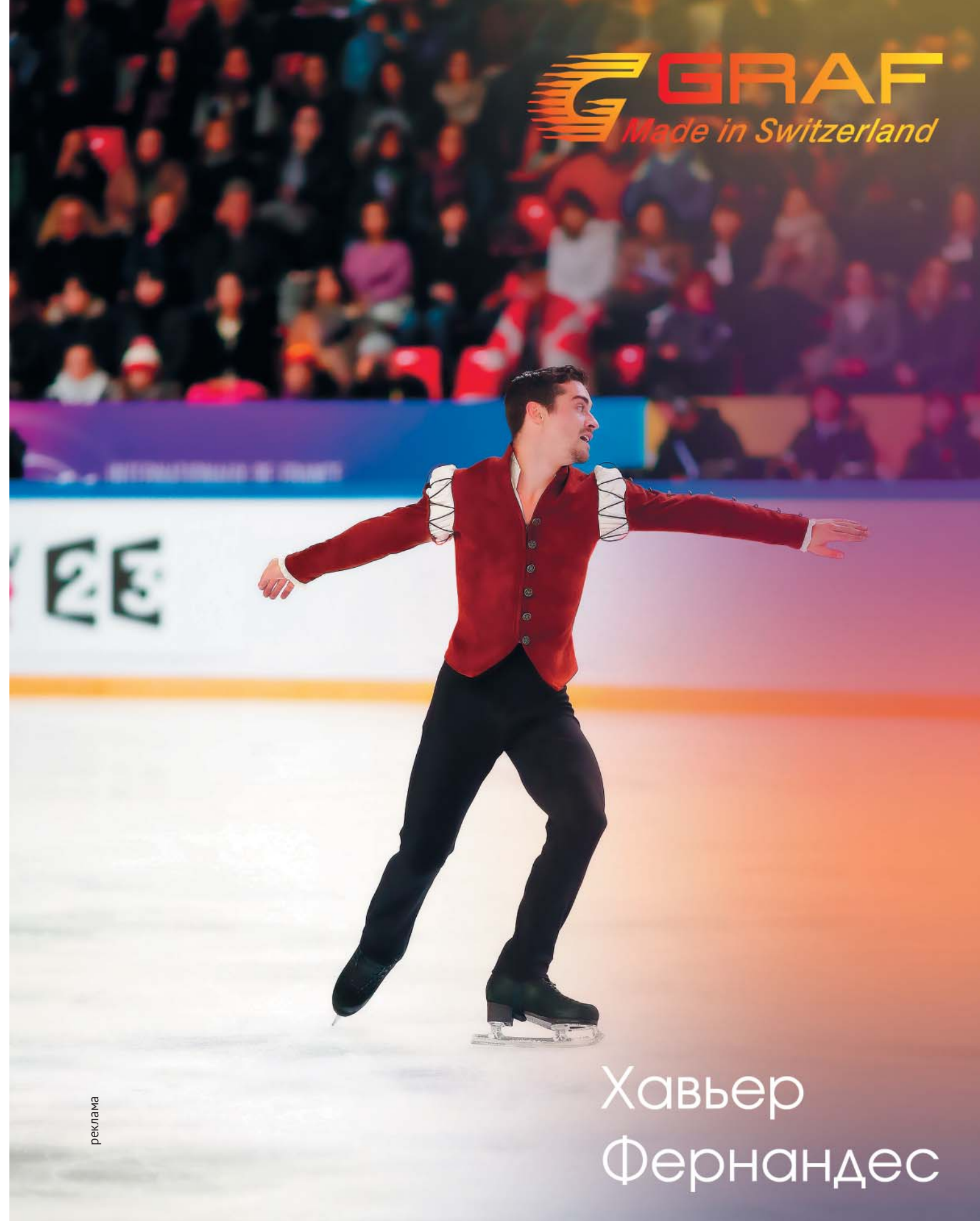
— Разве судьи поставят высокие оценки за такое катание? Скорее нет, чем да, и значит, тренер рано или поздно обратит внимание на скольжение.

— Из-за смены поколений «школа» начинает забываться тренерами, они уже не очень представляют, как пра-

вильно. Такая же смена поколений происходит и в судейском корпусе, поэтому все это рано или поздно, но скажется на фигурном катании. Безусловно, мы все хотим, чтобы это случилось как можно позже или вообще не случилось, поэтому есть желание побороться.

— В ваше время на каком году обучения фигурист начинал катать «школу»?

— Мы «школу» начинали катать лет с шести. Каждый день час утром и час вечером уходил на «школу» и на скольжение, а также еще по часу утром и вечером на прыжки и вращения. Тренер чертил на льду специальным циркулем восьмерку из двух окружностей и показывал, как по ней катиться: куда смотрит голова, как работают плечи, как делать поворот и прочее. Постепенно учили все дуги, все виды троек, перетяжки, скобы, петли, крюки, выкрюки с каждой ноги в левую и правую стороны. Мы их не сразу за один год осваивали, а последовательно. Катались под метроном, чтобы ритм был. Чем старше становились, тем сложнее были фигуры. Например, мы скобы катали по параграфу: толкаешься с левой ноги, делаешь перетяжку на внутреннее ребро, переходишь на другой круг, там делаешь



GRAF
Made in Switzerland

реклама

Хавьер
Фернандес

скобу, доезжаешь до конца, толкаешься ходом назад, делаешь перетяжку с наружной дуги на внутреннюю, делаешь опять скобу и возвращаешься на передний ход. У каждого было по две пары коньков: одна — для прыжков, другая — для «школы». На коньках для «школы» не было большого нижнего зубца, как сейчас его нет на танцорских лезвиях. Мы все были приучены толкаться исключительно ребром и только от ноги. На соревнованиях была специальная жеребьевка: какой номер вытянешь, такую фигуру и катаешь.

— Современный мастер спорта может скобы по параграфу сделать?

— Возможно, сможет. Но вряд ли так, как это делали мы. Весь пилотаж был в том, что мы не просто рисовали коньками фигуру, но и должны были покрыть свой же рисунок еще два раза. То есть, например, петли мы рисовали с разных ног в одну сторону три раза и в другую три раза и должны были попасть след в след. Не знаю, кто сейчас из молодых тренеров сможет научить этому или сам сделать. Их уже учили по-другому.

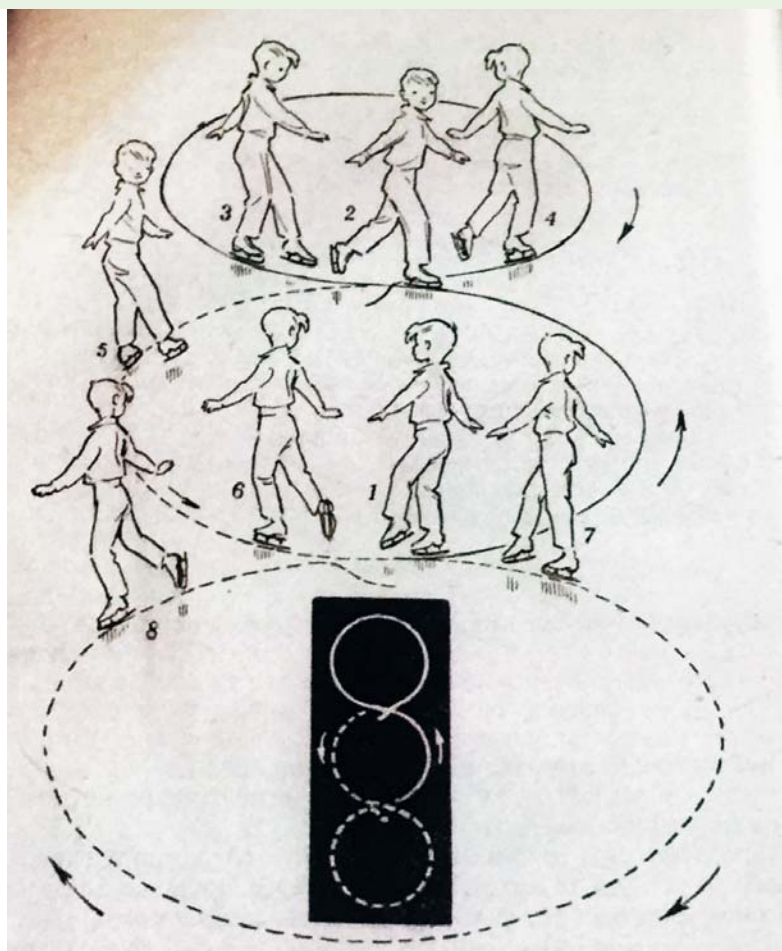
— Тренеры обычно говорят, что им просто не хватает ледового времени на скольжение, что проблема только в этом. Согласны?

— Конечно, льда мало, особенно малышам, которым надо осваивать огромный объем новых движений. Как все успеть, если на одной площадке катаются дети разного возраста и уровня подготовки: одни — с перекидными, другие — с тройными. Или три тренера на одном льду — и у каждого группа из 25-28 начинающих. Но проблема еще и в том, что тренеры привыкли все списывать на нехватку льда и перестали уделять скольжению время. Обычная тренировка — это пять-семь минут раскатки в начале и две-три минуты в конце. Сейчас детей ставят на коньки в два с половиной — три года, и они, еще не умея кататься, начинают учить прыжки с места. Их научили фонарики делать, елочку и перебежку, а все остальное — это после прыжков. Поэтому дети так и выглядят на соревнованиях, особенно на массовых младших разрядах, что грустно смотреть: толкаются зубцом и катаются, как хоккеисты, потому что не обучены одноопорному скольжению. Я считаю, за первые два-три года обучения тренеры обязаны научить детей азам реберного скольжения. Тренеры со второго года обучения уже должны активно работать над дугами и ребрами. Не надо все объяснять только нехваткой льда.

— У вас есть на примете такие школы, которые справляются с этой задачей, несмотря на дефицит льда?

— Мне нравится, как в ЦСКА над скольжением работают Максим Завозин и Александр Успенский. В США «Снежные барсы» меня радует группа **Светланы Пановой**, у которой тоже нет проблем со сдачей тестов. В «Ангелах Плющенко» **Александр Волков** уделяет внимание скольжению своих спортсменов. Я считаю, что в нашей школе, несмотря ни на что, хорошо ставят скольжение. Наш тренер **Катерина Андреева** много внимания уделяет этому процессу, ее дети хорошо обучены, они всегда заметны на общем фоне. Сама Катерина Эдуардовна, когда была спортсменкой, любила и понимала школу, поэтому мы очень ценим ее опыт и знания. Как действующий тренер я тоже нахожу время на работу над скольжением. Уже со второго года обучения по-

Если фигурист не понимает каким плечом ему надо заходить на дугу, то вряд ли он будет себя уверенно чувствовать на дорожках шагов, в прыжках и вращениях



казываю детям, на каком ребре исполняются дуги, каким плечом надо на них заходить, из какой позиции надо толкнуться, чтобы сразу же встать на верное ребро, как корпус поставить, как из одной дуги войти в другую дугу, и прочее. Вообще, в каждой школе есть тренеры, которые не опускают руки даже при минимальном количестве времени. Если тренер грамотно обучал спортсмена, то он способен выполнить любой элемент фигурного катания.

— Другое было бы странно слышать. Разве можно претендовать быть фигуристом, если не владеть коньком?

— Так и посмотрите: при равном прыжковом контенте выигрывают те, которые владеют скольжением, а иногда выигрывают даже при меньшем техническом арсенале. Патрик Чан мог упасть с половины прыжков в программе и все равно выиграть, **Джейсон Браун** не делает прыжки ультра-си, но стоял на пьедестале чемпионата мира. Каролина Костнер при всей скоромности прыжкового набора выигрывала чемпионаты второй оценкой. Так было, и так будет. Конечно, многое дано от природы, но при должном обучении можно из летающей табуретки сделать фигуриста с мягким, грамот-

Я считаю, за первые два-три года обучения тренеры обязаны научить детей азам реберного скольжения

ным скольжением. Все эти недоработки будут видны со временем, это никуда не деть. В Канаде и в США спортсмены тоже сдают тесты по скольжению в обязательном порядке, и, как рассказывают мои знакомые, требования там очень суровые.

— Может быть, пришла пора подумать о том, как закрепить общие требования?

— Для судейского корпуса регулярно проводятся обязательные семинары с видеозаписями прокатов, с подробным разбором элементов, со сдачей экзаменов, чтобы у судей было единое видение. Я думаю, что нам тоже пора об этом задуматься. Причем проводить семинары следует не только для членов комиссии, но и для тренеров, особенно если это молодежь. Да, Федерация прово-



Семинар по скольжению для тренеров
(модератор Ольга Маркова)

Я думаю, пришло время проводить системные семинары для тренеров и членов комиссии *по типу судейских семинаров с финальным экзаменом или зачетом*

дит свои мастер-классы по скольжению на основе тестов, на которые собираются почти все тренеры Москвы, но, судя по состоянию дел, этого недостаточно. Для членов комиссии вообще можно сделать аттестацию по типу судейской: сдал экзамен — ты в списках на сезон, не сдал — учи матчасть дальше. Тренерам, успешно прошедшим обучение, можно было бы выдавать сертификаты об этом или просто публиковать их список на сайте ФФКМ. Нам просто необходимо переломить ситуацию, ввести единые стандарты. Ведь сегодня что получается? Тренеры доверили обучение скольжению танцорам, те учат по-своему, потом ребенок приходит сдавать тесты, а члены комиссии его работу не принимают, потому что она не соответствует их критериям. В результате все раздражены, а дети страдают.

— Льда не хватает, тренерские кадры меняются — и как быть? Опять выходить на лед с циркулем?

где можно повесить экран и показать видео тестирований, которые мы проводим в Москве. Можно подготовить материал по каждому разряду, чтобы наглядно было. Прокрутили запись несколько раз, на стоп любой кадр поставили и разобрали каждый нюанс, указали как на ошибки, так и на верное исполнение — таким образом будет формироваться единый взгляд на эти тесты. В конце семинара дали проверочную работу на видеоматериалах, чтобы тренеры могли самостоятельно оценить, сдал спортсмен тест или нет. Если такие семинары проводить ежегодно по два-три раза за сезон, то у нас появятся стандарты, которые закрепятся в головах. Также надо продолжать проводить открытые уроки по скольжению — это прекрасно делает **Ольга Маркова**, — чтобы обучать правильно. Без этих шагов, боюсь, вся наша работа окажется бесполезной. Посмотрите, мы тесты ввели в 2011 году и все еще никак не можем добиться единого понимания, как их сдавать. Хотя по своему содержанию наши тесты из года в год не меняются. Парадокс и только. ■

JACKSON ULTIMA
Созданы для чемпионов
8 ТУРНИРОВ - 8 ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ

JACKSON ULTIMA

JACKSONULTIMA.COM

БОТИНКИ СЕРИИ JACKSON 5000
СОЗДАНЫ ДЛЯ БУДУЩИХ
ЧЕМПИОНОВ

реклама

HEAT
MOLDABLE
FIT SYSTEM
Custom Fit in
10 Minutes

Jackson Elite

LEATHER CARBON FIBER
LCF
SOLE
Lightweight Stability
Platform

SUPPORT RATING
75/85
STRONG TO
PREMIUM
SUPPORT RATING

SUPPORT RATING
85
PREMIUM
SUPPORT RATING

WWW.JACKSONULTIMA.COM

JACKSON
ULTIMA
The Figure Skate Company

Десять заповедей

Антидопинговая политика Федерации фигурного катания Санкт-Петербурга

Проблема допинга является одной из самых актуальных и серьезных проблем как в мировом, так и в российском спорте. За последние шесть лет внимание ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) к спортсменам сборной России значительно усилилось из-за различных скандалов после Олимпийских игр в Сочи. За этим последовал крайне строгий контроль за спортсменами всех видов спорта, а в случае любых нарушений — назначение серьезных санкций, вплоть до дисквалификации спортсменов, команд, федераций, страны и отстранения от международных соревнований. Достаточно лишь вспомнить, как сборную команду России лишили четырех/нескольких медалей на Олимпийских играх в Сочи в 2014 году и как на зимней Олимпиаде в 2018-м нашим спортсменам пришлось выступать под нейтральным флагом. Несмотря на весь драматизм скандалов и обвинений в адрес российского спорта, вне зависимости от политических и иных факторов, влияющих на решения ВАДА, спортсмены и их тренеры должны знать и соблюдать антидопинговые правила, чтобы избежать негативных последствий.

Допингом называют биологически активные вещества, которые усиливают физическую или психологическую деятельность организма. Допингом также считаются и методы принудительного повышения спортивной работоспособности. Применение допинга запрещено в спорте, потому что оно противоречит его ценности и философии честной борьбы, поскольку, применив вещества, которые помогают достичь лучшего результата, спортсмен автоматически ставит себя в неравное положение с соперниками.

Даже если спортсмен случайно употребил запрещенное вещество, ненамеренность его действий не освобождает его от ответственности. Более того, список запрещенных веществ регулярно обновляется, и, значит, спортсменам, а также их тренерам, родителям и врачам следует быть предельно внимательными к составу лекарственного препарата и методам лечения спортсмена.

Ключевым шагом к предотвращению нарушений анти-

допинговых правил является ведение антидопинговой политики, включающей в себя как контрольно-запретительные меры, так и образовательные программы. Особенно учитывая, что ответственность за применение препаратов несет только сам спортсмен независимо от возраста.

Вопросы и ответы

Посещая спортивные соревнования в Санкт-Петербурге, наши спортсмены и тренеры во время прохождения мандатной комиссии становились участниками викторин, посвященных антидопинговым правилам. Оказалось, что подобные мероприятия, столь необычные для москвичей, были традиционными и обязательными для фигуристов Санкт-Петербурга и были введены в практику с целью повысить антидопинговую грамотность среди спортсменов города.



Чтобы узнать подробности, как работает антидопинговая политика среди фигуристов Санкт-Петербурга и насколько она эффективна, мы связались с генеральным секретарем и членом антидопинговой комиссии Федерации фигурного катания Санкт-Петербурга **Кириллом Левкиным**.

— Изначальная инициатива исходила от Комитета по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга, он поручил нашей Федерации назначить ответственного за антидопинговую политику, которым стала врач сборных команд Санкт-Петербурга и России **Ольга Еременко**. В процессе работы она выявила основную проблему: спортсмены и тренеры имели недостаточные знания или ложные представления об антидопинговой политике. Фигуристы не были морально готовы к процедуре допинг-контроля. На основе этих проблем началась активная работа с фигуристами, — рассказал Кирилл Викторович. —

В результате Федерация разработала вопросы для викторин, которые начали проводить перед жеребьевками на городских соревнованиях среди мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта. На викторинах мы также используем видеоматериалы РУСАДА, так что спортсмены, отвечая на вопросы, узнают много интересного об основных антидопинговых правилах. Кроме этого, мы с Ольгой Еременко читаем лекции по списку запрещенных препаратов в ведущих физкультурно-спортивных организациях Петербурга. Вдобавок Федерация выпустила информационные буклеты «Антидопинговые правила» и «Процедура допинг-контроля», которые распространяются среди участников соревнований Федерации и в ведущих физкультурно-спортивных организациях города. Буклеты бесплатно доступны всем фигуристам, приехавшим на стажировку или на соревнования в Санкт-Петербург.

В 2018 году РУСАДА записала онлайн-курс по антидопинговым правилам, который включает в себя программу с интерактивными материалами и тестами. Федерация фигурного катания Санкт-Петербурга оперативно внедрила этот курс в свою антидопинговую программу. Прохождение курса и получение антидопинг-диплома стали условием допуска спортсменов на предсезонные контрольные прокаты сборной команды Санкт-Петербурга. Однако практика показала, что онлайн-курс РУСАДА больше рассчитан на взрослых спортсменов, юным же спортсменам нужно объяснять антидопинговые правила в более доступной форме. Несмотря на то что согласно Всемирному антидопинговому кодексу спортсмены сами лично отвечают за все, что попадает в их организм, коллеги из Петербурга, работая со спортсменами по антидопинговой пропаганде, пришли к пониманию, что антидопинговыми правилами надо обучать родителей юных спортсменов, поскольку дети находятся под их непосредственной опекой. Их антидопинговая грамотность также должна послужить барьером от проникновения в организм ребенка запрещенных препаратов. С этой целью Федерация создала комиссию по антидопинговой политике. В нее вошли не только врачи сборной команды, но и ведущий научный сотрудник, доцент ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», доктор педагогических наук Андрей Грецов, специалист по антидопинговой работе Комитета по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга **Гульнара Губаева** и генераль-

Прохождение курса и получение антидопинг-диплома стали условием допуска спортсменов на предсезонные контрольные прокаты сборной команды Санкт-Петербурга

ный секретарь Федерации фигурного катания Санкт-Петербурга **Кирилл Левкин**. За все время работы комиссия провела 12 очных лекций, четыре из которых были проведены для детей от 6 до 10 лет с использованием адаптированного материала в виде мультфильмов, комиксов и детской наглядной агитации. Для родителей фигуристов были проведены отдельные лекции.

Говоря об эффективности антидопинговой политики, 258 из 258 спортсменов, тренеров и сотрудников Федерации в 2020 году прослушали онлайн-курс РУСАДА и получили антидопинг-диплом, а также более 30 медицинских работников прошли специализированный онлайн-курс РУСАДА для медицинских работников. За последние четыре года в Федерации фигурного катания Санкт-Петербурга был выявлен только один случай нарушения антидопинговых правил.

— После выявленного случая нарушения фигуристом антидопинговых правил мы с **Ольгой Еременко** разработали отдельную лекцию об онлайн-способах проверки лекарств и БАДов на наличие в них запрещенных препаратов. Хочу сразу всех предостеречь, что РАА «РУСАДА» категорически не рекомендует спортсменам употреблять БАДы и не дает консультаций по ним. Но рекомендованное РУСАДА мобильное приложение «Антидопинг ПРО» позволяет проверить официально зарегистрированные БАДы на наличие в них запрещенных препаратов. Правда, эта услуга доступна только подписчикам платной версии приложения. Не многие спортсмены знают о других способах онлайн-проверки препаратов, но они есть, это не только мобильное приложение, — отметил **Кирилл Левкин**.

С возобновлением соревновательного сезона 2020/21 года Федерация планирует продолжать проводить викторины на жеребьевках и дополнять их лекциями.

Подведем итоги

Если мы хотим сформировать в спортивном сообществе нулевую терпимость к допингу, то, кроме воспитания моральных принципов, необходимо создать информационную программу об антидопинговых правилах. Опыт коллег из Санкт-Петербурга дает нам понимание, что информировать об антидопинговых правилах и процедурах допинг-контроля необходимо начинать с юных спортсменов, а также включать в эту программу их родителей и тренеров, что потребует адаптации материалов под каждую аудиторию. Спортсмены, их родители и тренеры в случае необходимости должны знать, где и как они могут проверить применяемые препараты на наличие в них запрещенных

средств. Для выполнения этих задач важно, чтобы комиссия была сформирована из врачей и специалистов, разбирающихся в этой проблеме и способных методически грамотно подобрать нужные материалы. Наконец, разработанная в Санкт-Петербурге обязательная система сертификации фигуристов — членов сборной команды города путем получения антидопинг-диплома позволяет убедиться, что все спортсмены ознакомлены с правилами антидопинга. Таким образом, ключевым моментом работы Федерации фигурного катания Санкт-Петербурга по антидопинговой пропаганде является баланс между просветительской деятельностью и контрольными мерами, что позволяет предотвращать различного рода нарушения. Ведь, став членом сборной команды России, спортсмен несет ответственность не только за свою спортивную судьбу, но и за судьбу своей страны. ■



реклама

Сеть магазинов
Фигурист
Всё для фигурного катания...

Москва
Санкт-Петербург
Екатеринбург
Казань
www.figurist.ru



Решительный вызов

Молодые тренеры парного катания готовы сказать свое слово

Несомненно, парное катание настолько сложный во всех отношениях вид, что желающих посвятить себя его развитию можно посчитать по пальцам. В том смысле, что очередей из тренеров парного катания нигде особенно не наблюдается. Даже в России, где парное катание любят, понимают и чувствуют. Одно время казалось, что у нас в стране вот-вот закончатся тренерские кадры, потому что не видать подрастающей смены. Однако все страхи оказались преувеличенными: просто молодые специалисты потихоньку созревали для будущей работы в недрах каждой серьезной школы, как, например, в московской команде «МозерТим».

«МФ» расспросил Арину Ушакову, Владислава Жовнирского и Филиппа Тарасова об их рабочих буднях, о творческих планах и подводных камнях — словом, пытался выяснить: каково это быть тренерской командой парного катания?

Текст: Ольга Вереземская
Фото: Марина Евдокимова, Ольга Тимохова



Алина Пепелева — Роман Плешков

— С чего начинается обучение парному катанию? С каких элементов?

Арина Ушакова: Для начала мы их учим держаться за руки, вместе кататься, параллельно прыгать, потому что у ребят разная техника, разные школы. Также учим делать обводки, тодесы, поддержки на уровне плеч. В зале делаем выбросы, подкрутки в один оборот.

— Если два одиночника встали в пару, за сколько времени их можно обучить всем парным элементам?

Филипп Тарасов: За сезон можно выучить все, а если кто-то из партнеров уже подготовлен, то еще быстрее. Правда, потом всю жизнь спортсменам придется шлифовать эти элементы, добавлять сложность, прогрессировать в катании, хореографии, артистизме. Чтобы стать настоящим асом, нужно много труда и времени.

Влад Жовнирский: Девочку можно за сезон обучить, а партнеру, чтобы добиться стабильности, необходим минимум сезон обучения. Девочки вообще быстро всему учатся и могут почти сразу выступать, если встают с опытным партнером.

— Что тяжелее всего учить?

Арина: Сложно сказать, у каждого свое. Кому-то проще даются выбросы, чем те же тодесы. Тонкости есть в каждом элементе. В тодесе мальчика надо научить правильно садиться в циркуль, девочке правильно ложиться на ребро, научиться держать себя на ребре, знать, как ногу подтянуть, как бедро поднять. Работать начинают вообще другие мышцы, которые никогда не были задействованы в одиночном катании, кисти и руки начинают болеть.

Парникам надо уметь контролировать каждое движение, чтобы отсутствие взаимодействия не привело к травме

— Какие элементы самые сложные?

Филипп: Которые самые опасные. Парникам надо уметь контролировать каждое движение, чтобы отсутствие взаимодействия не привело к травме. Одиночкам тоже надо хорошо себя контролировать на прыжках ультра-си, но у нас в паре двое, которые рассчитывают друг на друга, поэтому у нас самоконтроль жестче.

— При освоении этих элементов вы прибегаете к математическим вычислениям?

Филипп: Нет, не до такой степени. Во-первых, есть методики обучения на основе биомеханики. Во-вторых, мы сами в прошлом парники и знаем, как и что делать. Если надо, то я встаю на элементы в качестве партнера. Я понимаю, что делает девочка, какие у нее проблемы или ошибки, как их исправить, а мальчику показываю, что он должен делать.

Арина: Как тренеры мы знаем, как обучать всем парным элементам любой технической сложности. У нас уже

в той или иной степени сложился свой тренерский опыт, плюс у нас есть спортивный опыт, который мы используем в работе. Конечно, память тела помогает, но не всегда. Могу по себе сказать: у меня никогда с выбросами не было проблем. В Перми я их делала по одной технике, потом в Москве переучилась и стала делать по другой, но всегда делала хорошо и стабильно. Поначалу, когда начинала тренировать, все время пыталась рассказать спортсмену, как я это делала. Вскоре поняла, что так это не работает, что спортсмены все разные. Поэтому чаще приходится подбирать индивидуальную технику, чтобы спортсменам было удобно выполнить элемент. Главное при обучении — знать, как элемент должен выглядеть в классическом исполнении, по всем канонам парного катания.

— **Когда лучше всего переходить из одиночного катания в парное?**

Влад: Девочкам оптимально переходить в 12-13 лет, раньше не надо. Иногда к нам приходят чуть ли не в 9-10 лет и мы их не берем, потому что прыжковая техника еще не сформирована, а проводить прыжковые тренировки в режиме одиночного катания нет возможности. Да и по правилам выступать можно только с 12 лет. Мальчишкам лучше всего переходить в 14-15 лет, чтобы к 16-17 годам уже стать хорошими партнерами и спокойно пройти все юниорские ступеньки. Если начинать в 17-18 лет, то год-два уйдет на обучение, а там уже надо по мастерам выступать. Может быть, юниорский спорт никому особо не интересен в мире, но он дает опыт, рейтинг.

— **Спортсмены, которые переходят в парное катание, насколько хороши как фигуристы?**

Филипп: На самом деле они не все хорошие катальщики, потому что сейчас все только и делают, что прыгают. Поскольку они к нам приходят уже со сложившейся прыжковой техникой, то прыжки мы не трогаем, а вот скольжением в паре приходится заниматься много. На самом деле все по-разному хороши: кто-то хорошо скользит, но хромают прыжки, кто-то, наоборот, хорошо прыгает, но скользит не очень. Наша задача — исправить минусы и научить все это делать в паре.

— **Почему после перехода в парное катание у фигуристов уходят тройные прыжки?**

Арина: Да, всегда есть непонимание, как же так: пришла

девочка в парное катание с каскадами 3-3 и куда они делись? Они ушли, потому что мы учим парные элементы с нуля и на прыжки уже нет столько времени.

Филипп: Тройной прыжок — это не на велосипеде кататься, на котором и в 80 лет поедешь. Прыжки требуют ежедневной поддержки, незамедлительной настройки, если вдруг возникла какая-то ошибка. Парники прыгают гораздо меньше, чем одиночники, потому что у нас еще семь-восемь парных элементов, которые требуют точно такого же времени и настройки.

Влад: Спортсмены в любом случае на какое-то время потеряют прыжки, поскольку обязательно случится набор массы тела, особенно у мальчиков, которым надо будет поднимать партнершу в поддержку, ловить в подкрутке и так далее. У девочек тоже начинают работать совсем другие мышцы тела, появятся мышцы там, где их особо не было. О том, что прыжки временно уйдут, мы сразу предупреждаем и спортсменов, и родителей.

— **Насколько велика опасность, что прыжки не восстановятся?**



Диана Мухаметзянова —
Илья Миронов

Влад: Если техника прыжков была поставлена правильно и прыжки уже были обкручены, то они восстановятся. Мы же берем в пары спортсменов только с прыжками, причем любим работать с определенными тренерами, у которых все дети грамотно обучены. Мы всегда рады спортсменам от **Светланы Пановой, Сергея Давыдова**, которые обычно видят, кому из их спортсменов лучше подойдет парное катание, и предлагают нам. В конце прошлого сезона мы начали работать с парой **Анастасия Костюк — Андрей Рудь**: Настя пришла от Пановой, Андрей из «Москвича». Пара **Анастасия Мухортова — Дмитрий Евгеньев** пришла от **Сергея Давыдова**. Вообще, мы готовы просматривать всех детей, кого-то сразу берем, кого-то на заметку.

Арина: Единственная пара, которая сохранила свой прыжковый контент после карантина, это **Диана Му-**

**Главное при обучении —
знать как элемент должен
выглядеть в классическом
исполнении, по всем
канонам парного катания**

хаметзянова и Илья Миронов. Мы с ними решили не идти на упрощение, и они будут в программах исполнять лутц и флип, хотя у них сейчас не все получается. Вообще, прыжковая проблема стоит перед всеми парниками. Мы недавно обсуждали ее и пришли к мысли, что надо делать отдельно прыжковые тренировки. Пока справляться с этой проблемой нам помогают тренеры, от которых к нам приходят спортсмены. Та же **Настя Костюк** продолжает два раза в неделю ходить на тренировки в группу Пановой прыгать, причем Светлана согласилась еще одну нашу девочку взять на прыжки. Сергей Давыдов тоже никогда не откажет в помощи, хотя понятно, что все заняты изучением четверных прыжков.

— **Насколько спортсмены приходят в парное катание подготовленными психологически? Или это должна быть особая порода бесстрашных людей?**

Филипп: Нет, бояться все. Я бы даже сказал, что если кто-то не боится, то это подозрительно. Мальчишки боятся меньше, но тоже у многих есть страх уронить партнершу. Страх — это полезно, это инстинкт самосохранения. Быть заранее психологически готовым к парному катанию невозможно. Спортсмены осваивают не только новые элементы, у них не только создается новое тело, но и формируются новая философия, новое отношение к спорту.



**Жовнирский
Владислав Владимирович**

Дата рождения: 12 июня 1978 года (Киев, СССР).

Мастер спорта международного класса.

Клубы:

ЭШВСМ (ГБУ ШВСМ) «Воробьевы горы».

Тренеры:

Ада Миневич, Светлана Мозер, Нина Мозер.

Результаты: (совместно с Викторией Максютой)

- чемпион мира среди юниоров (1996);
- чемпион Всемирной универсиады (1999);
- бронзовый призер этапа Гран-при ИСУ (1999).

Образование:

Тюменский государственный университет, специалист по физкультуре и спорту (2003).

Карьера: Минспорттуризма РФ (2008-2012), ШВСМ «Воробьевы горы» (с 2010 года по настоящее время).

Ученики:

Лина Федорова — Максим Мирошкин, Ксения Столбова — Федор Климов, Наталья Забияко — Александр Энберт и другие.

Награды:

медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» 1-й и 2-й степени.

Влад: Если всему учить не спеша, без нажима, начав с простого — с одинарных выбросов и подкрутов, то страхи отступают, потому что все начинает получаться. Девочек мы просим надевать специальные шорты для прыжков, так что каких-то травм не случается. Потом они же все одиночники и знают, как падать. Но если ребенок сильно боится, то этого уже не переломить. Страх должен быть рациональным, а не паническим.

— **Сколько надо времени, чтобы пара вышла на топ-уровень? Как долго она может оставаться на этом уровне?**

ШКОЛЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

только Алена Савченко, возьмите пару из Великобритании Зои Джонс — Кристофер Бояджи: партнерша 1980 года рождения, она мать троих детей, но они выступают на международных турнирах, делают тройные прыжки, выбросы, подкрутки и так далее. Может быть, они недотягивают до топ-уровня по качеству их исполнения, но по технике они элементы делают. Так что парное катание — один из стабильных и долгоиграющих видов фигурного катания. Ведь в паре двое, если что — один другого поддержит.

— Сколько у вас в группе пар?

Влад: У нас семь пар совершенно разного уровня: от первого года обучения до мастеров спорта. Семь пар на трех тренеров — это оптимально. Мы это количество для себя вычислили и придерживаемся его, хотя можем и восьмую пару взять, если спортсмены понравятся.

— У вас в группе есть спарринг?

Филипп: А как же? Без него никак, на том стоим. В группе обязательно две-три пары должны быть в спарринге, так и мы работаем эффективнее, и спортсменам проще себя мотивировать.

Обязательное условие

— После того как спортсмены перестали штурмовать четверные подкрутки и выбросы, появились какие-то новые тренды в современном парном катании?

Филипп: Я замечаю стремление ИСУ из парников сделать фигуристов, чтобы была красота катания, а не только исполнение элементов. По крайней мере я хотел бы побольше соревноваться на этом поле: качество исполнения элементов, компонентное катание, какие-то интересные заходы и выходы с элементов, в целом делать ставку на программу, на необычную хореографию, на современную музыку. Когда гонка за четверными подкрутками и выбросами поутихла, то все начали придумывать необычные поддержки, сложные заходы на тодесы, выбросы с поднятыми вверх руками и прочее. Все стремятся разнообразить уже существующие элементы.

— Придумывать что-то новое — это обязательное условие?

Арина: А чем еще выигрывать? Правила составлены так, что у всех все одинаково. Если не придумаешь какие-то свои фишечки, то будешь как клон. На мой взгляд, тренеры старшего поколения более академичны в выборе музыки и в постановке программ, молодые же, напротив, хотят чего-то новаторского, более креативного, необычного. Возьмем олимпийские программы — все сплошь бессмертная классика: «Кармен», «Ромео и Джульетта», «Маскарад», «Болеро» и тому подобное. А где новые образы? Мы не боимся пробовать, экспери-

**Тарасов Филипп Александрович**

Дата рождения: 31 января 1992 года (Екатеринбург, Россия).

Клубы:

«Локомотив» (Екатеринбург),
«Воробьевы горы» (Москва).

Тренеры:

Марина Войцеховская, Юлия Быстрова,
Александр Тарасов, Нина Мозер.

Результаты: (вместе с Анастасией Ляпуновой)

- 1-е место на этапе Кубка России в Самаре (2011); (вместе с Екатериной Ангилиной)
- 1-е место на турнире Golden Spin (2012).

Образование:

УрФЮИ, факультет юриспруденции (Екатеринбург),
РГППУ, факультет физкультуры и спорта (Екатеринбург).

Карьера:

ДЮСШ №8, «Локомотив»,
ГБУ СШОР «Воробьевы горы» Москомспорта (с 2012 года),
отделение «Вдохновение» (с 2017 года).

Ученики:

Елизавета Жук — Егор Бритков, Алина Пепелева — Роман Плешков, Диана Мухаметзянова — Илья Миронов, Анастасия Мухортова — Дмитрий Евгеньев, Анастасия Балабанова — Алексей Святченко.

Филипп: Если ребята уже выучили все элементы и успешно прошли пубертат, то за четыре года можно выйти на высокий уровень. Но на практике обычно идет накопление опыта, нередки смены партнеров. Если каждый уже прокатался в парном катании лет 8-10, а потом встали вместе, то могут и за два-три года стать чемпионами. Как Татьяна Волосожар и Максим Траньков.

Если парник овладел техникой, то благодаря ей может достаточно долго и успешно кататься. Этому пример не

SAGESTER
alta moda nello sport

Сеть магазинов
Фигурист
Всё для фигурного катания...

Эксклюзивный дистрибьютор
Sagester в России

реклама

ментировать, даже если это вызывает критический резонанс. Я много смотрю различных танцевальных шоу, современных балетов, каких-то спектаклей, вдохновляюсь танцами на льду. Когда сезон подходит к концу и надо ставить программы, вот тут-то и начинается. Интернет нам в помощь!

— Вы перечислили классические хиты, которые уже сами по себе эмоционально воздействуют на зрителей. Обладали ли такой силой современная музыка?

Арина: Тут дело не только в музыке, но еще и в оригинальной хореографии. Можно взять современную музыку и кататься под нее вальсовыми тройками, а можно взять классику и порадовать всех новой трактовкой образов, какой-то свежей интерпретацией, интересной хореографией. На мой взгляд, многие спортсмены готовы экспериментировать, но только не в олимпийский сезон: на Игры в основном берут классику. Вторая оценка сильно зависит от восприятия судьями музыки и образов, а

они пока предпочитают классику. Тут или эксперименты, или победа. Все выбирают победу.

— Программы сами ставите?

Арина: Обычно мы сами ставим, но сейчас у старших пар пошли более ответственные старты, и к ним мы приглашаем постановщиков: работаем с **Еленой Масленниковой**, с **Паскуале Камерленго**, в этом году приглашали **Мишу Ге**, но он из-за карантина не смог приехать, поэтому на нашу просьбу откликнулся **Никита Михайлов**. С Никитой мы работали в первый раз, и нам очень понравилось.

— Есть ощущение, что парное катание идет в сторону упрощения?

Арина: Нет, сейчас с этими правилами все вынуждены делать сложно. Бывает, пара хочет сделать элемент на 4-й уровень, но не всегда может. Например, мы ставим спортсменам сложную поддержку: у них сразу скорость меньше, они смотрятся тяжелее, и от судей получаем ноль или даже минус. Другие делают поддержку на 3-й уровень, и судьи ее оценивают на плюсы. То же самое с вращениями, тодесами: кто-то просто сделает с ходу, а мы придумаем куда-то ногу поднять или завернуть — попробуй так сделать, — но скорость не та, позиция не очень и прочее. Приходится по ходу сезона отказываться от этой сложности, потому что элемент выглядит в программе тяжело, судьи ставят минусы и можно существенно потерять в баллах. С другой стороны, какие-то элементы по новым правилам перестают выглядеть классически: например, подкрутка лутц-шпагат. Она так называется потому что партнерша в момент вылета, перед тем как скрутить обороты, должна сделать в воздухе шпагат. Согласно действующим правилам этот шпагат стал чертой сложности, благодаря которой элемент будет засчитан на 4-й уровень. То есть теперь эту подкрутку можно делать и без шпагата, что значительно проще. За границей и у нас в России многие пары начали делать ее без шпагата: партнерша просто вылетает наверх, крутится, и партнер ставит ее на лед.

Анастасия Мухортова —
Дмитрий Евгеньев

— Сейчас в тренерской среде стало модным быть узким специалистом в каком-либо аспекте фигурного катания. В вашей команде тоже у каждого своя специализация?

Арина: Как раз на днях мы с коллегами это обсуждали и пришли к пониманию, что надо всю работу делать вместе, дополнять друг друга, потому что выигрывают те спортсмены, с кем работает команда.

— А как же индивидуальный подход к спортсменам?

Филипп: Первое, над чем мы постоянно работаем, — чтобы наши пары не были одинаковыми, потому что мы не на конвейере. Все они обладают своей индивидуальностью.

Арина: Все равно каждая пара эмоционально кому-то ближе. Например, у меня хороший контакт с **Мухаметзяновой — Мироновым**, которых я катаю с детства. Филипп тренировал **Алину Пепелеву** с четырех лет, естественно, он ее лучше знает и чувствует, как Влад знает и чувствует **Романа Плешкова**.

Я замечаю стремление ИСУ из парников сделать фигуристов, чтобы была красота катания, а не только исполнение элементов

Влад: **Нина Михайловна (Мозер. — Прим. ред.)** принимает большое участие в становлении старшей пары **Пепелева — Плешков**. Она предложила для них музыку, сказала, что должна подойти. Нам казалось, что музыка несколько на вырост, а она идеально подошла.

Филипп: Одному тренеру весь комплекс задач не потянуть. Одна голова хорошо, а три лучше. Правда, мы с Владом пока больше занимаемся техническими моментами, а Арина берет все остальное: чистит программы, следит за темпом тренировочного процесса, пишет индивидуальные планы. Мы работаем как наладчики, а она этот конструктор собирает. Кроме нас, в команде работают хореограф **Татьяна Дручинина**, к нам еще присоединился солист Ансамбля имени **Моисеева Рамиль Мехдиев**, а также с этого сезона специалист по ОФП.

— На ваш взгляд, чем начинающая тренерская команда отличается от опытной?

Влад: Именно опытом и различаемся. А чтобы его набраться, должно пройти время. Точнее, не только время: должны еще происходить события, дающие правильный

Ушакова Арина Андреевна:

18 декабря 1989 года (Пермь, СССР).

Мастер спорта международного класса.

Тренеры:

Венера Власенкова, Людмила Калинина, Валентина и Валерий Тюковы, Нина Мозер, Наталья Павлова.

Результаты: (вместе с Сергеем Каревым)

- бронзовый призер чемпионата России (2008);
- 5-е место на чемпионате Европы (2008).

Образование: Московский педагогический городской университет, педагог физической культуры и спорта (2012).

Ученики:

Евгения Казанцева — Антон Кордейру, Арина Чернявская — Кордейру, Альбина Сокур — Роман Плешков, Дарья Фока — Евгений Костарев, Алина Пепелева — Роман Плешков, Диана Мухаметзянова — Илья Миронов, Анастасия Мухортова — Дмитрий Евгеньев и другие.

опыт. Нина Михайловна отпустила нас в самостоятельное плавание, и мы сразу столкнулись со всеми административными проблемами, в которые раньше не вникали, потому что Нина Михайловна все брала на себя.

Понятно, пока сами не пройдем через все это, пока не наберем собственного веса, авторитета, мы не состоимся. Надо набить свои шишки, научиться отстаивать свое мнение, уметь разговаривать с начальством. Если мы хотим высоких результатов — а мы их хотим, — то пора взрослеть и становиться самостоятельными. При этом мы все равно ощущаем, что есть плечо, на которое можно опереться, если что. Нина Михайловна остается старшим тренером и продолжает решать какие-то основные моменты: кого взять в группу, на

какие турниры повезти спортсменам, у кого лечиться, если травмы какие-то и прочее. Все остальное — тренировки, костюмы, музыка, программы, планы — мы сами продумываем, хотя если в чем-то сомневаемся, то консультируемся с ней.

— Какие «свои шишки» вы сейчас набиваете?

Влад: Ситуация с разрядами стала очень тяжелой. У нас партнер — мастер спорта, а партнерша без разряда, потому что он сгорел. И как им выступать? Им что, заканчивать? Это тупик, мы уперлись в стену. И никто не хочет в этом разбираться, ощущение, будто это вообще никого не волнует.

Арина: Минспорта своими новыми правилами нас очень придушил. В пару обычно встают спортсмены разного возраста, разной степени подготовки,



Алина Пепелева — Роман Плешков

Перед нами как командой стоит цель войти в обойму специалистов, спортсмены которых могут претендовать на место в сборной страны

и их разряды, как правило, не совпадают. Чтобы подтвердить разряды, мы вынуждены торопиться с обучением, чтобы в первый же сезон их совместного катания вывести их на старты, а это, согласитесь, чревато. Я как тренер считаю, что выставлять пару на соревнования надо, когда она будет готова. Тут же приходится торопиться, нервничать, потому что мы не уверены в поддержках и выбросах, да и спортсмены сами в себе не уверены.

Влад: Для нашей команды это новый вызов, потому что обучать парному катанию с нуля мы умеем, а вот опыта в решении больших задач у нас пока мало. Все-таки это разные тренерские специализации: быть тренером начального уровня и тренером в спорте высших достижений.

— В чем разница?

Влад: Тренер начального уровня — это прежде всего хороший технар, настройщик, который видит неполадки и знает, как их исправить; а вот увидеть целостную картинку, поставить программы, создать гармонию из техники и эмоций, подвести спортсмена к пику формы, когда это надо, — уже другой уровень. Это как стратегия и тактика. Мы пока больше тактики, а вот Нина Михайловна — стратег, она имеет план действий уже до 2026 года, а может, и дальше. На нашем совещании я вот так обозначил свою позицию, сказал, что иначе мы просто закопаемся в рутине.

— Какие цели и задачи вы перед собой ставите?

Влад: Собственно, сейчас перед нами как командой стоит цель войти в обойму специалистов, спортсмены которых могут претендовать на место в сборной страны. В любом случае мы собираемся подергать лидеров, потрепать им нервы. Пока у Пепелевой — Плешкова нет стабильности на прокатах, но при чистом прыжковом катании нервы соперникам они точно могут потрепать. Ребята нравятся судьям и зрителям, они красивые, с качественными элементами, их хорошо оценивают. Тем более кто у нас сегодня лидеры? Вчерашние юниоры, по сути. Пробасть небольшая. ■

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.



robe
#12926

<< 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

реклама

www.mondor.com



MONDOR



НАШЕ НАСЛЕДИЕ

Текст: Ольга Вереземская
Фото: Марина Евдокимова

Человек-оркестр

Андрей Уваров:

«Мне хотелось сделать выставку, посвященную Самсону Глязеру как человеку необыкновенного оптимизма и жизнелюбия»

— Андрей, почему вы решили провести выставку, посвященную Самсону Глязеру, в этом году? Ведь его юбилей со дня рождения был два года назад.

— Потому что в этом году мы отмечаем 75-летие Победы в Великой Отечественной войне, а Самсон был не только спортсменом и тренером, но и фронтовиком. Когда началась Великая Отечественная война, его направили в Рязанское пехотное училище, в его составе он защищал Москву. Когда немцев отогнали от Москвы, то лейтенант Красной армии Глязер с разрешения командира части по выходным дням приезжал в Москву, чтобы давать уроки фигурного катания в Центральном парке культуры имени Горького, где еще в 1931 году он организовал первую в Советском Союзе школу танцев на коньках. Вместе со своей партнершей по парному катанию **Ларисой Новожиловой** он проводил занятия для всех желающих независимо от возраста и здоровья. Это было место, где тысячи людей в зимнее время могли кататься на аллеях парка среди заснеженных кустов и деревьев под танцевальную музыку. Представляете, человек в прифронтовой Москве, окруженной кольцом фашистов, продолжал думать о людях, о фигурном катании, о жизни! Словом, мне хотелось сделать выставку, посвященную Глязеру как человеку необыкновенного оптимизма и жизнелюбия.

— Почему выставка называется «Безответные письма»? Звучит не очень оптимистично...

— Это, наверное, моя грусть о нем как о человеке, который опередил свое время, но талант которого оказался не до конца востребованным современниками. Этот человек жил интересами своей страны, был изобретателем и новатором, генератором идей. Название выставки мне навеяли его письма чиновникам разного уровня, в которых он предлагал конкретные идеи, как облегчить и



Глязер Самсон Вольфович

Даты жизни: 11 мая 1908 – 25 января 1984 года.

Мастер спорта СССР по фигурному катанию на коньках (парное катание).

Клуб: парк им. Ф.Э. Дзержинского в Марьиной Роще, парк им. М. Горького.

Основные спортивные результаты:

- победитель первенства Москвы (1930);
- бронзовый призер первенства СССР (1949, Горький);
- победитель зимней Спартакиады народов РСФСР (1948, Москва);
- бронзовый призер первенства РСФСР (1949, Горький).

Ученики: Людмила Кубашевская, Зинаида Подгорнова, Алла Мурашова, Антонина Карцева, Тамара Широкова, Юрий Невский, Кирилл Гуляев, Елена Слепова, Валерий Мешков, Елена Котова, Татьяна Московская, Зоя Силанова, Лев Корчагин, Юрий Невский, Кирилл Гуляев, Людмила Белоусова, Ирина Роднина, Татьяна Катковская, Татьяна Капусткина, Лариса Ловцева, Ольга Шепелева, Борис Шевченко и многие другие.

улучшить жизнь людей. В большинстве своем эти письма оставались без ответа. Эта выставка посвящена неумной энергии **Самсона Глязера**, который был человек-праздник, человек-оркестр. На самом деле его проекты — пусть не все — были воплощены в жизнь. Если честно, то я не перестаю удивляться, насколько надо быть пробивным человеком, сколько энергии и времени нужно потратить, чтобы добиться от чиновников того, чего он добился. Возможно, что сам он об этом не думал, для него это была просто жизнь с обыденными трудностями.

— Какие его идеи или новаторские предложения вы считаете самыми яркими?

— Можно много перечислять. Он же был многогранным человеком, активным гражданином. Мог из ниче-



Фрагмент экспозиции выставки

го, из пустяка сделать нечто. Для фигуристов, наверное, самой значимой была его идея строительства первого в стране катка с искусственным льдом. На самом деле это история о том, как один человек, опираясь исключительно на свой энтузиазм, смог воплотить в жизнь мечту всех фигуристов. Все началось с того, что 12 августа 1945 года на Красной площади состоялся Всесоюзный парад физкультурников, на котором зрители впервые увидели необычный каток размером 7х3,6 метра, размещенный на прицепе автомобиля. На этом катке на параде выступали известные тогда фигуристы **Татьяна Гранаткина** и **Самсон Глязер**. После этого мысли о катке с искусственным льдом Глязеру не давали покоя. Он увлек своей затеей инженера института холодильной промышленности **Самуила Гимпелевича**, который катался у него в парке Горького. Тот сделал бесплатно проект летнего катка, и Глязер с этим проектом стал везде ходить, просить денег на строительство. Четыре года он обивал пороги и писал письма, объяснял, уговаривал, но чиновникам его идея казалась баловством. Неожиданно проект поддержал Московский метрополитен и дал денег на детей и на спорт. Директор детского парка в Марьиной Роще выделил площадку, и в июне 1949 года началось строительство катка силами тренеров, фигуристов и их родителей. Стройка шла по выходным и растянулась на два года. В 1951 году каточек 10 на 12 метров начал работать. Фигуристы тренировались с семи утра до ночи, а ночью до шести утра проводила свои тренировки команда ЦСКА по хоккею, в которой **Анатолий Тарасов** был играющим тренером.

Я считаю, что самые интересные экспонаты выставки — это фронтовые газеты с его очерками с фронта

После этого в 1950-х годах в Москве стали строить другие катки: на стадионе Юных пионеров (1953. — *Прим. ред.*), в Сокольниках (1956. — *Прим. ред.*), в Лужниках (1957. — *Прим. ред.*), в ЦСКА (1959-1961. — *Прим. ред.*).

— Расскажите, какие экспонаты представлены на выставке? Есть такие, которыми вы гордитесь?

— Я счастлив, что смог уточнить некоторые детали биографии Самсона Глязера, поскольку неожиданно нашел в архивах подлинник его автобиографии. В справочнике у **Юрия Якимчука**, а также в «Википедии» указано, что он родился в Москве, а в автобиографии Глязер пишет, что родился в Марьямполе в бывшей Сувалкской губернии (ныне Литва. — *Прим. ред.*), а затем вместе с матерью переехал в Екатеринослав (ныне город Днепр, Украина. — *Прим. ред.*) — место работы отца. Только в 1917 году, в возрасте 9 лет, он с родителями переехал в Москву, где в дальнейшем жил постоянно. Еще, оказывается, в 1919



Статья Самсона Глязера в газете «Пионерская правда»

году, в 11 лет, он поступил добровольцем в 43-ю отдельную стрелковую дивизию, в которой работал телефонистом. В 1920 году их дивизию перебросили в Сибирь, где он работал в политическом управлении Восточно-Сибирского военного округа, пока его по малолетству не освободили от службы в армии и не вернули в Москву. Даль-

ше была работа в «Союзпечати», интерес к литературному творчеству и журналистике, учеба в МГУ на историческом факультете и увлечение фигурным катанием. Своей основной профессией Самсон считал журналистику, его местом работы была редакция «Пионерской правды». В свободное от работы время по вечерам он работал начальником и инструктором спортивной школы по танцам на коньках в Центральном парке культуры и отдыха имени Горького.

— А когда он успевал работать в детском парке в Марьиной Роще?

— Это еще одна сторона его деятельности. Он сам встал на коньки в 10 лет, и после Гражданской войны в 1930-х годах выступал в парном катании с партнершей **Ларисой Новожиловой**. Они в 1930 году стали чемпионами Москвы в парном катании. С Ларисой он прокатался всю спортивную карьеру. Они остались друзьями на всю жизнь, были единомышленниками в делах. Новожилова работала инструктором в парке, а Глязер ей сначала помогал, потом пришел работать. Это же было послевоенное время, дети начинали заниматься фигурным катанием, как правило, в 9-12 лет, то есть когда могли самостоятельно добираться до катка, поскольку в семье все работали. Самсон радовался каждому ребенку, у него был принцип: все, кто пришел, должны кататься. Он верил в лед, как в чудо, считал, что все болезни отступят, если надеть коньки. Послевоенное детство было тяжелым, голодным, нищим, сиротским. Глязер устраивал для детей праздники, дни рождения, чаепития, да просто приносил свою буханку хлеба на тренировки или приглашал всех домой и кормил их супом.

Фигуристы — участники Великой Отечественной войны

Алексеева (Оборина) Евгения Ивановна (1912). Пятикратная победительница первенства СССР (1938-1941). В составе действующей армии прошла от Ладого до Берлина. Капитан медицинской службы.

Дмитриев Вадим Иванович (1942, Москва) Сталинград. Четырехкратный (1915, 1926, 1932, 1934) чемпион Москвы, серебряный призер первенства СССР (1933). Погиб в Сталинградской битве (1942).

Датлин Федор Иванович (? , Санкт-Петербург — 1942, Ленинград). Двукратный победитель (1906, 1908) первенства России, погиб в блокадном Ленинграде (1942).

Крылов Иван (?). Трехкратный (1929, 1930, 1932) победитель первенства Ленинграда. Все результаты достигнуты с **В. Крыловой**. Погиб на фронте во время ВОВ.

Толмачев Александр Федорович (1910-1983). Восьмикратный (1938-1941, 1946-1955) Чемпион СССР. После окончания Военной академии М.В. Фрунзе служил (1940-1943) в Красной армии. После Великой Отечественной войны полковник **А.Ф. Толмачев** — профессор-преподаватель Академии бронетанковых войск.

Станкевич Юрий Константинович (1906-1942). Победитель первого первенства СССР (1924, Москва), серебряный призер (1927) первенства СССР. Погиб при выполнении испытательного полета в город Горький (1942).

Цезар Ксения Генриховна (? — 1942). Пятикратная (1911, 1915) победительница первенства России. Погибла в блокадном Ленинграде (февраль 1942 года).

В 1954 году он придумал создать на летнем катке первый в стране театр на льду. Он договорился с цирком о помощи и в финансовом, и в организационном плане. С детьми работал хореограф **Иван Стецкий** — бывший артист Большого театра, программу вел известный конферансье **Борис Брунов**. **Лариса Новожилова** к этому времени окончила хореографическое училище и ставила программы. Параллельно Глязер и Новожилова поступили учиться в первый набор школы тренеров ГЦОЛИФКа и в 1955 году стали выпускниками института. Впоследствии Глязер даже работал там на кафедре, вел специализацию. На этом катке он впервые — и очень успешно — применял методы массового обучения юных фигуристов, а ведь их было около 400 человек. Именно здесь появились первые учебные группы на самоокупаемости. Правда, когда стало кататься много детей, кто-то написал на Самсона донос в органы, что он подпольный миллионер. Но все проверки выявили, что никаких денег у него нет.

— Вы сказали, что он был журналистом, занимался литературным творчеством. На выставке есть какие-то уникальные экземпляры его книг или статей?

— Я считаю, что самые интересные экспонаты выставки — это фронтовые газеты с его очерками с фронта. Он писал об исторических событиях, которые поднимали дух солдат на примерах великих побед России со времен **Александра Невского**, **Дмитрия Донского**, **Александра Суворова** и других. Так как он был изобретательным и практичным человеком, то еще писал статьи о вещах, которые могли спасти жизнь солдатам, например «Как владеть гранатой», «Как не бояться танка», «Как владеть лопатой» и так далее.

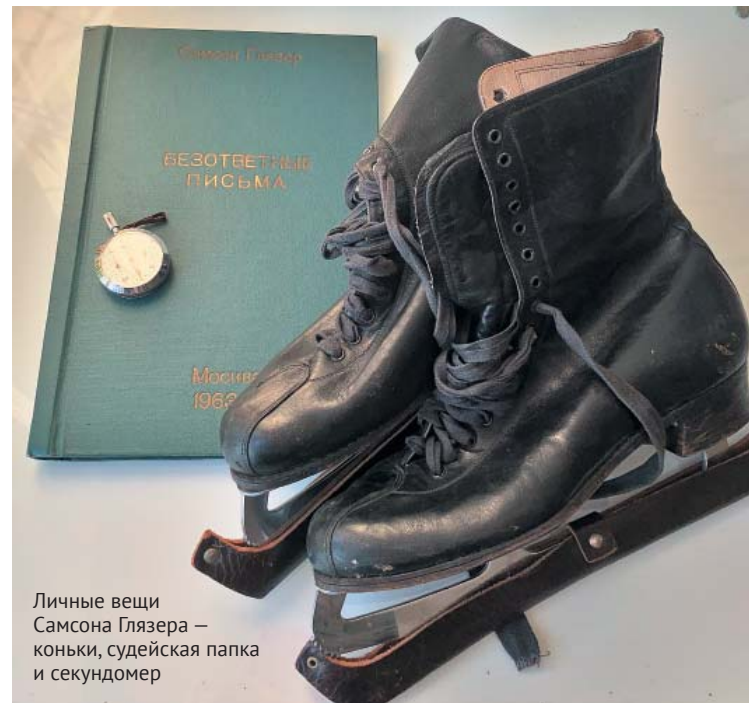
— Как эти газеты оказались у вас?

— Они достались мне от моего тренера **Оскара Петровича Макарова**. Он мне их передал в музей, когда был жив. Эти газеты — самые хрупкие и редкие экспонаты на данный момент. Вообще, здесь, на выставке, все экспонаты подлинные, причем это не только вещи той эпохи, но и личные вещи Самсона Вольфовича. На некоторых сохранились его автографы с указанием телефона и адреса проживания и с просьбой вернуть книгу или рукопись по этому адресу в случае ее находки. Например, здесь представлены альманахи «Спорт вечной молодости», которые он создавал. Это были собрания настоящих историй людей, которые занимались у него в парке Горького фигурным катанием. Обычно это были женщины средних лет, даже пенсионерки. Он просил их написать историю о том, как изменилась их жизнь после того, как

Написанная им библиография игр занимает девять томов с указанием литературы на четырех языках



Книги Самсона Глязера



Личные вещи Самсона Глязера — коньки, судейская папка и секундомер



Самсон всю жизнь бился за то, чтобы фигурное катание из спорта одиночек стало одним из популярных и массовых видов спорта

они встали на коньки. В предисловии к одному альманаху он пишет: «Мне подарили букет роз. Если бы они стояли, как обычно, в вазе на столе, то не прошло бы двух-трех дней, как они увяли бы. Но меня надоумили: днем они на столе, а ночью я кладу их в ванну с холодной водой, и вот уже две недели, как розы сохраняют свою свежесть. Люди как розы. Если они пассивно воспринимают все, что с ними происходит, процесс увядания ускоряется. Но если они становятся на коньки и скользят по зеркальной глади льда, происходит метаморфоза. Они становятся жизнерадостными, более собранными и приобщаются к спорту вечной юности».

Если открыть любой альманах и начать читать с любой страницы, то вы увидите слова бесконечной благодарности от этих женщин: «Вы спасли мне жизнь!», «Вы дали мне новую жизнь!», «Я опять чувствую себя молодой!» — и все в таком духе. Конкретные люди с фамилиями, фотографиями, историей жизни. Этих людей уже нет, но сло-

ва благодарности остались. Самсон делал такие альманахи каждый год, чтобы люди сами помнили, чего они добились, гордились собой, были примером для других.

— Сегодня его деятельность прекрасно вписалась бы в программу московского правительства «Активное долголетие». А тогда были похожие программы?

— В то время многие считали, да и сейчас считают, что пожилые люди, пенсионеры — это отработанный материал, с чем Глязер был категорически не согласен. Его раздражала «мудрость» о том, что «кто обучает старика — пишет на воде, кто обучает юношу — высекает слова на камне». Он говорил, что это полная чушь, что мы должны думать о людях, а не про высекание на камне. Над ним многие смеялись за глаза, считали, что он занимается никому не нужными вещами, ведь спортом все это не назовешь: какие-то танцульки в парке отдыха, какие-то детские театры на льду, какие-то пожилые люди на коньках — кому это надо? Однако из этой среды радости и счастья, которую он создавал вокруг себя, возникли потом большие спортсмены, талантливые тренеры, успешные педагоги. Самсон легко объединял вокруг себя людей, был как магнит. Его радовало, что люди укрепляли здоровье, получали удовольствие от движения, радовались, смеялись — словом, продлевали себе жизнь. Самсон всю жизнь бился за то, чтобы фигурное катание из спорта одиночек стало одним из популярных и массовых видов спорта. На самом деле он опередил свое время, точнее — это была его битва со временем, в котором он жил. Но его понимание жизни, его идеи не были востребованы теми людьми, которые могли сдвинуть рутину с мертвой точки.

— Какие свои проекты ему не удалось воплотить?

— Он предлагал использовать парки Москвы как городские развивающие площадки, где дети и взрослые могли бы заниматься какой-то деятельностью, творчеством, обучением. Мечтал на их базе создать массовую сеть творческих и спортивных школ, клубов. Он много работал с этой темой, проходил множество бюрократических этажей, но никому это не было интересно. Это сейчас всюду создают территории для коворкинга, благоустраивают парки.

Еще он всю жизнь изучал игровую деятельность, собрал уникальную коллекцию игр: настольные, подвижные, ролевые, интеллектуальные, спортивные, игры на воздухе, в помещении и другие. Он создал энциклопедию семейных развлечений, где собрал игры разных народов мира. Дело в том, что Самсон Глязер был не только выдающимся спортсменом, тренером, судьей, спортивным организатором, но он еще был историком, литератором, автором 60 книг и тысяч статей об играх. Написанная им библиография игр занимает девять томов с указанием литературы на четырех языках. В его коллекции собраны и описаны



Фрагмент экспозиции выставки

Такие личности как Панин-Коломенкин, Глязер, Жук не вмещаются в рамки музейной экспозиции, их история жизни и деятельности огромна, каждый из них заслуживает своего музея

15 тысяч игр. Что-то из этого богатства издано, но больше половины так и лежит, никому не нужное, хотя психологи всего мира говорят, что детям для их успешного развития необходима игровая деятельность. В 1934 году Глязер придумал игру-викторину, которая стала необычайно популярной в СССР среди детей и подростков. Она называлась «Культснайпинг», или «Отвечай метко». Издательство «Молодая гвардия» выпустила эти игры отдельной книгой. В 1935-1936 годах Самсон Глязер опубликовал новые познавательные игры — «Города и годы» и «Великие люди», «Глобус», «Путешествие по СССР». В 1951-м он выпустил еще одну книгу — «Познавательные игры (занимательная наука)». Опубликовал «Азбуку начинающего фигуриста» (1969), популярную и поныне. В 1975 году вышла книга «Ларчик с играми» тиражом 5 тысяч. Почти одновременно Глязер выпустил несколько исторических книг для детей: «Великий русский полководец А.В. Суворов», «Ледовое побоище», «Элементарный курс истории СССР с краткими сведениями по всеобщей истории». В



1937 году был объявлен конкурс на учебник истории для школ Советского Союза. Лучшим оказался упомянутый выше «Элементарный курс истории» Самсона Глязера и его жены **Ольги Жемчужиной**.

— Я правильно понимаю, что вы являетесь фанатом Самсона Глязера?

— Да, я его поклонник. Я считаю, что моя родословная как фигуриста связана с ним непосредственно. Мой педагог и наставник **Людмила Кубашевская** была ученицей Глязера, даже его воспитанницей, поскольку начинала в парке имени Дзержинского и дальше по жизни общалась с ним, следовала его советам. Я думаю, что в детстве я мог видеть Самсона Вольфовича в парке культуры,

но я этого не помню. Помню дух этих праздников, как я там выступал, а вот его самого не помню.

— Андрей, вы эти выставки делаете на свои личные средства?

— Да. Потому что это моя точка опоры, моя жизнь. Такие личности, как **Панин-Коломенкин, Глязер, Жук**, не вмещаются в рамки музейной экспозиции: их история жизни и деятельности огромна, каждый из них заслуживает своего музея. Поэтому я делаю выездные выставки, которые принимают другие музеи.

— Парк Горького не хочет разместить у себя выставку, посвященную Глязеру? Все-таки человек 52 сезона отслужил в этой организации.

— Почему-то нет. У них есть свой большой музей при входе в парк, но история Глязера их не заинтересовала. Я приглашал их сюда, но никто не пришел.

— Ваш музей фигурного катания пользуется популярностью?

— Музей в настоящее время находится в Новогорске на тренировочной базе, куда нет доступа простым людям, так как там пропускная система. Масса людей, увлеченных фигурным катанием, не имеют возможности увидеть экспозицию, поэтому я делаю отдельные тематические выставки по каким-то темам, личностям, событиям. Музей как улыбка Чеширского кота: вроде есть, но на самом деле нет. Конечно, Музей фигурного катания в России должен быть совсем другим: с залами славы олимпийских чемпионов, чтобы были фотографии, костюмы, витрины с личными вещами, с интерактивными панелями, где можно увидеть победные прокаты программ, узнать биографии спортсменов. У нас такая богатая история успеха, столько выдающихся людей, событий. В залах музея можно было бы проводить не только экскурсии для посетителей, но и награждения фигуристов, семинары, конференции, встречи. Но кто эту вагонетку сдвинет? У меня нет энергии сдвинуть ее в одиночку. У меня такое же состояние «безответных писем», потому что вот уже 10 лет я ищу людей, заинтересованных в создании полноценного музея фигурного катания и не нахожу.

— Как вы в одиночку справляетесь со всем этим объемом информации?

— Просто я фанат своего дела. Я получаю удовольствие от поиска всех этих вещей, от общения с людьми, от создания экспозиций. Мне приятно видеть в поисковике Интернета на запрос о Музее фигурного катания строчку, что **Андрей Уваров** — его создатель. На самом деле я привык работать один, просто потому, что рядом никого нет. Хотя всегда есть люди, которые так или иначе помогают музею — кто своими архивами, кто воспомина-



Самсон Глязер с сыном Львом

Личная жизнь

В отличие от общественной жизни, его личная жизнь была полна поистине драматических событий. Первая жена ушла от него, оставив годовалого сына Льва, который в будущем станет известнейшим советским экономистом. Другая жена, **Ольга Жемчужина**, по трагической ошибке будет репрессирована в 1937 году и сослана в лагерь. Самсон навещал жену в лагере, привозил передачи. Однако, когда началась война и его призвали в армию, следы Ольги затерялись... Третьей спутницей его жизни было суджено стать **Лице Соломянской** — первой жене **Аркадия Гайдара**. Они познакомятся благодаря любви к литературе. Самсон Вольфович стал приемным отцом **Тимуру Гайдару**.

ниями, кто обещаниями помочь. Жаль, что никто сейчас не занимается историей фигурного катания, как это делал **Юрий Якимчук**. С его уходом из жизни письменная история фигурного катания России закончилась. Якимчук свою книгу завершил в 2002 году, значит уже почти 20 лет результатов соревнований, биографий спортсменов в печатном виде больше нет. Дальше информация только в цифровом варианте, которую придется искать, проверять или доверять на слово. То есть мы будем пользоваться какими-нибудь рассказами фигуристов или блогеров. А это зыбкая почва. ■

На Первом канале стартовал 10-й сезон «Ледникового периода»

Ледниковая эра Ильи Авербуха

— Илья, по каким критериям вы отбираете участников для проекта «Ледниковый период»?

— «Ледниковый период» не является моим частным проектом, заказчиком выступает Первый канал, который руководствуется определенными телевизионными правилами и законами. Основным критерием подбора участников является их медийная узнаваемость и возможность охвата широкой аудитории. Я в этом проекте являюсь продюсером и исполнителем и следую тем задачам, которые передо мной ставят. Каждого участника я согласовываю с руководством канала: я только рекомендую, а окончательное решение принимается непосредственно руководством Первого канала. Я считаю, что в этом году мы отработали очень хорошо, потому что состав участников у нас очень интересный, с большим охватом различной аудитории. У Ольги Бузовой, Регины Тодоренко, Влада Топалова, Евгения Пронина, Ирины Пеговой, Дмитрия Сычева, Нади Михалковой, Владимира Маркони, Марии Луговой, Владислава Чепуренко, Влада Соколовского, Вольфганга Черни, Ольги Паутовой, Ольги Кузьминой — у каждого своя аудитория, которые между собой не очень пересекаются. Это — одно из главных условий, которое обеспечивает успешность проекта.

— В этом «Ледниковом периоде» вы работаете со всеми 14 дуэтами один. Насколько тяжело работать с такой нагрузкой? Или за очевидными минусами такой напряженной работы есть какие-то свои плюсы?

— Да, в прошлых сезонах у нас была придуманная мной история соперничества двух команд участников, наставниками которых были Александр Жулин и я. Внутри проекта у каждого из нас была своя зона ответственности, и я, будучи генеральным продюсером, никогда не лез в ту работу, которую делал Саша, тем более что он всегда это делал прекрасно. Нашу совместную с ним работу я вспоминаю с особым теплом, очень благодарен ему за его колоссальную творческую отдачу в тех проектах и надеюсь, что мы еще поработаем вместе.

В этом году ситуация несколько изменилась: мной был сформирован тренерский штаб, в который, кроме меня, входит хореограф Елена Масленникова, с которой я всегда работал, а также Албена Денкова и Максим Ставиский. Мы советуемся при выборе музыки, придумываем с Леной Масленниковой идею номера, его завязку, потом я каждой паре ставлю номер, после чего мы с Албеной становимся в пару и показываем его участникам. Когда номер в сыром виде готов, то начинается второй этап — доводка всей композиции до ума. Тут подключаются Албена с Максимом, которые вычищают все 14 номеров так, чтобы они заиграли. Я в это время начинаю ставить уже следующие номера, и так по кругу. Безусловно, в этом конвейере есть свои минусы, поскольку это огромная физическая и нервно-эмоциональная нагрузка. Я посчитал: нами уже сделано 56 номеров, а впереди еще больше 200.



Албена Денкова, Евгений Пронин, Татьяна Волосожар, Илья Авербух

Держать все это в одной голове сложно. Ставить только эксклюзивные номера, избегать повторов будет очень непростой задачей. С другой стороны, во всей этой истории есть некоторые плюсы. Сейчас каждый выпуск выглядит более законченным, потому что я выстраиваю целостную картину каждого выпуска, регулируя количество серьезных, лирических, шуточных, драматических номеров. Михаил Пореченков, судивший один из эпизодов, признался, что был очень удивлен уровнем и качеством того, что увидел, потому что до этого испытывал некий скепсис. Он сказал, что по ощущениям он будто побывал на большом монотрактеле, пережил какую-то одну большую историю и для него все это стало сильным эмоциональным переживанием.

— Как много в проекте тех звезд, кто встал на лед впервые?

— В этом сезоне у нас очень много звезд, которые никогда не катались. Правда, к этому сезону мы начали готовиться как никогда загодя, а именно до всей этой коронавирусной истории. Так что никогда еще наши звезды не тренировались так много до, как в этом сезоне. Более того, несмотря на то что коронавирус с точки зрения шоу практически растоптал мою компанию, здесь он всем сыграл на руку, потому что у ребят появилось больше свободного времени, которое они посвятили тренировкам. Плюс у нас потрясающе комфортные условия работы на Малой спортивной арене «Лужников».

— Звездам с каким бэкграундом проще дается обучение?

— Если у кого-то есть хотя бы хореографическая подготовка, то им гораздо легче. Игра в хоккей в чем-то помогает... Но в основном, конечно, это фанатизм и трудолюбие, без которых ничего не получится.

— Во время «Ледниковых периодов» бывали такие случаи, когда звезда была готова бросить проект из-за усталости, эмоционального выгорания?



Ведущие — Алексей Ягудин и Алина Загитова

Я посчитал: нами уже сделано 56 номеров, а впереди еще больше 200

— Конечно, проект — это очень длинный марафон. Сначала ты как участник приходишь на кураже, тебе иногда сначала кажется, что все получается, ты думаешь, что это будет большое суперприключение, что все будет классно и даже еще лучше. Потом наступает момент, когда, чтобы идти дальше, надо себя преодолеть. Затем обычно в середине проекта, когда кто-то понимает, что уже есть определенные лидеры и с ними сложно бороться, появляется желание как-то красиво, без потери лица выйти из ситуации. Так было всегда. Пока у нас в таком объе-



Ольга Бузова —
Дмитрий Соловьев

ме этого нет, но я жду, что будет, потому что все участники — люди успешные в своем деле, амбициозные, никто не хочет быть проигравшим. Однако есть определенные правила, которых я очень четко придерживаюсь. Что касается «понять», то это свойственно всем людям, что звездам, что фигуристам. Мы здесь все не исключение. Но есть еженедельный эфир, у каждого из нас есть зона ответственности, так что, пока мы можем ходить и дышать, мы должны работать.

— Бывали ли такие случаи, когда звездам или фигуристам приходилось менять ботинки или лезвия?

— Да, такое случается, но тема с ботинками — это вообще очень важная история, потому что у всех стопа разная, походка разная и подбор ботинка — это очень индивидуальное дело. Я вообще хочу сказать, что наиболее профессиональный подход к обеспечению нас инвентарем мы нашли в сети магазина «Фигурист», с которым начали сотрудничать в этом году. Я очень рад нашему партнерству, потому что до этого у нас был опыт работы с другими компаниями, но никогда он не был настолько профессиональным и настолько доброжелательным, как с «Фигуристом». Поэтому мы всем теперь говорим, что если вы хотите получить действительно качественный комплекс услуг, то приходите в «Фигурист». Во-первых, там работают хорошие специалисты, которые четко все рассказывают, во-вторых, там хороший ассортимент, а значит, и выбор. Я говорю это совершенно не в качестве рекламы, а потому, что хочу поддержать тех, кто действительно профессионально и с душой работает. Тем более что в наше время это не особо прибыльный бизнес, я бы даже сказал, подвижничество.



Ольга Кузьмина —
Александр Энберт

Наиболее профессиональный подход по обеспечению нас инвентарем мы нашли в сети магазина «Фигурист», с которым начали сотрудничать в этом году

— Каким образом началось ваше сотрудничество?

— Я открыл большую школу фигурного катания в Симферополе буквально с нуля: каток был построен за три месяца, теперь мы по крупицам собираем эту школу. Крым был абсолютно заброшен для зимних видов спорта, и там все плохо с коньками и ботинками. Я начал искать компанию, которая могла бы профессионально, в большом объеме — а у нас занимаются более 500 детей — плюс на льготных условиях экипировать ребят. Так мы познакомились с «Фигуристом» и начали взаимное сотрудничество, потому что у нас в планах продолжать открывать школы фигурного катания. Сейчас мы это делаем в Ставрополе и в Эссентуках.



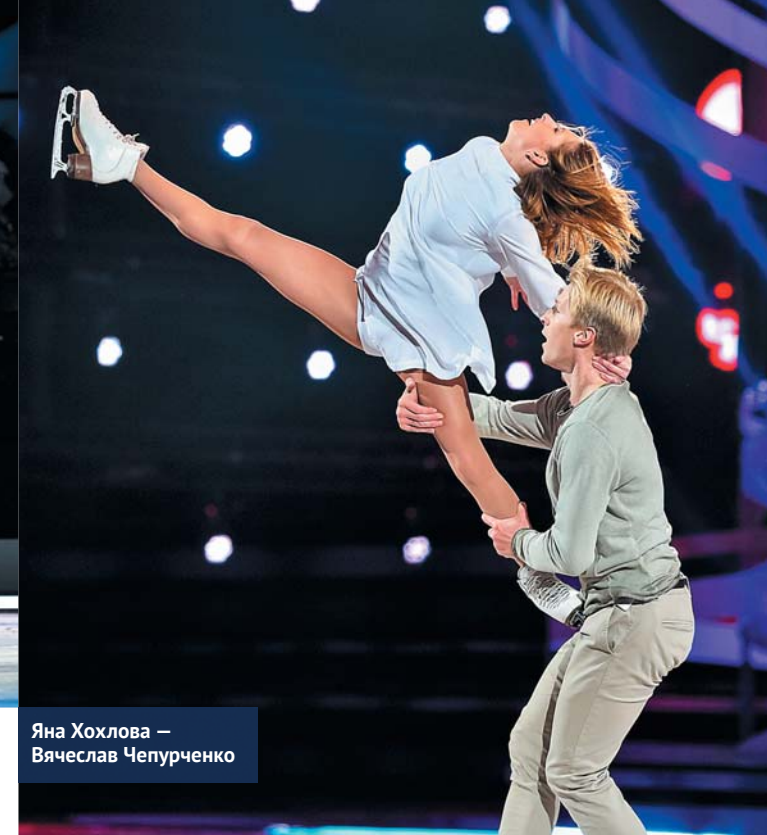
Елена Ильиных —
Влад Топалов

— Из всех ваших проектов «Ледниковый период» — это ваш любимый ребенок?

— Вы правильно сравнили «Ледниковый период» с ребенком. Когда мы стартовали с этим проектом в первый раз, то сами были молодыми и неопытными, а сейчас уже ощущаем себя зрелыми многодетными родителями. Да, «Ледниковый период» — это проект, который дал мне возможность почувствовать себя режиссером, он стал для меня трамплином к новым высотам. Именно благодаря «Ледниковому периоду» я понял, что могу ставить большие спектакли, такие как «Огни большого города», «Кармен», «Ромео и Джульетта», которые по-настоящему являются культурным событием. Этот жанр в свое время открыла Татьяна Тарасова, а я развил его на уровне других возможностей. Я несколько раз становился режиссером больших мероприятий и спортивных событий, таких как церемонии открытия и закрытия Универсиады, блока в церемонии открытия Олимпиады-2014, церемонии открытия чемпионата мира по футболу 2018 года, чемпионата мира по хоккею и прочих. Словом, я работаю в очень разных ипостасях, но истоком всего этого считаю «Ледниковый период». Также этот проект дал старт в новые профессии многим фигуристам: **Алексей Ягудин** стал телеведущим, которого номинировали на ТЭФИ, **Алексей Тихонов** приобрел опыт работы в кино, **Татьяна Анатольевна Тарасова** стала любимым главным судьей проекта «Ледниковый период» и самым авторитетным комментатором всех соревнований по фигурному катанию на Первом канале.

— Если вспоминать все поставленные за эти годы в «Ледниковом периоде» номера, можете назвать, например, пять из тех, которые по вашему рейтингу стоят на самом высоком месте?

— Конечно, у меня есть любимые номера. Есть такие, которые хочется издать отдельной коллекцией, и я даже



Яна Хохлова —
Вячеслав Чепурченко

как-то пытался собрать диск из 20 номеров, но потом их стало 30, потом 50... В общем, я пока не могу окончательно определиться с этим. Думаю, я по окончании этого сезона займусь и соберу эти топ-30 номеров за все сезоны. Посмотрим, как это будет выглядеть...

— Кроме этой деятельности, вы еще продолжаете работу как постановщик программ для спортсменов. Вам важно, кому именно ставить программу или вы работаете со всеми, кто к вам обращается?

— Конечно, важно, но если честно, то практически из всех, кто ко мне обращался, я никому не отказал. Хотя с точки зрения уровня подготовки спортсмена все были разные, но в основном ко мне обращаются спортсмены уже высокого уровня. В принципе получается, что я работаю точно, потому что люди ко мне обращаются в тот момент, когда уже понимают, чего хотят. Для меня практика постановки программ не является бизнесом, я на этом деньги не зарабатываю — в том смысле, что я не конкурирую на рынке хореографов-постановщиков, которые ставят программы и детям и взрослым. Первые программы в 2012 году я поставил **Ксении Макаровой** — это был мой первый опыт работы с любителями. После этого меня пригласила **Этери Тутберидзе** для **Юлии Липницкой**, которой я ставил программы, известные как «Девочка в красном», «Не отрекаются любя», «Мегаполис». Потом достаточно большую работу проводил с Женей Медведевой — ей я ставил программы «Слышу — не слышу», «Прощание с детством» и другие. Много работал с немецким дуэтом **Нелли Жиганшина — Александр Гажи**, которые с программой «Зомби» показали свой максимальный результат. Сейчас работаю с **Мишей Колядой**.

— Илья, надо сказать, что впечатление от произвольной программы Михаила было сильное. Расскажите, пожалуйста, как она создавалась? Музыка и образ — это была ваша идея?

— Вы знаете, работать с **Алексеем Николаевичем Мишиным** — большая честь. Он без всяких кавычек выдающийся тренер, знаток, профессионал и профессор своего дела. Если честно, мы с ним не так давно стали общаться, потому что живем как-то в разных городах и в параллельных вселенных. Поэтому, когда тебе звонит Мишин, это очень импонирует. При этом быть постановщиком у Алексея Николаевича не просто, потому что он любитель потом все поменять и сделать по-своему. И к этому надо быть готовым. Но самое главное — это совпадение вкусов при выборе музыки. Словом, когда Мишин позвонил и сказал про Коляду, то у меня в запасе было несколько своих идей: я считал, что какая-то музыка из тех, что я слушал, могла бы подойти для одиночного катания и можно сделать интересные программы. Но Алексей Николаевич сказал, что у него для Коляды есть прекрасная «Аве, Мария», и я понял, что опять — в тысячный раз — «Аве, Мария», какая бы прекрасная она ни была. Когда он мне прислал

Михаил Коляда



Это был вызов, сделать программу так, чтобы не только удержать внимание зрителей в эти последние полторы минуты, но и добиться эмоционального отклика

музыку, то я сразу слушать ее не стал, подумал, что послушаю чуть позже, когда настроение будет. И только через несколько дней я хватился, что до сих пор не послушал музыку и надо срочно исправляться. Когда же я ее услышал, то понял, что, во-первых, это никакая не «Аве, Мария» — он просто ее так назвал, а во-вторых, что это потрясающая музыка. Я проверил, откуда она, оказалось — из фильма «Белый ворон». У меня сложился образ, который я им предложил и получил согласие. Дальше началась большая работа. Но у нас с Алексеем Николаевичем не обошлось без творческих столкновений, и я их все проиграл. Основным разногласием стало следующее: в этой музыке в середине программы есть кульминационный всплеск, после которого полторы минуты длится угасание. Я убеждал перекомпоновать фрагмент и эту кульминацию сдвинуть ближе к финалу, как мы обычно делаем. Если честно, я уже сам ее перекомпоновал и даже программу поставил под этот вариант, но Мишин настоял оставить все как есть. В результате он оказался абсолютно прав, и я здесь расписываюсь в своем проигрыше, потому что, во-первых, мы бы вме-

шались в саму композицию, поменяв ее части, а во-вторых, это был вызов сделать программу так, чтобы не только удержать внимание зрителей в эти последние полторы минуты, но и добиться эмоционального отклика. Это была интересная работа, и у нас она получилась. Но я тоже выиграл свою битву, потому что Алексей Николаевич в канве программы ничего не стал менять. Все главные реперные точки — рисунок танца, переходы, хореография — остались теми, какими я их поставил изначально. Потом профессор назидательно сказал, что программа — это хорошая елка, но для праздника ее надо украшать, поэтому я к ним не раз приезжал, чтобы доработать, дошлифовать детали. Конечно, очень многое в программе зависит от исполнителя, но Миша катается очень одухотворенно, и дай Бог ему успешного сезона. В этой программе я старался убрать все надуманности, все позировки, которыми Коляда славится, чтобы показать его в другой стилистике. Вообще, один из моих девизов: на льду надо быть тем, кто ты есть, как душа. Очень надеюсь, что в сезоне Миша выдержит этот темп и порадует нас высокими оценками.



Шоу премии «Хрустальный лед» 2009 года

Лично я считаю, что основной акцент в этих премиях должен быть на людях, которые сами не выходят на лед, но создают фигурное катание

— В этом году **Международный союз конькобежцев впервые провел свою премию по шести номинациям. На ваш взгляд, почему ИСУ, будучи спортивной организацией, пришла к идее учредить свою премию?**

— Идею проводить премию в мире фигурного катания давно вынашивал один известный менеджер Арик Закарян. Мы с ним не раз ее обсуждали и даже в 2008 году создали свою премию «Хрустальный лед», которую очень поддержала президент ФФКМ **Ирина Рабер**. Три года мы делали эту историю, которая держалась исключительно на огромной работе Федерации Москвы и моей. К сожалению, мы не получили должной поддержки, хотя премия была прекрасна и могла выйти на более широкий уровень, но окупить себя финансово она не могла, как и любая другая независимая премия. В итоге, когда я в очередной раз обратился за поддержкой, то понял, что никому, кроме собственно меня и Ирины Яковлевны, она не нужна, чтобы за нее бороться. Ведь это же не была премия моего имени, которую учредил **Илья Авербух**: я являлся подрядчи-

ком, организатором церемонии вручения премии, а у Федерации Москвы как учредителя тоже не было нужных средств на ее проведение.

Что касается премии ИСУ, думаю, **Арик Закарян** сумел убедить его руководство, что такая премия нужна. Я тоже по-прежнему считаю, что премия необходима, потому что она в любом случае популяризирует фигурное катание, дополняет его, однако в таких премиях очень сложно правильно определить критерии, чтобы придать им необходимую значимость. Лично я считаю, что основной акцент в этих премиях должен быть на людях, которые сами не выходят на лед, но создают фигурное катание. Это тренеры, которые не получают медали, хореографы, костюмеры, руководители спортивных организаций, журналисты и так далее. А фанаты хотят продолжения разборок между своими кланами на тему, кто получит приз — **Загитова** или **Медведева**, им неинтересно, кто из хореографов получит эту награду. Конечно, можно определять лучшего спортсмена сезона или десятилетия, но в фигурном катании и так все пронизано субъективизмом, так что добавлять еще одну субъективную премию, на мой взгляд, ненужное мероприятие. Поэтому я не верю в долговечность этих премий, особенно в формате, который предложил ИСУ. Такую премию следовало бы проводить как большой гала-концерт, делать это в форме праздника фигурного катания с воспоминаниями, с организацией внутри этого действия какой-то музейной экспозиции или выставки, с хорошей телетрансляцией. А все остальное — это от лукавого. ■

Порядки и регламенты

Президиум ФФКМ принял ряд документов

1. Порядок подачи заявки для включения в сводный календарь тестирования ФФКМ.

1.1. Заявки на включение в календарь тестирования ФФКМ принимаются ежегодно с **25 апреля по 14 мая** от физкультурно-спортивных организаций города Москвы, входящих в Реестр физкультурно-спортивных организаций, развивающих фигурное катание на коньках на территории города Москвы. Заявки должны быть оформлены на имя президента ФФКМ на бланке организации за подписью руководителя и направлены на официальный электронный адрес дирекции ФФКМ **office.ffkm@gmail.com**. В заявке должны быть указаны сроки проведения тестирования, место проведения, ориентировочное количество человек.

1.2. По итогам обработки предложений формируется базовая версия календаря в срок **до 16 мая**.

1.3. В срок **до 23 мая** организации представляют оригинал письма в дирекцию ФФКМ.

1.4. Календарь тестирования выносится на рассмотрение комиссии по тестированию, а затем на рассмотрение СТК. СТК согласовывает его и выносит на утверждение президиума ФФКМ, заседание которого проводится обычно до 1 июня.

1.5. Календарь утверждается на заседании президиума ФФКМ. В случае необходимости проведения дополнительных тестирований сверх запланированных в течение спортивного сезона организация подает заявку в дирекцию Федерации с указанием времени и места проведения. Срок подачи заявки **не менее 2 недель** до планируемого проведения тестирования.

1.6. Утвержденная версия календаря тестирования публикуется на сайте ФФКМ, доводится до сведения организаций через официальный чат «ФФКМ Организации», а также направляется для работы на портал «Спорт вокруг».

2. Порядок подачи заявки на участие в тестировании (ответственные лица, форма, сроки подачи заявки, причины для отказа, порядок пересдачи и т.п.).

2.1. Заявка на участие в тестировании подается методистом спортивной организации по стандартной форме, размещенной на сайте **www.sportvokrug.ru**.

2.2. Причинами для отказа могут быть:

- отсутствие минимального количества участников тестирования;
- несоответствие размеров ледовой площадки или иных условий, необходимых для проведения тестирования.

2.3. В случае если спортсмен не сдал тест, он допускается к повторному тестированию не ранее чем **через 1 (один) месяц**. Данное время дается спортсмену и его тренеру для исправления ошибок и замечаний, указанных комиссией по тестированию во время приема зачета.

3. Порядок назначения комиссии по тестированию.

3.1. Руководитель комиссии по тестированию СТК ФФКМ оповещает судей, рекомендованных для приема тестирования, о точных дате, месте и времени проведения тестирования. Судьи дают ответ о возможности своего личного участия в каждом тестировании. Руководитель Коллегии судей города Москвы утверждает состав бригады на каждое тестирование.

В состав бригады на каждое тестирование входят:

- руководитель бригады судей;
- два (2) полевых судьи;
- секретарь (по решению руководителя коллегии судей количество секретарей может быть увеличено).

3.2. Поименный состав судейской бригады до начала тестирования опубликованию не подлежит.

4. Порядок включения специалистов в комиссию по тестированию.

4.1. Решение о включении в комиссию принимает СТК ФФКМ.

4.2. В список судей для приема тестирования могут быть включены лица, имеющие не ниже 1-й судейской категории по фигурному катанию на коньках, прошедшие стажировку под контролем специалистов СТК ФФКМ.

4.3. Кандидат может быть рассмотрен по собственной инициативе либо по приглашению СТК.

4.4. Для включения специалиста в состав комиссии по тестированию претенденту нужно принять участие в 5 тестированиях в качестве волонтера. В обязанности волонтера входят:

- помощь секретарю в проведении комиссии по допуску спортсменов, заполнении зачетных книжек, ведении ведомостей и т.п.;
- непосредственное присутствие в судейской бригаде во время приема зачета для получения практических знаний (не менее 3 тестирований).

5. Порядок подачи заявки для включения соревнований в сводный календарь.

5.1. Прием заявок от организаторов мероприятий по включению в региональный календарный план предстоящего спортивного сезона осуществляется в электронном виде в ФФКМ с **25 апреля до 14 мая** на электронный адрес Дирекции ФФКМ **office.ffkm@gmail.com**. В заявке должна быть указана следующая информация: название мероприятия, даты проведения, место проведения, разряды проведения, наименование организатора, ФИО главного судьи.

5.2. По итогам обработки предложений формируется проект календаря в срок **до 16 мая**.

5.3. В сроки с **20 до 23 мая** назначается собеседование с уполномоченными представителями организаций — инициаторов (организаторов) мероприятий. Собеседование проводится по расписанию в течение 1 дня с участием членов СТК и дирекции. На собеседовании уточняются детали проведения соревнований, а также в случае необходимости корректируются сроки. На собеседование представители организаций представляют оригинал письма на имя президента ФФКМ на бланке организации с просьбой о включении соревнований в календарь, подписанного руководителем, согласованного с главными судьями и с руководителями ледовых арен.

5.4. По итогам собеседования проект календаря корректируется и выносится на рассмотрение СТК. В срок **до 25 мая** СТК рассматривает его и вносит коррективы (при необходимости), а также рассматривает и утверждает перечень судей, уполномоченных исполнять обязанности главных судей и их заместителей. Перечень главных судей формируется по предложениям организаторов и Судейской коллегии ФФКМ.

5.5. Утвержденный СТК проект календаря выносится на утверждение президиума ФФКМ, заседание которого проводится обычно **до 1 июня**.

5.6. Календарь на предстоящий сезон утверждается на заседании президиума ФФКМ, после чего в исключительных случаях возможно включение в календарь дополнительных мероприятий, при соблюдении установленных правил рассмотрения: наличие согласования СТК и утверждения президиумом.

5.7. Утвержденная версия календарного плана публикуется на сайте ФФКМ, доводится до сведения организаций и судей через официальные чаты «ФФКМ Организации» и «ФФКМ СТК», а также направляется для работы на портал «Спорт вокруг».

6. Порядок согласования положений о соревнованиях.

6.1. Положение о соревнованиях должно быть подготовлено утвержденным главным судьей соревнований, согласовано с организатором и подано на согласование в ФФКМ.

6.2. В течение **14 календарных дней** со дня утверждения календаря президиумом ФФКМ проект положения отправляется главным судьей на адрес электронной почты Дирекции ФФКМ **office.ffkm@gmail.com**. Проект положения для дополнительных соревнований предоставляется на согласование одновременно с письмом о включении в календарь.

6.3. После получения согласования главный судья передает положение на подпись организатору. В течение **10 календарных дней** не менее 2 подписанных экземпляров положения передаются в Дирекцию ФФКМ.

7. Порядок проведения комиссий по допуску спортсменов (сроки, форма, ответственные лица, документы), порядок участия в награждении.

7.1. Время проведения комиссии по допуску спортсменов устанавливается главным судьей соревнований **не позднее чем за 7 календарных дней** до начала соревнований. На соревнованиях ФФКМ комиссия по допуску по решению главного судьи проводится в очной или заочной форме.

7.2. Полный перечень документов, необходимых для представления в комиссию по допуску, указывается в положении о соревнованиях.

7.3. Неявка официального представителя организации для участия в комиссии по допуску спортсменов, так же как и отсутствие хотя бы одного из указанных документов, ведет к дисквалификации спортсмена и отстранению от участия в соревнованиях.

7.4. Правила проведения заочных комиссий. Для проведения заочной комиссии в начале спортивного сезона уполномоченные СТК ФФКМ лица проводят предварительную проверку документов и заносят необходимую информацию в базу спортсменов для комиссий по допуску. Представитель организации, прошедшей предварительную проверку, представляет в день проведения соревнований официальную заявку организации. Каждый спортсмен организации, участвующий в соревнованиях, обязан иметь при себе полный комплект документов и быть готовым представить его главному секретарю или главному судье соревнований. В случае внесения изменений в документы спортсмена официальный представитель организации должен обратиться в Дирекцию ФФКМ для обновления данных спортсмена.

7.5. Спортсмены, занявшие призовые места, обязаны принять участие в награждении.

8. Порядок определения допуска заявленных спортсменов на региональные соревнования.

8.1. Порядок допуска спортсменов определяется главным судьей соревнований. По общему правилу от каждой организации допускается 1 спортсмен, дополнительные места распределяются между всеми заявленными организациями в процентном соотношении от количества заявленных спортсменов. На ряд соревнований допуск заявок осуществляется по временному принципу, об этом главный судья соревнований размещает информацию на странице соревнований до начала приема заявок.

9. Порядок подачи заявки для участия в региональных соревнованиях (кроме первенств, Кубка и чемпионата Москвы).

9.1. Прием заявок для участия в соревнованиях осуществляется в порядке, установленном в положении о соревнованиях.

9.2. Заявку может подать только официальный представитель организации. Личные заявки не допускаются.

10. Порядок подачи заявки для участия в первенствах, Кубке и чемпионате Москвы.

10.1. Порядок подачи заявок для участия в первенствах, Кубке и чемпионате Москвы определяет главный судья соревнований. Информация размещается на странице соревнований.

11. Порядок отбора для включения в заявку ФФКМ на участие во всероссийских соревнованиях.

11.1. Количество мест для участия во всероссийских соревнованиях определяется по квотам, выданным организатором соревнований для каждого вида.

11.2. Для участия в любых всероссийских соревнованиях по разряду КМС в первую очередь допускаются спортсмены — призеры этапов ИСУ Гран-при среди юниоров; во вторую очередь рассматриваются спортсмены, занявшие в текущем сезоне на Первенстве города Москвы среди юниоров с 1-го по 10-е место. В случае если количество таких спортсменов оказалось меньше выделенной квоты, во вторую очередь допускаются спортсмены — члены сборной команды города Москвы и/или России, которые по тем или иным причинам не принимали участия в Первенстве города Москвы среди юниоров. Оставшиеся места (при наличии) могут быть распределены среди спортсменов, не попадающих под указанные критерии.

11.3. Для участия в любых всероссийских соревнованиях в категории МС в первую очередь допускаются спортсмены — члены сборной команды города Москвы и/или России.

11.4. Для участия в чемпионате, Первенстве России и финале Кубка России допускаются спортсмены согласно официальному вызову Федерации фигурного катания на коньках России.

11.5. Для участия в Первенстве России среди юношей и девушек (младший возраст, спецпрограмма) отбор про-

изводится согласно результатам Первенства города Москвы среди юношей и девушек (младший возраст) — 1-6-е места согласно протоколу соревнований.

11.6. Для участия в первенстве России среди юношей и девушек (старший возраст) отбор производится согласно результатам Первенства города Москвы (старший возраст) — 1-6-е места согласно протоколу соревнований.

11.7. В случае если заявленный участник снимается с соревнований, вместо него включается спортсмен, занимающий следующее место согласно протоколу соревнований.

11.8. Прием и составление заявок осуществляет специалист дирекции ФФКМ **Харченко Анна Вадимовна**. Заявки принимаются через закрытые страницы «Спорт вокруг» по специальной ссылке.

12. Порядок отбора спортсменов — кандидатов в состав сборной команды города Москвы.

12.1. В состав сборной команды города Москвы включаются кандидаты, отвечающие действующим на момент формирования состава критериям и заявленные официальным представителем спортивной организации. Критерии отбора в сборные команды города Москвы утверждаются Департаментом спорта города Москвы.

12.2. Списки кандидатов в сборную команду города Москвы формируются ФФКМ ежегодно в срок с 15 апреля по 15 мая.

12.3. Дирекция ФФКМ формирует ссылку для доступа в онлайн-таблицу состава сборной команды и вместе с утвержденными Москомспортом критериями отбора рассылает ее официальным представителям спортивных организаций.

12.4. Официальные представители спортивных организаций обязаны внести в онлайн-форму всех спортсменов организации, которые соответствуют критериям отбора.

12.5. Полученный проект проверяется специалистом ФФКМ, редактируется и направляется представителям спортивных организаций, утверждается президиумом ФФКМ по представлению СТК ФФКМ.

13. Порядок отбора кандидатов в волонтеры коллегии судей города Москвы.

13.1. Прием заявлений соискателей в число волонтеров коллегии судей осуществляется ежегодно с 1 сентября по 15 октября в электронном виде на адрес коллегии судей города Москвы volonterffkm@gmail.com (**Иорданян Марина**). Заявление должно быть написано на имя президента ФФКМ **И.Я. Рабер**. К заявлению обязательно прикладывается резюме кандидата, образцы заявления и резюме размещаются на официальном сайте ФФКМ на странице «Документы».

13.2. Для прохождения волонтерской программы на должности «судья», «технический контролер», «технический специалист», «оператор ввода данных», «оператор видеоповтора», «секретарь соревнований» допускаются лица не младше 14 лет, имеющие спортивный разряд по фигурному катанию на коньках не ниже 2-го спортивного разряда.

13.3. Лица, не имеющие спортивных разрядов по фигурному катанию на коньках, по решению Судейской коллегии СТК ФФКМ могут быть допущены до прохождения волонтерской практики для подготовки только на должности «оператор ввода данных», «оператор видеоповтора», «секретарь соревнований».

13.4. Несовершеннолетние кандидаты должны предоставить письменное согласие родителей/опекунов/попечителей.

13.5. Заявление кандидатов в волонтеры рассматривается на заседании Судейской коллегии. После утверждения заявки с волонтером заключается договор и оформляется судейская книжка для дальнейшей фиксации и контроля прохождения практики волонтером.

13.6. Изъявляя желание стать волонтером, кандидат должен принимать во внимание полную занятость на соревнованиях.

14. Порядок допуска до судейских экзаменов.

14.1. Для сдачи квалификационного экзамена допускаются лица, вступившие в члены ФФКМ и отвечающие следующим требованиям:

— на должность судьи: имеющие не ниже 2-го спортивного разряда по фигурному катанию на коньках и прошедшие волонтерскую практику на оценку не ниже «хорошо» с выполнением требования — минимум 18 соревнований;

— на должность технического специалиста одиночного катания: имеющие не ниже спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» в одиночном катании и прошедшие волонтерскую практику на оценку не ниже «хорошо» с выполнением требования — минимум 19 соревнований;

- на должность технического специалиста парного катания: имеющие не ниже спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» в парном катании, прошедшие волонтерскую практику на оценку не ниже «хорошо» с выполнением требования — минимум 19 соревнований;
- на должность технического специалиста танцев на льду: имеющие не ниже спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» в танцах на льду и прошедшие волонтерскую практику на оценку не ниже «хорошо» с выполнением требования — минимум 19 соревнований;
- на должность технического специалиста синхронного катания: имеющие не ниже спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» в синхронном катании и прошедшие волонтерскую практику на оценку не ниже «хорошо» с выполнением требования — минимум 19 соревнований;
- на должность оператора ввода данных: прошедшие волонтерскую практику с выполнением требования — минимум 18 соревнований (минимум 4 раза в качестве ОВД) на оценку не ниже «хорошо»;
- на должность секретаря: прошедшие волонтерскую практику с выполнением требования — минимум 21 соревнование (минимум 8 раз в качестве секретаря) на оценку не ниже «хорошо».

15. Порядок оформления судейских категорий (ответственные лица, форма, сроки).

15.1. Для присвоения судейской категории необходимо ознакомиться с документами, выложенными на сайте ffkm.ru, заполнить форму представления и карточку активности судьи. Заполненные документы необходимо прислать на адрес специалиста коллегии судей, занимающегося соответствующей категорией:

- третья категория — **Илиева Юлия Ивановна**;
- вторая категория — **Шамонина Валерия Александровна**;
- первая категория — **Букарева Светлана Сергеевна**;
- всероссийская категория — **Ширяева Анастасия Андреевна**.

15.2. Окончательная проверка проводится советником президента ФФКМ по правовым вопросам **Ткалиной Верой Николаевной**. Срок подачи документов Федерацией — **30 календарных дней**.

15.3. Документы для присвоения третьей, второй или первой категории должны быть поданы в уполномоченные органы Федерации **в течение 4 месяцев** со дня выполнения квалификационных требований; всероссийской категории — **в течение 9 месяцев** со дня выполнения квалификационных требований.

15.4. Максимальный срок принятия решения уполномоченными органами для третьей, второй или первой категории — **2 месяца**, для всероссийской категории — **6 месяцев**.

16. Порядок подтверждения судейских категорий (ответственные лица, форма, сроки).

16.1. Для подтверждения третьей, второй или первой судейской категории судьи должны заполнить форму представления и карточку активности, выложенные на официальном сайте ФФКМ, и отправить специалисту, занимающемуся соответствующей категорией.

16.2. По результатам проверки документов коллегия судей СТК ФФКМ принимает решение о назначении квалификационного экзамена на подтверждение категории. Решение о подтверждении/отказе в подтверждении категории принимается по результатам экзамена и утверждается на заседании СТК ФФКМ. Ответственный за подтверждение категорий — председатель московской коллегии судей **Устинов Кирилл Игоревич**. Рассмотрение документов проводится в сроки проведения собрания СТК.

16.3. Для подтверждения всероссийской категории судьи должны обратиться в коллегия судей ФФККР.

17. Порядок назначения судей для обслуживания соревнований.

17.1. ФФКМ ежегодно по окончании спортивного сезона утверждает главных судей соревнований на весь московский календарь мероприятий.

17.2. Судьи, входящие в список официальных лиц ФФККР, направляют в Коллегию судей города Москвы либо непосредственно утвержденным на спортивный сезон главным судьям информацию о том, в какие сроки и какие соревнования они готовы обслуживать. Срок направления такой информации — не позднее одного месяца до начала соревнований. Главный судья соревнования формирует бригады, исходя из требований ЕВСК и основываясь на полученной от судей информации о возможности участия.

ФИГУРИСТ

ИНТЕРЬЕРНАЯ АРХИТЕКТУРА
Фигурист
МОДЕЛИ
РЕЖИМ РАБОТЫ
понедельник-суббота
10:00-21:00
воскресенье
10:00-19:00





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



реклама

[VK /figurist.store](#) [Instagram figurist.store](#) [Facebook /figuristshop](#)

WWW.FIGURIST.RU