

Московский ФИГУРИСТ

№2 (62) 2021

Электронную версию журнала
читайте на сайте www.figurist.ru

ВЕСТНИК ФЕДЕРАЦИИ
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ
ГОРОДА МОСКВЫ



ЗНАЙ НАШИХ!

**АНДРЕЙ
АНИСИМОВ
АЛЕКСЕЙ
ЕРОХОВ
ИЛЬЯ
ЯБЛОКОВ**

.....

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

**ТОНКОСТИ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ
УРОВНЯ
СЛОЖНОСТИ**

.....

МАСТЕР-КЛАСС

АРТ-ПОДГОТОВКА

.....

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

**СПОРТ
БЕЗ ТРАВМ**



johnwilsonblades.com

JohnWilsonBlades

@JohnWilsonBlade

@JohnWilsonBlades

jwilsonblades

ЧЕМПИОНКА

МИРА



Anna Shcherbakova skates Gold Seal

John Wilson



*Международный союз конькобежцев в этом году вручал награду **ISU Skating Awards** только в одной номинации, а именно за жизненные достижения. Живыми легендами были признаны **Тамара Москвина** и **Алексей Мишин**, отдав тем самым дань уважения нашим прославленным фигуристам и уникальным тренерам, которые сделали существенный вклад в развитие фигурного катания.*

***Дорогие
Тамара Николаевна
и Алексей Николаевич!***

Вы были успешными фигуристами в 1960-е годы и, катаясь в паре, завоевывали медали на чемпионатах мира и Европы. Уже в те годы вы технически опережали свое время как фигуристы и вписали свои имена в историю, но поистине настоящими легендами спорта вы стали как тренеры. Вы тренируете уже более полувека и воспитали несколько поколений фигуристов, которые в свое время становились победителями и призерами Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, и продолжаете это делать до сих пор. Это впечатляющий результат, который не оставляет равнодушным ни одного поклонника фигурного катания, потому что мы болели и продолжаем болеть за ваших учеников, потому что мы восхищались и продолжаем восхищаться вашими талантом и трудом!

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

Президиум Федерации фигурного катания на коньках
г. Москвы:

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

Члены президиума:

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

«Московский фигурист»

Бюллетень Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы
за II квартал 2021 года.

Издатель: ООО «Местные новости».

Адрес издателя: 117246, г. Москва, проезд Научный, 19, этаж 2,
комната бд, офис 76.

Главный редактор: Ольга Вerezемская.

Бильдредатор: Ольга Вerezемская.

Фото: Ольга Тимохова, Марина Евдокимова.

Дизайн: Татьяна Птухина.

Выпускающий редактор: Алла Сушина.

Верстка: Екатерина Хинтба.

Цветокоррекция: Дмитрий Буряк.

Корректурa: Татьяна Мельниченко.

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

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

Отпечатано в ООО «ОК Пресс», 127322,
г. Москва, ул. Яблочкова, 21, корп. 3, этаж 5, помещение X,
комната 2а.

Заказ №2161. Тираж 999 экз.

Подписано в печать 30.08.2021 г.



Фото на 1-й обложке:
Илья Яблоков

4 НОВОСТИ ФФКМ

6 ЗНАЙ НАШИХ!

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

Так считают Андрей Анисимов,
Алексей Ерохов и Илья Яблоков



ТРЕНЕРСКИЙ ОПЫТ

Поймать волну

Виктория Волчкова:

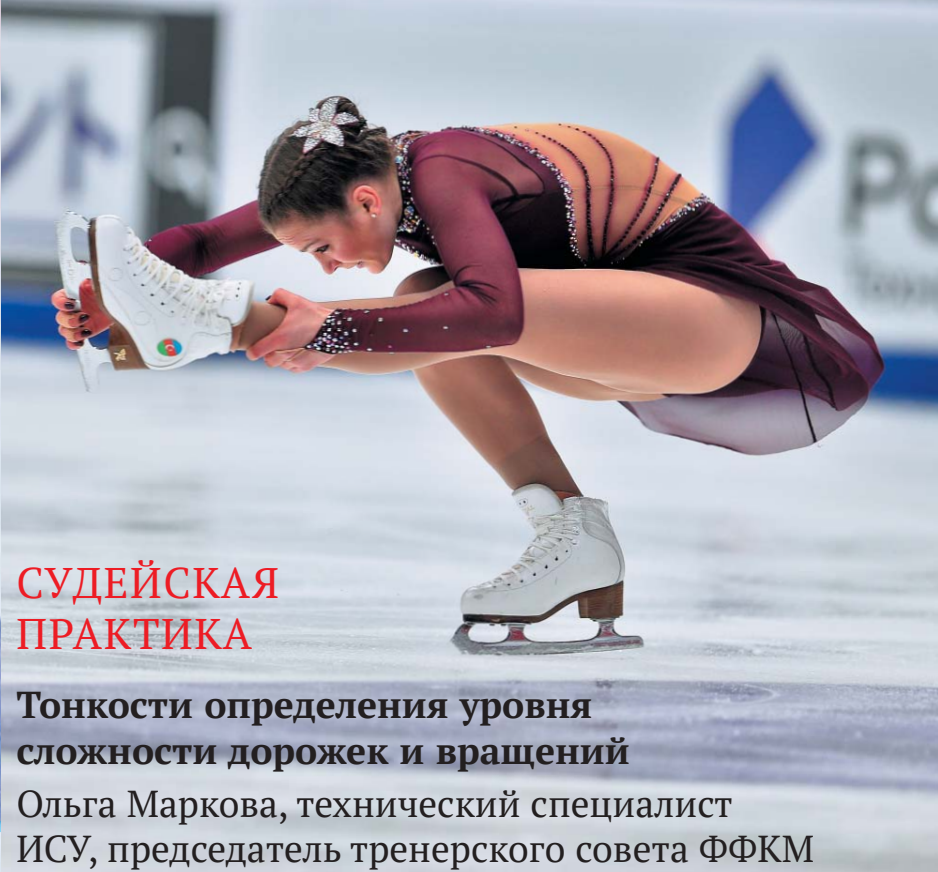
«Мне нравится работать
с мальчишками, я вижу результат,
и мне хочется еще большего
результата»

36 МАСТЕР-КЛАСС

Арт-подготовка

Никита Михайлов:

«Чем больше программ я ставлю,
тем сильнее становлюсь»



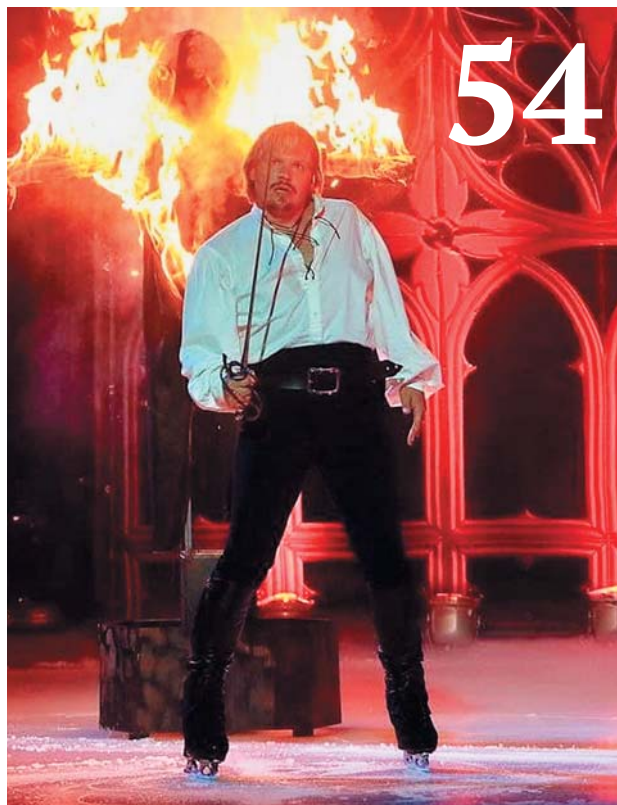
СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

24

Тонкости определения уровня сложности дорожек и вращений

Ольга Маркова, технический специалист ИСУ, председатель тренерского совета ФФКМ

Отличительная черта



54

МНЕНИЕ

Адреналин, азарт, интрига

Максим Ставиский:
«Всегда интересно смотреть на что-то экстремальное, что связано с риском и опасностью»

.....

60 НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СПОРТ И ИСКУССТВО ОБЪЕДИНЯЕТ

Впервые хореографы-постановщики получили награды на ALEX CUP

.....

Состоялось заседание президиума ФФКМ

27 мая 2021 г. в режиме онлайн состоялось заседание президиума ФФКМ, в работе которого приняли участие президент ФФКМ **Ирина Рабер**, вице-президенты **Эдуард Аксенов**, **Олег Овсянников**, **Кирилл Устинов**, ответственный секретарь **Ольга Вереземская**, члены президиума: **Ярослав Бугаев**, **Мария Бутырская**, **Людмила Волкова**, **Олег Иванов**, **Светлана Кандыба**, **Владимир**

Курочкин, **Ольга Маркова**, **Лидия Николаева**, **Сергей Росляков**, **Марина Черкасова**, **Анна Харченко**, а также сотрудники дирекции: генеральный директор **Михаил Гончаров**, заместитель **Сержан Галиев** и советник президента по правовым вопросам **Вера Ткалина**. Подробнее о повестке дня и решениях президиума см. www.ffkm.ru в разделе «Документы».

Президиум рассмотрел заявления и разрешил переход следующим спортсменам — членам сборной команды Москвы, а именно:

1. **Брюхановой Александре** из ГБПОУ «Академии фигурного катания» (г. Санкт-Петербург) из группы Великовых в ГБУ СШОР «Воробьевы горы» в группу Жовнирского В.В. — Ушаковой А.А.

2. **Варакину Максиму** из СШ ГБ «СК» «Мегаспорт» Москомспорта в СШ «Наследие» г. Симферополь по семейным обстоятельствам.

3. **Ветлугину Матвею** из ГБУ СШОР «Москвич» в ГБУ СШОР «Звездный лед» (Санкт-Петербург).

4. **Галецкой Екатерине** из СШОР «Москвич» из группы Сапроновой Л.А. в СК «Мегаспорт» в группу Громовай Ж.Ф.

5. **Денисову Дмитрию** из ГБУ СШОР №2 «Медведково» из группы Доброскокова С.В. — Рослякова С.С. в ГБПОУ «МССУОР №4 им. Гомельского» в группу Дмитриева.

6. **Ерохову Алексею** из ГБОУ ЦСО «Самбо-70» из группы Тутберидзе Э.Г. в ГБУ СШОР «Москвич» в группу Буцаевой В.Е.

7. **Касьяновой Нике** из ГБОУ МССУОР №4 им. Гомельского в отделение «Конек Чайковской» ЦСиО «Самбо-70» в составе группы тренера Климкина И.С. в связи со сменой принадлежности школы.

8. **Ковалеву Артему** из ООО «АФК «Ангелы Плющенко» в ООО «Школа фигурного катания Александра Волкова».

9. **Косторной Алене** из АФК «Ангелы Плющенко» в ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный», в группу тренера Тутберидзе Э.Г.

10. **Костюкович Полине** из ГБПОУ «Академии фигурного катания» (г. Санкт-Петербург) из группы Великовых в ГБУ СШОР «Воробьевы горы» в группу Жовнирского В.В. — Ушаковой А.А.

11. **Кулак Алине** из ГБОУ МССУОР №4 им. Гомельско-

го в отделение «Конек Чайковской» ЦСиО «Самбо-70» в составе группы тренера Климкина И.С. в связи со сменой принадлежности школы.

12. **Морозову Владимиру** из ГБУ СШОР «Воробьевы горы» в ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный», в группу Тутберидзе Э.Г.

13. **Мухаметзяновой Диане** из ГАЦ «ЦСН Министерства спорта Республики Татарстан» в ГБУ СШОР «Воробьевы горы» Жовнирского В.В. — Ушаковой А.А.

14. **Лесницкой Анастасии** из ГБОУ МССУОР №4 им. Гомельского в отделение «Конек Чайковской» ЦСиО «Самбо-70» в составе группы тренера Климкина И.С. в связи со сменой принадлежности школы.

15. **Павлениной Владе** из Свердловской РОО «Федерации фигурного катания на коньках» в ФФКМ.

16. **Родину Григорию** из ГБУ СШОР №2 «Медведково» из группы Алексеевой С.Л. — Кустаровой Е.В. в СШ г. Одинцово.

17. **Сарымсаковой Дарьи** из СШОР ЦСКА им. Жука в ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный».

18. **Трусовой Александре** из АФК «Ангелы Плющенко» в ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный».

19. **Филонец Виолетте** из ГБОУ МССУОР №4 им. Гомельского в отделение «Конек Чайковской» ЦСиО «Самбо-70» в составе группы тренера Климкина И.С. в связи со сменой принадлежности школы.

20. **Чигиреву Дмитрию** из ГБПОУ «МССУОР №4 им. Гомельского» из группы Дмитриева А.В. в ГБУ СШОР «Воробьевы горы» в группу Жовнирского В.В. — Ушаковой А.А.

21. **Щербаковой Анне** из ГБПОУ «МССУОР №4 им. Гомельского» из группы тренеров Свинин А.В. — Жук И.В. в «Сокольники» в группу тренеров Рублева Е.Б. — Шефер И.А. для создания пары.

ФФКМ провела вебинары для тренеров и специалистов

26 мая 2021 года провела для тренеров московских школ вебинар на тему «Разъяснения оценки исполнения элементов с точки зрения технических бригад», модератором которого являлась технический специалист ИСУ, председатель тренерского совета ФФКМ **Ольга Маркова**. Говоря о целях этого вебинара, Ольга Маркова сказала, что «нам бы хотелось донести до тренеров наш взгляд на спортсменов, чтобы вы посмотрели на них нашими глазами и это помогло вам в работе не допускать ошибок». В работе семинара

приняли участие более 40 тренеров, которым на примере видеоматериалов были даны разъяснения, почему техническая бригада берет ту или иную сложность и ставить тот или иной уровень за исполнение элементов. Подробнее о содержательной части вебинара читайте на с. 24

28 мая ФФКМ провела вебинар для методистов учреждений и организаций, а также судей и тренеров (модератор — **Вера Ткалина**) по теме «Прикладные вопросы присвоения разрядов — тонкости применения ЕВСК, ответы на вопросы».

ФФККР обнародовала итоги смотра-конкурса «Ростелеком» за 2020 год

В номинации «Высшее спортивное мастерство» 1-е место завоевала ФФКМ, набравшая 6617 очков, 2-е место заняла Федерация фигурного катания Санкт-Петербурга — 4695 очков, 3-е место заняла Пермская краевая федерация фигурного катания — 1135 очков. Лучшими московскими школами в этой номинации стали: ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный», — 2355 очков, ГБУ СШОР «Москвич» — 1200 очков, ГБПОУ «МССУОР №4 им. Гомельского» — 1065 очков.

В номинации «Подготовка спортивного резерва на коньках» победителем стала ФФКМ, набравшая 3254 очка, 2-е место заняла Федерация фигурного катания Санкт-Петербурга — 2541 очко, 3-е место заняла Пермская краевая федерация фигурного катания — 615,5 очка. Лучшими московскими школами в этой номинации стали: ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70», отделение «Хрустальный», — 697,6 очка, ГБПОУ

«МССУОР №4 им. Гомельского» — 528,9 очка, СШОР ЦСКА им. Жука — 275 очков и ГБУ СШОР «Москвич» — 273 очка.

В дисциплине «Синхронное катание» в номинации «Высшее спортивное мастерство» 1-е место завоевала Федерация фигурного катания Санкт-Петербурга (СПб ГБУ СШОР г. Санкт-Петербург) — 630 очков, 2-е место заняла ФФКМ (ГБПОУ «МССУОР №4 им. Гомельского») — 395 очков, 3-е место заняла Федерация фигурного катания Республики Татарстан (ГБУ РСДЮСШОР г. Казань) — 350 очков. В номинации «Подготовка спортивного резерва» 1-е место завоевала ФФКМ (ГБПОУ «МССУОР №4 им. Гомельского») — 654 очка, 2-е место — Федерация фигурного катания Санкт-Петербурга (СПб ГБУ СШОР г. Санкт-Петербург) — 423 очка, 3-е место — Самарская областная Федерация фигурного катания (МБУ СШОР №1, г. Самара — 176 очков и МБУ ДО ДЮСШ №10, г. Самара — 157 очков).



ФФКМ пополнила свои ряды

Президиум ФФКМ рассмотрел заявления о приеме в ряды ФФКМ от **Белюсовой** Ренаты Владиславовны, **Ганина** Владимира Владимировича, **Даниленко** (Лихаревой) Татьяны Константиновны, **Сыровой** Ольги Борисовны, **Козачинского** Георгия Владимировича, **Радуги** Арины Сергеевны, **Тектониди** Екатерины Леонидовны, **Валеева** Рамиля Ринатовича, **Шиловой** Натальи Сергеевны, **Даницкой** Валерии Алексеевны, **Морозовой** Анны Дмитриевны, **Ведерова** Ивана Дмитриевича, **Зыковой** Екатерины Вадимовны, **Шинкаренко** Варвары Юрьевны и постановил принять их.

Президиум включил в Реестр ФФКМ ряд спортивных организаций

В Реестр ФФКМ в раздел «Физкультурно-спортивные организации, развивающие фигурное катание на коньках на территории города Москвы включить: ООО «Центр фигурного катания Т. Волосожар», ООО «Айс скул», ООО СК «Маттерхорн», ООО «Школа фигурного катания Александра Волкова».

ЗНАЙ НАШИХ!



МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

Так считают Алексей Ерохов, Илья Яблоков
и Андрей Анисимов

Текст: Ольга Вереземская, фото: Ольга Тимохова

? Как люди относятся к тому, что вы фигурист?

Андрей Анисимов: Все так удивляются! Говорят, ух ты! Круто! Спрашивают: «А как это вращаться в воздухе?»

Алексей Ерохов: Все, кстати, по-разному. Я никогда не стеснялся, что я занимаюсь фигурным катанием, всегда открыто об этом говорил. Реакция? Обычно удивление, что это не футбол или хоккей, или какие-то единоборства. Начинают сразу расспрашивать, какие успехи, что я умею делать, прыгаю ли я прыжки, как Ягудин или Плющенко, и прочее. Это классика.

Илья Яблоков: Обычно говорят: «Вау!». И потом начинаются вопросы, как попал в фигурное катание, тяжелый ли это вид спорта, волнуешься ли на соревнованиях, и прочее. Живой интерес всегда.

? Продолжите фразу «Быть фигуристом — значит...»

Андрей Анисимов: Это преодолеть себя каждый раз. Идти дальше через боль и усталость. Продолжать тренироваться. Всегда докатывать программу до конца. Не бросать начатое.

Алексей Ерохов: Постоянно работать надо собой, потому что работа над элементами — это все равно работа над собой. Ты в работе не просто улучшаешь элементы, ты улучшаешь себя, свою технику, чтобы исполнить элементы. Фигурное катание достаточно занудный вид спорта, поскольку надо годами оттачивать какие-то одни и те же движения, микродвижения, а их множество.

Илья Яблоков: Быть ответственным. Это значит соблюдать режим питания, режим сна. Должна быть ответственность перед собой, потому что это надо только тебе. И самовоспитание. Человек должен сам себя воспитывать, чтобы работать. Чтобы не кто-то его заставлял, а чтобы он сам работал. Надо взять жизнь в свои руки.

? Что прежде всего должен уметь фигурист?

Андрей Анисимов: Ну, наверное, уметь собираться на соревнованиях, улыбаться судьям и зрителям. И не нервничать — это основное

Алексей Ерохов: Чувствовать конек на льду — это самое главное, но это получается не у каждого спортсмена.

Илья Яблоков: Как нам говорят наши тренеры, прежде всего должно быть скольжение. Потому что все в фигурном катании строится на дугах. В прыжок мы тоже заходим с этих дуг, от этого и зависит, получится он или нет. А сам прыжок — это такой миг между дугами въезда и выезда.

? Чему бы вы хотели научиться в будущем?

Андрей Анисимов: Улучшить само катание — скольжение, вращения и стабильность в прыжках. Еще один четверной выучить. Пока у меня есть только сальхов и тулуп. Также хочу Аксель постабильнее прыгать. И все это собрать в программе. А вообще если брать прыжки, то лутц хочу прыгать. Мы уже пробовали это делать, я даже докручивал его, но падал.

Алексей Ерохов: Я бы хотел освоить все четверные прыжки и успешно исполнять их в программе. Уже есть сальхов, риттбергер и тулуп. Что касается флипа, то я его еще пару лет

Алексей Ерохов: «Я не помню, кто мне дал совет, но совет запомнил: если хочешь добиться результата, то надо просто каждый день работать и больше ничего»

? Что бы вы порекомендовали юным фигуристам? Чему они должны научиться в первую очередь?

Андрей Анисимов: Главное, научиться слушать тренера и не лениться выполнять задания.

Алексей Ерохов: В первую очередь скольжению. Этому надо уделять время и внимание. Мне кажется, в старые времена, когда была школа, то этот вопрос решался сам собой, а сейчас этому надо специально учиться, поскольку скольжение — это очень актуально.

Илья Яблоков: Я бы начал со скольжения, с постановки ног, с центра тяжести. То есть с мастерства скольжения. На это плевать нельзя. Фигурное катание — это не только прыжки, но еще и программу надо катать. Надо думать о зрителях, которые пришли смотреть соревнования, и твоя программа должна быть как шоу. Ты должен показать мастерство катания и презентовать себя на льду.

назад прыгал до травмы на правой ноге. В этом сезоне хочу его вернуть и вставлять в программы. Что касается лутца, то над ним надо много работать. Запас есть, но чтобы стабильно прыгать четверной, такого еще нет. Надо работать. А вообще я всю дальнейшую жизнь хочу связать именно с фигурным катанием, хочу быть тренером.

Илья Яблоков: Я бы хотел научиться целостности своих программ, когда я вставляю в нее три-четыре штуки четверных прыжков, то программа обычно теряет в зрелищности, потому что я концентрируюсь на прыжках, а не на программе. Хотелось бы, чтобы прыжки не забирали столько сил, чтобы прыжки и катание смотрелись не отдельно друг от друга, а были цельной программой. Как праздничный салат: мы же его едим целиком, а не каждый ингредиент отдельно.

Еще я хотел бы однажды закончить

финансовый институт — это скорее всего будет мое второе высшее образование. Сейчас я сдал выпускные экзамены и подал документы в РГУФК и в Малаховку, но в будущем планирую стать инвестиционным банкиром как бы. Потому что мне нравится все, что связано с инвестициями. Мне это очень нравится, я в этом немного разбираюсь.

? **Расскажите о переломном, судьбоносном моменте в своей жизни.**

Андрей Анисимов: Наверное, такой был в этом сезоне, когда я выступал на втором этапе Кубка России. Я должен был в программах показать тройной Аксель и два четверных. Я короткую хорошо откатал и был второй. А вот на произвольной развалился и так расстроился, что начал думать, что вообще никогда не соберу все элементы в программе. Я прям думал: зачем мне это фигурное катание! Я же каждый день тренируюсь по многу часов, а тут вышел и ничего не сделал. А если начать думать, как все мировые лидеры катаются, что у них по пять четверных прыжков в программе, то вообще задаюсь вопросом: «Куда я лезу? Возможно ли их перекатать или хотя бы сравняться с ними? Смогу ли я?» Я переживаю неудачи остро. Виню себя внутри сильно. У меня такое бывает после ужасных прокатов, но главное — собраться и дальше работать. Потому что на самом деле все возможно. Не каждый сможет, наверное, но это возможно. И я хочу в эту историю ввязаться. Главное, эти прыжки сделать.

Алексей Ерохов: Честно говоря, не могу ничего такого вспомнить. Может быть, такой эпизод: когда мне в 2019 году сделали операцию на ноге, то я не очень хотел возвращаться в спорт, думал, пора заканчивать. Но потом мои тренеры в «Хрустальном» дали мне гостевой билет на контрольные прокаты сборной. Я пошел, посмотрел на всех и понял, что не могу пока без фигурного катания.

Илья Яблоков: Наверное, это предыдущий сезон, который был для



Андрей Анисимов

Кандидат в мастера спорта (одиночное катание).

Дата рождения: 21.06.2004 (Екатеринбург, Россия).

Действующий клуб: СШОР «Москвич».

Бывшие клубы: ЦСКА, «Самбо-70» (отделение «Хрустальный»), УОР № 4.

Тренеры: Виктория Буцаева, Галина Ищенко, Мурад Курбанов.

Бывшие тренеры: Сергей Давыдов, Анна Царева, Илья Клишкин, Юлия Быстрова.

Результаты:

этап Кубка России — 1-е место (2020);

чемпионат Москвы — 1-е место (2020);

первенство России, старший возраст — 1-е место (2021).

меня сложным. Надо было браться за голову, а у меня это не получалось. Хотелось все бросить и ничего не делать. Пришлось подзадуматься, что мне надо и что надо для этого сделать, и как это делать. То есть поменять свое отношение к работе.

? **Расскажите о самом трудном решении, которое вы когда-либо принимали.**

Андрей Анисимов: Наверное, такого еще не было. Я всегда хотел кататься в одиночном катании, но **Сергей**

Дмитриевич (Давыдов. — Прим. ред.) мне рекомендовал идти в парное катание, потому что я высокий, — у меня рост 185 см. Мол, трудно прыгать с таким ростом. Но я не хотел совсем. Я понял, что надо искать тренера, который от меня не откажется.

Алексей Ерохов: Переход в эту группу мне дался нелегко. Я очень трудно и долго принимал это решение. Потому что на «Хрустальном» я 10 лет провел в группе, а это немалый срок. И там тренеры не чужие мне люди. Я думал об этом несколько недель. Но я перешел и не жалею об этом. У меня хорошие отношения с новой командой и с ребятами, и я рад, что решился на переход.

Илья Яблоков: Я переболел коронавирусом, хотя все время говорили, что молодые не болеют. Сама болезнь прошла достаточно легко: у меня два дня была температура и как бы слабость такая какое-то время. Легкие оказались поражены на 20–25%. Но вот когда я приступил к тренировкам, очень-очень тяжело было входить в форму, набирать ее. Весь прошлый сезон я принимал решение. Продолжать кататься или за-

кончить — так вопрос не ставился. То есть я понимал, что хочу продолжать кататься, но вопрос был в том, где найти силы это продолжать. Энтузиазма не было. Я катался как амеба. А это тоже неинтересно. Интересно, когда ты включаешься в работу, когда у тебя все получается, это заводит тебя, подстегивает. Это как снежный ком. Поэтому я думал, как поменять свое отношение и опять завестись.

? **Расскажите о самом лучшем совете, который вы получили и который был полезен.**

Андрей Анисимов: Однажды мне кто-то сказал, что на соревнованиях лучше упасть с прыжка, чем сделать «бабочку». Потому что по баллам вообще ничего не получишь, а так хоть какие-то баллы. И что со временем придет уверенность и «бабочек» вообще не будет. Я стараюсь следовать этому совету, потому что подвержен «бабочкам», особенно на тройном Акселе и особенно на соревнованиях, на стрессе. На тренировках такое тоже может быть, если давно прыжок не прыгал. Заходишь и страшно. Или заход на прыжок технически был неправильный и тебя вываливает.

Андрей Анисимов:
«Быть фигуристом — значит преодолевать себя каждый раз. Идти дальше через боль и усталость»

Алексей Ерохов: Я не помню, кто мне дал совет, но совет запомнил: если хочешь добиться результата, то надо просто каждый день работать и больше ничего. Работать, когда нет настроения, работать, когда тяжело или есть усталость. Боль и усталость надо отодвинуть на второй план, если хочешь быть первым. Работать и все.

Илья Яблоков: Таких советов было много, особенно в прошлом сезоне.





Алексей Ерохов: «Я очень люблю фигурное катание. Мне нравится совершенствоваться каждый день, я доволен своими результатами, но хочу стать еще лучше»

? Расскажите о самом интересном подарке, который вы получали в своей жизни.

Андрей Анисимов: Да я любому подарку на самом деле радуюсь, какой бы он ни был.

Алексей Ерохов: Мне всегда приятно, когда что-то дарят, как и всем, наверное. Вспомнилось, как на соревнованиях в Японии на финале Гран-при у каждого спортсмена были ящики, куда складывались игрушки, которые болельщики бросали на лед. Когда я после соревнований к ним подошел, то в них лежали записки от японских болельщиков на русском языке, написанные от руки корявым почерком с ошибками, но это было очень приятно и очень трогательно, что они постарались написать приятные слова фигуристу на его родном языке. Это очень круто.

Илья Яблоков: Хм. Чтобы подарки так удивляли или радовали? Обыч-



Алексей Ерохов

Мастер спорта международного класса (одиночное катание).

Дата рождения: 05.09.1999 (Москва, Россия).

Действующий клуб: СШОР «Москвич».

Бывшие клубы: ЦСКА, «Самбо-70» (отделение «Хрустальный»).

Тренеры: Виктория Буцаева, Галина Ищенко, Мурад Курбанов.

Бывшие тренеры: Фомичева Лариса Валентиновна, Климкин Илья Сергеевич, Тутберидзе Этери Георгиевна, Дудаков Сергей Викторович.

Лучший результат: чемпионат мира среди юниоров – 1-е место (2018).

но я знаю, что мне подарят. Так что такого пока не было. Врасплох меня это не заставало.

? У вас есть свой секрет успеха?

Андрей Анисимов: Секрет моего успеха? Наверное, нет. В тренировках весь секрет. Работать надо и все.

Алексей Ерохов: Только работа. Но это не секрет успеха, это все знают.

Илья Яблоков: Я не волнуюсь перед стартом и на старте тоже не волнуюсь. Я спокойно выхожу с холодной головой, знаю, что надо делать. Меня это не вышибает. Я знаю, сколько сил надо потратить, сколько сил это у меня займет. Сделал прыжок и дальше катаешь.

? Что вас мотивирует на работу?

Андрей Анисимов: Меня мама очень мотивирует. И еще два младших брата, они оба баскетболисты, в ЦСКА занимаются.

Алексей Ерохов: Я очень люблю фигурное катание. Это из любви к искусству. Мне нравится совершенствоваться каждый день, пока что я доволен своими результатами на данном этапе, но хочу стать еще лучше. Я каждый день думаю об этом, и мне это помогает.

Илья Яблоков: Новые программы всегда меня вдохновляют. Вот новая короткая программы этого сезона — очень меня вдохновляет: новый темп, новые движения. Если брать отдельными элементами, то в дорожке я действительно танцую и прям кайфую, а вот все вместе — уже сложно. Это на данный момент самая сложная моя короткая программа. Здесь есть над чем работать. Это вызов. А произвольную программу мы оставили, потому что мало стартов было в прошлом сезоне и я не показал в ней то, что должен был показать. У меня получилось только на 20% себя показать.

? Что помогает вам справляться с соревновательным или усталостным стрессом?

Андрей Анисимов: Меня вдохновляет чистый прокат на соревнованиях. Это вообще круто! Это просто радость в чистом виде. Чистый прокат дает мощный прилив сил, особенно когда есть шанс выиграть.

Алексей Ерохов: Мне тренеры помогают с этим справляться. **Виктория Евгеньевна** и **Мурад (Курбанов. — Прим. ред.)** строят тренировки не на однотипном затачивании каких-то элементов, а каждый день что-то разное. Бывает, конечно, что устаешь, но я тогда уезжаю в город Электросталь. Там у меня когда-то жила бабушка и у меня там осталось много друзей детства. Скажем так: для меня это город психологической разгрузки. Маленький, тихий, его можно за полчаса весь обойти, и я там морально отдыхаю.

Илья Яблоков: Вообще в сезоне сложно обновиться и вдохновляться, когда идет монотонная работа. Этот момент надо перетерпеть. Обыденная необходимость. А вот каждый новый старт дает какой-то заряд. Если хороший старт, то настроение вообще на подъеме и хочется дальше работать. Если неудачный старт, то тем более хочется работать, чтобы исправить то, что не получилось. Меня соревнования вдохновляют.

? Какие свои качества считаете наиболее яркими и полезными?

Андрей Анисимов: Упорство и стремление. Если я за что-то взялся, то я вытащу это. Я не брошу, даже если не получается сразу.

Алексей Ерохов: Когда я устаю, то начинаю еще больше и интенсивнее работать. На усталости начинаю еще больше вовлекаться в тренировочный процесс и, как говорит Виктория Евгеньевна, меня в эти моменты надо останавливать. Если меня не остановить, то я могу и до утра тренироваться. У меня нет этому объяснения. Я в этот момент ощущаю

какую-то эйфорию, как будто кайф. Но спасибо тренерам, которые очень четко видят, что я перешел какую-то грань, что меня надо сейчас тормозить. Они сразу видят, как только я начинаю заводиться. Своим полезным качеством я считаю понимание головой, что мне нужно сделать и зачем. Очень точно понимаю, чего тренеры от меня ждут.

Илья Яблоков: Одно хорошее качество — это плюс старт и холодная голова.

? Какие качества наиболее вредные или бесполезные?

Андрей Анисимов: С утра мне тяжело вставать. Чаще всего.

Алексей Ерохов: К этому можно отнести то, что меня трудно остановить, потому что с точки зрения тренировочного процесса это может привести к травме, поскольку на фоне усталости реакции становятся хуже, ноги не очень слушаются, мозг тоже.

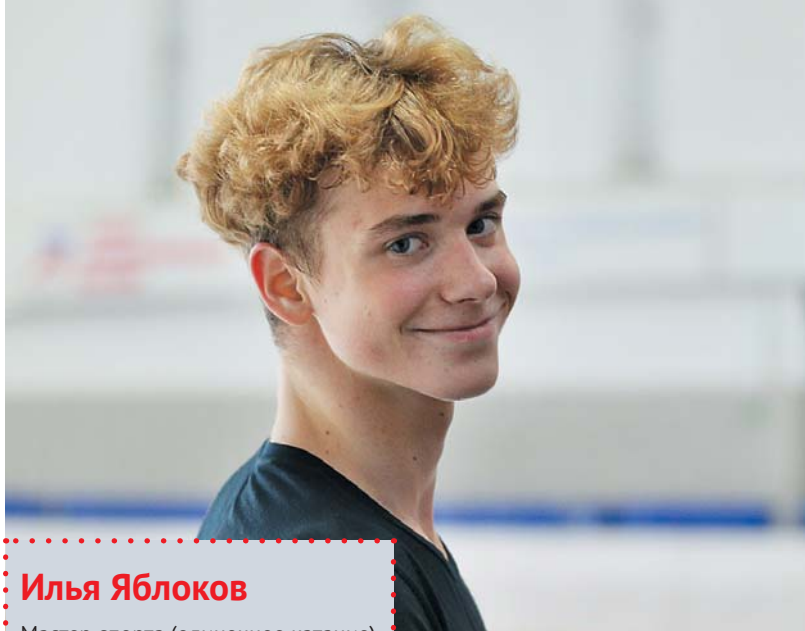
Илья Яблоков: Мое самое плохое качество — это лень. Мне сложно включаться в тренировочный процесс в начале сезона. Мне вначале всегда все лениво, а когда вработался, то уже становится легче. Даже если все болит, то все равно легче. Очень долго включаюсь, долго раскачиваюсь. Еще люблю поест. Наверное, продолжаю расти.

? Что вы не любите делать?

Андрей Анисимов: Рано вставать.

Алексей Ерохов: Не люблю много лежать. Я устаю. Даже на отдыхе на пляже. Я могу на лежаке дня два полежать, а дальше все.

Илья Яблоков: Не люблю делать то, что мне не нравится. А на катке не люблю вращения. Для меня это самое тяжелое. Из-за того, что над ними надо очень долго работать, нарабатывать скорость, центровку, держать позиции — все это очень мучительно. И когда выхожу с вращениями, у меня картинка плывет.



Илья Яблоков

Мастер спорта (одиночное катание).

Дата и место рождения:

29.09.2003 г. (Санкт-Петербург, Россия).

Действующий клуб: СШОР «Москвич».

Тренеры: Виктория Буцаева, Галина Ищенко, Мурад Курбанов.

Бывшие тренеры: Александр Шубин, Надежда Кондулинская, Людмила Сапронова.

Результаты: победитель Европейского юношеского зимнего олимпийского фестиваля — 1-е место (2019);

этап Гран-при среди юниоров — 3-е место (2019);

финал Кубка России — 3-е место (2020);

участник чемпионата мира среди юниоров (2020).

? Опишите свой характер несколькими разными словами.

Андрей Анисимов: Я работоспособный, люблю общаться, но не люблю выходить из дома, домосед, отзывчивый, люблю животных, спокойный.

Алексей Ерохов: Я веселый, радостный, позитивный, общительный. Но в какие-то моменты я достаточно закрытый. Например, во время соревнований я концентрируюсь на том, что мне надо сделать, и тут не до общения. Точно работоспособный. Требовательный и жесткий к себе. Я много от себя требую и жестко отношусь к себе и каким-то вещам.

Илья Яблоков: Ленивый. Добрый, веселый, устойчивый к стрессовым ситуациям, общительный, потому что люблю с людьми общаться и могу с большим количеством людей найти общий язык. Сначала я стесняюсь немного, но потом уже нет.

? Что является самой большой гордостью в вашей жизни?

Андрей Анисимов: В основном когда на соревнованиях откатал чисто.

Алексей Ерохов: Пока что самым большим моим достижением была победа на юниорском чемпионате мира. Я очень рад, что смог выиграть золотую медаль, потому что на тот момент у меня была такая цель, и я ее достиг. Я понимаю, что на этом не надо заикливаться и останавливаться, но галочку я поставил.

Илья Яблоков: Хорошие тренировки. Я вообще вполне добиваюсь тех целей, которые перед собой ставлю. Недавно я ставил перед собой задачи войти в тренировочный процесс. И сделал это.

? На какой поступок вам нужно было бы набраться смелости?

Андрей Анисимов: У меня пока не было такой ситуации, чтобы надо было набраться смелости, так как не было внутреннего страха перед чем-либо. Пока хватает той смелости, что есть.

Алексей Ерохов: На переход из группы мне надо было набраться смелости и решимости.

Илья Яблоков: Если только в любви признаться кому-то.

? Без чего вы не сможете обойтись ни дня?

Андрей Анисимов: Посмотреть фильм или сериал. Кошку погладить.

Алексей Ерохов: Без телефона. Я не могу без музыки, которая у меня в телефоне. А вот социальные сети я не очень люблю вести, думаю, что по ним это видно.

Илья Яблоков: Да в принципе нет чего-то такого. Если я с ребятами один день не пообщаюсь, то ничего страшного не произойдет.

Илья Яблоков: «Мне сложно включаться в тренировочный процесс в начале сезона. Мне вначале все лениво, а когда вработался, то становится легче. Даже если все болит»

? Что обязательно должен сделать каждый человек хотя бы один раз в жизни?

Андрей Анисимов: Хочу с парашютом прыгнуть.

Алексей Ерохов: Не знаю, как все, но я бы точно хотел бы прыгнуть с парашютом.

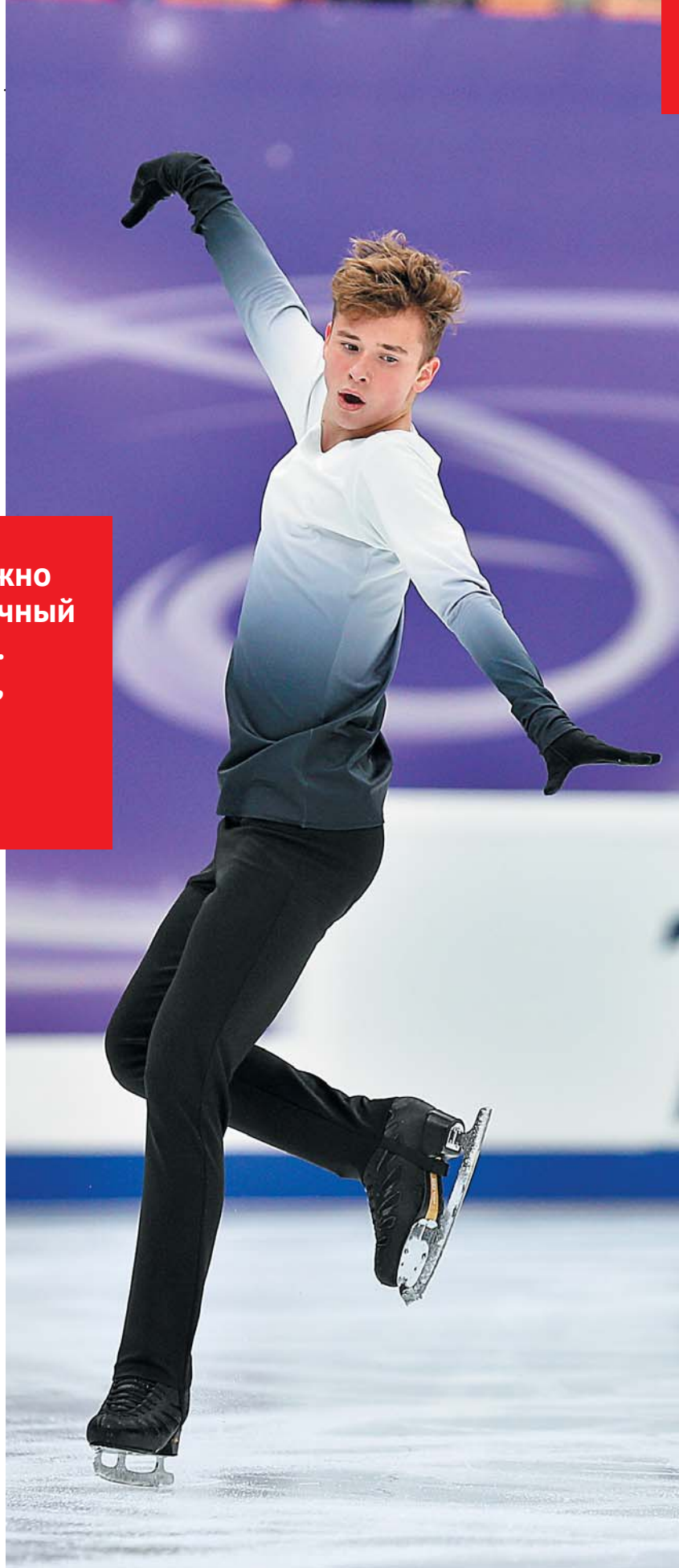
Илья Яблоков: Никогда не думал об этом.

? Какую сверхъестественную способность вы хотели бы иметь?

Андрей Анисимов: Либо суперскорость, либо летать.

Алексей Ерохов: Либо ускоренную регенерацию и отсутствие усталости или телепортацию. Пробки в Москве достают.

Илья Яблоков: Я думал об этом и были варианты. Если выбирать, то... Читать мысли вот точно не хочу, утомительно это. Либо перемещаться в пространстве, либо во времени в любую сторону.



? Как проводите свободное время?

Андрей Анисимов: Отдыхаю после тренировок, сплю, смотрю сериалы, учусь. Музыка я разную слушаю.

Алексей Ерохов: Чаще всего с друзьями. Еще я люблю слушать музыку, она находит во мне отклик. Много слушаю рок-музыку, классику рока: группы Scorpions, Pink Floyd, Guns N' Roses и прочие. Еще люблю читать, точнее, слушать книги.

Илья Яблоков: Раньше проводил так: приходил с тренировок домой, успевал буквально полчаса вздремнуть, потом поделал уроки, потом к репетиторам, потом ужин и спать. А сейчас лето и я пока что выдыхаю после сданных экзаменов. Гуляю, встречаюсь с ребятами. Я не очень люблю соцсети, хотя в последнее время начал ими пользоваться, потому что все в соцсетях сидят, но мне больше нравится общаться вживую. Так интереснее.

? На какие темы вы любите разговаривать с друзьями?

Андрей Анисимов: На разные темы. У меня друзья универсальные.

Алексей Ерохов: По-разному. У меня есть несколько близких друзей, с одними я разговариваю про жизнь, с другими — про футбол, потому что за разные команды болеем, соперничаем и нам есть что обсудить, с третьими можем про контрстрайк (такая игра в компьютере) и тоже про жизнь.

Илья Яблоков: Очень много разных тем. Обо всем говорим.

? На какие темы вы никогда не будете разговаривать с друзьями?

Андрей Анисимов: Наверное, нет таких.

Алексей Ерохов: С близкими могу вообще обо всем, может быть, за исключением пары тем, про которые не хочу говорить.

Илья Яблоков: Не думал об этом. Свободно общаемся.

? Сколько времени в день вы проводите в социальных сетях?

Андрей Анисимов: Да, сижу в сетях. В «Инстаграм» в основном.

Алексей Ерохов: Совсем немного.

Илья Яблоков: Сейчас стал проводить больше времени, но не фанат. Я выкладываю раз в полгода одну фотографию в «Инстаграм» и все.

? Как вы реагируете на критику в свой адрес?

Андрей Анисимов: Хорошо отношусь. Раз критикуют, значит, я им интересен. Полезно послушать. Но вообще я больше тренеров слушаю.

Алексей Ерохов: Положительно. Любой человек имеет право на свое личное мнение, но если человек конструктивно высказывает критику, я всегда слушаю. Я нечасто, но иногда читаю комментарии в соцсетях. Нра-

смотрю на катание Нейтана Чена и понимаю, что хотел бы быть на его месте, быть таким же. Прыгать четыре четверных прыжка, чисто катать программу, побеждать на чемпионатах мира. Любой фигурист хотел бы также. Но я не завидую, потому что иду своим путем.

Илья Яблоков: Честно, я вообще никому не завидовал. Моя жизнь — это моя жизнь. Я решаю свои проблемы. Я творец своей судьбы.

? Что вы считаете самым ценным и важным в жизни?

Андрей Анисимов: Семья: мама, папа, бабушки, дедушки.

Алексей Ерохов: Семья. Я считаю, что семья должна быть всегда на первом месте.

Илья Яблоков: Наверное, дети. Потомки как продолжение тебя.

Андрей Анисимов: «Меня вдохновляет чистый прокат на соревнованиях. Это просто радость в чистом виде»

вится им или нет. Что вообще скажут. Я спокойно к критике отношусь.

Илья Яблоков: Раньше я не любил слушать критику, а сейчас стал более спокойно относиться к этому. Если это правильная критика, то ее надо принять, переварить и двигаться дальше. Это как руководство к действию. Обычно критика со стороны родителей бывает. Раньше я вообще не хотел с ними об этом говорить, а сейчас понял, что они не какую-то фигню мне говорят, а потому что любят меня и хотят, чтобы все получилось.

? Есть ли что-то хорошее в зависти?

Андрей Анисимов: Если кто-то что-то здорово сделал, а ты захотел также сделать, то вряд ли это зависть. Я бы хотел кататься как Чен, например.

Алексей Ерохов: Тут только вопрос в том, что это за зависть. Вот я

? Об исполнении какого желания вы бы попросили золотую рыбку, если бы поймали ее?

Андрей Анисимов: Надо подумать. Суперспособность попрошу. Летать или суперскорость. Наверное, летать.

Алексей Ерохов: Здоровья близким скорее всего. Чтобы у них все было хорошо. Радостно и спокойно.

Илья Яблоков: Я, наверное, даже не смогу ответить вам на этот вопрос. Потому что можно и без исполнения желаний от рыбки обойтись, если есть к чему стремиться, если видишь цель. Препятствия будут, конечно, встречаться, но их надо перебарывать. Моя жизнь — это мое приключение. Почему я должен лишать себя радости преодолевать свои приключения? Но если говорить о желаниях, то самое большое желание — это убрать лень и двигаться дальше, не останавливаясь на достигнутом. Преодолевать свой потолок.

GRAF
Made in Switzerland



Хавьер
Фернандес

Поймать волну

Виктория Волчкова: «Мне нравится работать с мальчишками, я вижу результат, и мне хочется еще большего результата»

— Виктория Евгеньевна, как получилось, что вы тренируете преимущественно мальчишек? Это случайность или вы к этому шли сознательно?

— Насчет мальчиков — так само собой получилось. Я не стараюсь давать этому какое-то объяснение. Мне нравится работать с мальчишками, я вижу результат, и мне хочется еще большего результата, впрочем, как и самим спортсменам. Работаем потихоньку.

— Есть разница в работе с мальчиками и девочками?

— Вряд ли. В любом случае система обучения фигурному катанию одна и та же. Может быть, по нагрузкам есть разница, но в остальном — все одно. К нам сейчас пришла в группу Стася Константинова, и она спокойно влилась, потому что система одна и принципы тренировочного процесса не различаются: надо сначала идеально откатать одну программу, а потом также откатать другую. Вся работа сводится только к этому.

— Тренеры обычно сетуют, что мальчики больше себя берегут, более небрежны в изучении техники, потому что физически сильнее, что они капризны и прочее. Вы с этим согласны?

— Нет, не соглашусь. У меня в группе есть ребята, у которых такое желание работать, что их приходится останавливать, чтобы они не надорвались, потому что ноги и спины у них не железные. Есть, конечно, ребята, которых приходится в чем-то заставлять, но если ты находишь к ним подход, то они в конечном счете все работают. У меня есть группа 2012 года рождения, где сплошь девочки — 13 девочек и 2 мальчика. Есть средняя группа 2008–2009 годов рождения, в которой пять девочек, а остальные ребята. Это такой возраст, когда они уже претендуют на сборную Москвы и сборную России. То есть я работаю и с теми и с другими. Я не то что не вижу разницу, но если спортсмен мотивирован, то мальчик это или девочка — раз-





ницы нет. Вот **Кирилл Кропылев** отобрался и съездил в этом году на младшую Россию, после чего ему стало уже интересно. Он теперь понимает, зачем ему срочно нужен тройной Аксель, зачем уже к следующему сезону нужен четверной, ведь иначе он будет неконкурентоспособен, а ему уже хочется бороться за высокие места. Наверное, важно в нужном возрасте попасть на такой старт, который промотивирует спортсменов на дальнейшую работу. Мне кажется, так всегда было: до какого-то возраста родители и тренер заставляют, а потом в какой-то момент — лет в 16–17, не раньше, — появляется осознанная мотивация. Я по **Илье Яблокову** смотрю, который у меня катается четыре с небольшим года: у него был период, когда его заставляли бабушка и родители, потом наступил момент, когда его вообще никто не мог заставить. Полсезона, если не сезон, мотался, потом, слава богу, наступил момент, когда он понял, чего хочет. Так что все равно от возраста все зависит. Но вот таких ребят, которым с детства хочется работать и работать, я не особо встречала.

— На ваш взгляд, все ребята осознают, какие вызовы сейчас стоят перед мужским одиночным катанием? Они понимают, что без освоения 3–4-четверных нет смысла продолжать кататься?

— Конечно, понимают. Тот же **Ерохов** сейчас в произвольную программу будет вставлять третий четверной прыжок — риттбергер и будет во вторую половину программы вставлять четверной. Все это говорит о том, что другого пути уже нет. Мы с младшим поколением тренируем тройные прыжки как подготовительные к четверным, иначе они будут неконкурентоспособны.

— Как вы думаете, в каком ключе будет дальше идти развитие мужского одиночного катания? Это будет силовое катание или артистическое?

— Мне нравится катание, которое показывает **Нейттан Чен**. Его катание, безусловно, силовое, потому что он как заводной всю программу носится на одном дыхании, исполняя сложнейшие прыжки, но в нем столько очаровательной небрежности, столько раскрепощенности, что это однозначно артистическое катание. Или взять наших парней — **Семененко, Кондратюк, Ковалев, Анисимов, Яблоков**, они вышли на лед и тоже понесли. Может быть, у них не такое аккуратное и дотянутое, как хотелось бы, катание, может, нет пока эмоциональности, но они на льду показывают мужское катание.

Надо сначала идеально откатать одну программу, а потом также откатать другую. Вся работа сводится только к этому

— Если не брать прыжки, насколько наши мужчины стали сильны, интересны и разнообразны в остальных элементах?

— Сейчас уже с малых лет требуют во всех вращениях сложные позиции, которые сразу нарабатываются на льду и в зале на хореографии. Требуется делать все сложные повороты по скольжению: петли, крюки, скобы и прочее. Когда я была спортсменкой, то как раз закончилась «школа» и действительно случился провал со скольжением, так что введение тестирования было разумным. Сейчас ситуация более-менее выровнялась, но успокаиваться рано. Хорошо, что на внутренних соревнованиях наша техни-

ческая бригада относится к своим спортсменам жестче, чем когда они выезжают на международные турниры. У нас получить 4-й уровень вообще сложно, проще его получить на этапах Гран-при, чем дома. И это правильно. С наших ребят специалисты требуют сурово, что можно только приветствовать. Особенно если эти спортсмены перспективные и претендуют на участие в международных соревнованиях. К нам смотреть тренировки периодически приезжают технические специалисты, которые достаточно строго критикуют ребят за исполнение элементов.

— **Вы никогда не сожалели о том, что как спортсменка катались в эпоху только тройных прыжков?**

— Я могу сказать, что у меня были замечательные учителя, что в Питере, что в Москве. Когда я каталась у Мишина — это было в целом полтора сезона, мне удалось застать то время, когда он работал с **Урмановым, Ягудиным** и **Плющенко**. Потом я переехала в Москву к Кудрявцевым, и за те семь лет работы, что у меня были, они дали мне колоссальные знания и опыт не только как спортсменке, но и как будущему тренеру. Все мои тренеры, что со мной работали, сделали все, чтобы я как тренер могла состояться, чтобы я стала тем тренером, которым я

есть, и чтобы мне было куда развиваться дальше. Что касается сожаления, то я никогда даже не думала об этом. Все свое время. В наше время каскад 3–3 был чем-то запредельным по сложности, но я могу сказать, что благодаря наставникам я могу своих ребят обучать четверным прыжкам и тройному Акселю.

— **Вы на тренировках практикуете технику спарринга?**

— Знаете, к ребятам даже не надо применять подобную технику, потому что они сами как петухи. Они заряжаются друг от друга, конкурируют естественным образом. Если у одного получилось, то другие уже не успокоятся. Спать не будут, но догонят. **Андрей Анисимов**, например, когда пришел в группу, то ребята на него в тренировочном процессе не реагировали, а вот когда на второй сезон он выучил четверные сальхов и тулуп, а потом показал их на старте, то ребята напряглись, ощутили конкуренцию с его стороны.

— **У Анисимова до этого были уже четверные прыжки?**

— Он перешел ко мне два года назад в августе, причем в такой период, когда мы сборы прошли и все программы поставили. Его исключили из предыдущей группы как неперспективного, сказали, что четверные он не будет прыгать. Плюс Андрей достаточно высокий парень, он





уже 185 см, поэтому ему рекомендовали перейти в парное катание. Мне позвонила его мама и попросила дать сыну шанс. Я повторюсь, что мне интересно работать с ребятами любого возраста и любого уровня. У него на этот момент в арсенале были только тройные прыжки. Он отдался в наши руки целиком и полностью. Уже в феврале-марте Андрей запрыгал четверной сальхов и на Кубке Москвы в Медведково показал свой первый четверной. И так начал. Потом за эту пандемию он сильно вырос, нам пришлось долго восстанавливать сальхов, но в ноябре 2020 года он вернул этот прыжок и добавил Аксель три с половиной. На Первенстве России он уже делал два четверных. И это не предел: ему есть куда развиваться, куда двигаться. Анисимов очень интересный спортсмен, да и сам по себе парень хороший. Он вырос и очень возмужал к концу сезона.

— **Какие качества вы особенно хотели бы в нем развить?**

— Его стиль — это классические широкие вещи, но я не хочу этим злоупотреблять. Правда, с такими рычагами и ростом, как у Андрея, мелкая моторика не для него. Но мы для начала будем разучивать что-то танцевальное на джаз-классах, возможно, когда-нибудь это пригодится. Например, какие-то танцевальные ритмы можно пробовать в показательных номерах. Так что в любом случае будем пробовать смену музыки, будем искать какие-то новые стилевые решения даже для классических произведений, будем обращать внимание на работу корпусом.

К ребятам даже не надо применять технику спарринга, потому что они сами как петухи. Если у одного получилось, то другие уже не успокоятся

— **К вам также недавно из другой группы перешел Алексей Ерохов. Почему он выбрал именно вас в качестве тренера?**

— Без понятия. Может, потому, что я всем ребятам даю второй шанс. У меня в старшей группе почти все ребята долгоиграющие по возрасту. Мне нравится работать с ними, продлевать их карьеру в спорте. Плюс они между собой все дружат, делятся своими впечатлениями о тренировочном процессе, о жизни и о своих интересах. Я очень рада, что внутри группы у них комфортная здоровая атмосфера. При этом они все конкурируют между собой, но это продуктивная конкуренция.

— **Для Ерохова в чем был его второй шанс?**

— Алексею пришлось преодолевать последствия травмы ноги, которая выбила его из колеи, причем надолго. Стрессовый перелом. В сезоне-2018/19 он в Перми отобрался на юниорский чемпионат мира, но не смог поехать, потому что с ногой начались проблемы. Эта

травма не давала ему тренироваться в полном объеме, какие-то полумеры не помогали, врачи приняли решение оперировать, после чего его тренеры дали ноге зажить, восстановиться. В результате реабилитация заняла время, и он пропустил сезон. Ко мне в группу Алексей пришел в июле 2020 года, мы с ним начали сезон, прошли три старта — два этапа Гран-при и Первенство России, но история с ногой вновь обострилась. Врачи сказали, что если вы хотите продолжать карьеру дальше, то сейчас надо остановиться. Он полтора месяца не

Я всем ребятам даю второй шанс. Мне нравится работать с ними, продлевать их карьеру в спорте. Плюс они между собой все дружат

катался, вышел на лед за три недели до финала Кубка России, на котором он плохо выступил. Я понимала, что могут быть провальные старты, но этот получился особенным. Словом, было непросто.

— В какой форме Алексей входит в новый сезон? С каким настроением?

— Леша по своей сути — пахарь. Это как раз тот случай, когда спортсмена надо останавливать, иначе он от старания лоб разобьет. Иногда я как тренер чувствую, что еще одна попытка и можно получить травму. В плане работы он за собой тянет всю группу.

— А ее надо тянуть?

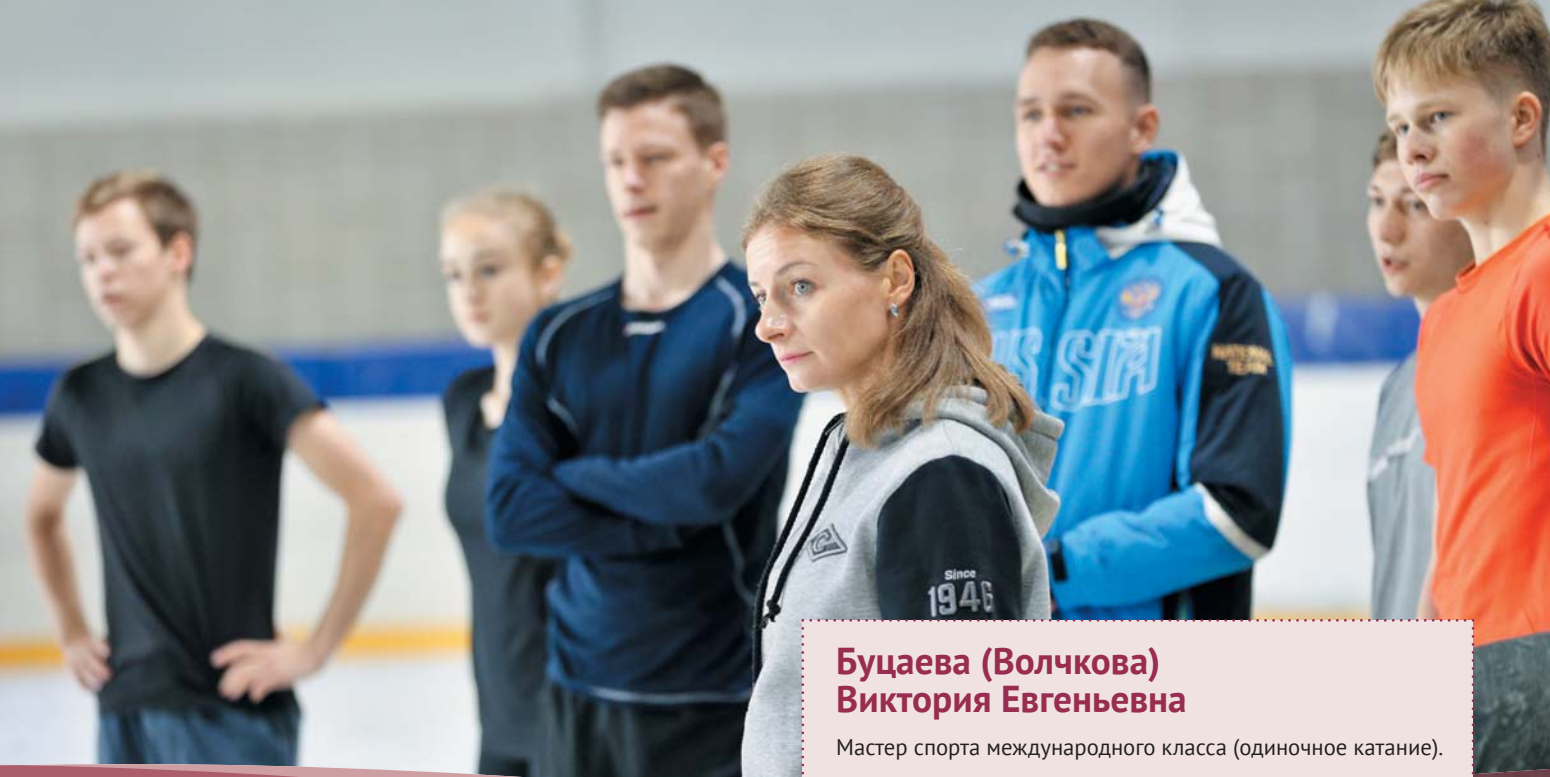
— Иногда надо. Спортсмены такие же люди, как все: у них случаются спады. Например, прошедший сезон был достаточно сложным для Ильи Яблокова. Для него прошлый сезон точно стал переходным. Если другие ребята восстановились после карантина очень быстро, то Илья восстанавливался тяжело и долго, потому что сам переболел коронавирусом. И все это совпало с ростом и изменениями по телу, он стал превращаться из мальчика во взрослого парня, наверное, поэтому не хватало сил. Что ни старт, Илья заболел. Перед чемпионатом России переболел, на финал Кубка России вообще не смог поехать,

потому что за 10 дней слег с простудой, а восстановиться за два-три дня не смог. Если раньше после болезни или какого-то перерыва он мог за два-три дня вернуть свои рабочие кондиции и поехать на соревнования, то теперь нет.

— Как он сам все это переживал? У него сохранилась мотивация работать?

— Если честно, то было тяжело и прежде всего ему. Это была та самая ситуация, когда сезон прошел не так, как планировалось, не так, как хотелось бы. Хотя в техническом плане он значительно продвинулся: запрыгал и риттерберг, и сальхов, и тулуп, но на стартах ему не удалось показать все, что он может. Я четко знаю, что он не доработал сезон в физическом плане, и не только по объективным причинам. За те три года, что я с ним проработала, он всегда был безотказным. Сказала, два проката произвольной программы, а если что-то не получается, то и третий прокат, он соглашается. Шел и работал.





Буцаева (Волчкова) Виктория Евгеньевна

Мастер спорта международного класса (одиночное катание).

Дата рождения: 30 июля 1982 г. (г. Ленинград, СССР).

Тренеры: Г.В. Кашина, А.Н. Мишин, Ю.Л. Кулебанова, О.К. Васильев, В.Н. Кудрявцев, М.Г. Кудрявцева, Е.А. Чайковская.

Результаты: бронзовый призер чемпионатов Европы (1999, 2000, 2001, 2002);

бронзовый призер финала Гран-при ИСУ (2002);
серебряный (2006) и бронзовый (2001) призер чемпионата России.

Место работы: ГБУ СШОР «Москвич», тренер (одиночное катание).

Тренерский стаж: с 2007 года.

С 2007 года тренер СШОР «Москвич», с 2012 года старший тренер СШОР «Москвич».

Ученики: Арина Мартынова, Сергей Добрин, Софья Бирюкова, Полина Коробейникова, Никита Михайлов, Алексей Ерохов, Егор Мурашев, Владимир Самойлов, Анна Шершак, Мурад Курбанов, Евгений Власов, Илья Яблоков, Артем Зотов, Андрей Анисимов, Кирилл Кропылев и др.

Но в этом сезоне так уже не было. Начал жалеть себя. Это было даже неожиданно для меня, потому что у Ильи мужской характер. На старте он показывает все, что может, и даже чуть больше. Любит соревноваться, любит стартовый адреналин, кураж. Это очень подкупает, потому что каждый тренер знает, как важно уметь стартовать. Сейчас, надеюсь, за летний период он немножко окрепнет, у него появятся силы попахать в сезоне. Дай бог все сложится и он проявит себя.

— **У кого вы ставите программы?**

— Из года в год нам программы ставит Никита Михайлов. В этом сезоне он Анисимову и Яблокову поставил обе программы. Сейчас Женя Власов начал себя пробовать в этом деле, но уже ясно, что он тоже может интересно развиваться в этом направлении. Он поставил программы Ерохову и Мурашову, причем **Леша Ерохов** захотел новую произвольную программу поставить именно у Власова, и если Алексей сохранит в программе все придумки, то она будет очень интересная.

— **Есть какой-то рецепт, который позволяет каждую программу сделать интересной?**

— Мы с Сашей Жулиным однажды обсуждали эту тему, и он высказал мысль, что можно поставить прекрасную программу, а вот откатать так, чтобы зритель не мог взгляд от нее оторвать, — для этого у фигуриста должна быть харизма, нутро. Если это есть, то можно скатать любую программу. Такой спортсмен может быть в чем-то небрежным, даже где-то корявым, но все будет в восторге. Вот сейчас Яблокову проставили танцевальную короткую программу, потому что захотели кардинально поменять его образ. Мы сразу согласились с Никитой Михайловым насчет выбранной музыки для Ильи, поскольку поняли: она покажет его с другой стороны. Илья действительно в этой

программе совсем другой. Может быть, в каких-то движениях немного неопрятный и недотянутый, но он танцует. Если он сможет эту программу катать со всеми сложными элементами так же, как он сейчас катает макетом, это будет просто бомба. Хотелось бы, чтобы он сохранил и ритм, и темп, и все детали программы.

То же самое я могу сказать про Лешу Ерохова, которого все привыкли видеть без эмоций, с таким каменным выражением лица, хотя на самом деле у него очень интересная улыбка: обаятельная и немного ехидная одновременно. Сейчас в новой произвольной программе Леша открывает себя нового. Осталось показать программу зрителям во всей красе, потому что в новой программе у него стоят очень интересные растанцовки. Надеюсь, что он со всем этим справится.

— В начале своей карьеры тренера вы через какое-то время вдруг исчезли из поля зрения. Почему?

— Когда я начинала свою карьеру тренера, то у меня в группе оказались такие спортсменки, как **Соня Бирюкова**, **Полина Коробейникова**, **Анна Шершак**, на работе с которыми я была настолько сосредоточена, что не набирала младшие группы. Потому что, во-первых, я тогда работала одна без второго тренера, был только хореограф, а во-вторых, я в тот период очень много ездила на старты. **Бирюкова** каталась по мастерам, а **Коробейникова** и **Шершак** — по юниорам, и я каждую неделю куда-то ехала с ними на соревнования. У меня было два чемодана: в одном были собраны вещи для страны, в которой тепло, в другом вещи для страны, в которой холодно. Я таким образом ездила с середины августа и до середины декабря, то есть с первых этапов юниорской серии Гран-при и до финала Гран-при. Меня в Москве практически не было. Потом Соня ушла в парное катание, Полина после чемпионата Европы закончила, Аня тоже, и так получилось, что у меня не оказалось поколения на смену.

— А теперь вы набираете младшую группу?



У нас большой и здоровый коллектив, который, уверена, способен держать нашу школу на хорошем уровне и создавать конкуренцию в Москве

— Да, я научилась на своих ошибках. Я набрала спортсменов 2012 года и взяла себе в помощники Соню Бирюкову, а сейчас мы набираем детей 2014–2015 годов, работать с которыми будет помогать **Саша Кондаков**, со старшими парнями мне помогает **Мурад Курбанов**, потому что такой большой объем одной тяжело выдерживать. Старшая группа — две тренировки в день, средняя группа — две тренировки в день: я целыми днями на льду. Есть, конечно, тренировки, где прокаты программ, где я могу сидеть за бортом с видеокамерой, с блокнотом,

но что касается средних и младших групп, там только в коньках. Почти все мои помощники — это поколение моих спортсменов, я им доверяю, я знаю, что они умеют работать, и вижу, что хотят. Словом, мы сейчас все распределяемся по группам таким образом, чтобы работать без упущений. Еще мы наладили хороший контакт с тренером **Юлией Шмиллер**, которая у нас работает с группами начальной подготовки с первых лет обучения. В нашей команде хореографы **Галина Ищенко**, **Кристина Степанова**, а также **Евгений Власов**. **Людмила Алексеева** и **Ирина Страхова** тоже с нами, и дай бог им здоровья, чтобы они работали как можно дольше. У нас большой и здоровый коллектив, который, уверена, способен держать нашу школу на хорошем уровне и создавать конкуренцию в Москве.



ПРИНЦЕССА НА ГОРОШИНЕ — ЭТО СКАЗКА
СИСТЕМА АМОРТИЗАЦИИ ОТ EDEA — ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ

ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ ПРИНЦЕССОЙ!



- ✓ СМЯГЧАЮТ УДАР
- ✓ ПОГЛОЩАЮТ ВИБРАЦИИ
- ✓ УВЕЛИЧИВАЮТ СИЛУ

Отличительная черта

Тонкости определения уровня сложности дорожек и вращений

Ольга Маркова, технический специалист ИСУ, председатель тренерского совета ФФКМ



Дорожка шагов

Правилами ИСУ закреплён основной принцип определения уровней сложности элементов — он зависит от продемонстрированных черт сложности: для первого уровня надо показать одну черту, а для четвертого — все четыре. Однако в этом, казалось бы, ясном подходе не все так просто. Помочь разобраться в нюансах и тонкостях работы технической бригады мы попросили технического специалиста ИСУ, председателя тренерского совета ФФКМ Ольгу Маркову.

Дорожка шагов имеет четыре черты сложности, а именно: а) определенное количество сложных шагов и поворотов; б) требование к исполнению трех сложных поворотов на одной ноге друг за другом (блок); в) смена направления движения; г) работа корпусом.

Рассмотрим их подробнее.

Количество сложных поворотов и шагов

Каждому уровню дорожки соответствует определенное количество сложных поворотов и шагов. Их наличие является основной чертой сложности и является определяющей для итогового уровня. Например, исполнив количество сложных поворотов на 2-й уровень, невозможно получить 3-й, даже если в дорожке присутствуют остальные три черты сложности.

Правила определяют пять сложных поворотов: твизл, скоба, петля, выкряк и крюк, а также один сложный шаг: чок-тау. Следовательно, все виды троек — это простые повороты, а перетяжки, кросс-роллы, шаги на зубах, шассе, моухоки — это простые шаги. Для всех уровней действует правило: ни один из типов поворотов и шагов не может быть засчитан более двух раз, потому что исходя из списка спортсмен может сделать всего 12 сложных поворотов, то есть по одному в каждую сторону. Спортсмен может сделать крюк вперед наружу на левой ноге влево, а потом на той же левой ноге крюк вперед внутрь уже вправо. Таким образом, сложный поворот будет сделан в обе стороны без смены ноги, что не возбраняется.

Например, в дорожке может насчитываться 15–20 различных сложных шагов и поворотов, но чтобы гарантированно получить хотя бы первый уровень, надо чисто исполнить 5 сложных поворотов; для второго уровня — 7 поворотов, для третьего — 9 и для четвертого уровня — 11 поворотов, причем пять типов сложных поворотов и шагов должны быть выполнены в обе стороны — влево и вправо.

Техническая бригада считает и буквально называет каждый выполненный поворот: скоба влево, скоба вправо,

твизл влево, твизл вправо, чок-тау влево, чок-тау вправо и так далее. При этом, согласно правилам, эти повороты необязательно исполнять на разных ногах. Техническая бригада не только считает все сложные повороты, но и внимательно смотрит за качеством исполнения. Если, скажем, выкряк вперед-наружу на правой ноге выглядит как перетяжка с тройкой, значит, этот выкряк техбригада тоже не засчитает. Например, спортсменка исполняет скобку, но вместо дуги на левом внутреннем ребре делает перетяжку, а затем технично исполняет выезд из скобы, тем не менее этот элемент не будет засчитан как выполненный, поскольку не было чистой дуги въезда, а значит, он не может быть учтен в числе сложных поворотов.

Если спортсмен не показывает сложных поворотов или делает их с ошибками: плоские ребра на входе в элемент и/или на выходе, подпрыжка, перетяжка перед поворотом и прочее, то дорожка будет максимум базового уровня.

Блоки

Блоком мы называем две комбинации из трех сложных поворотов по одной на каждой ноге. Движение должно быть непрерывным: дуга выезда из одного элемента является дугой въезда в другой элемент. По направлению они могут быть исполнены как в одну, так и в другую сторону, но основное требование — это исполнение блоков на разных ногах. Спортсмен может исполнить два блока на левой ноге и два блока на правой, но засчитан будет только первый, исполненный на левой ноге, и первый, исполненный на правой ноге. Эта черта сложности предполагает филигранное владение коньком, которое позволяет исполнить требование.

Смена направления

Эта черта сложности предполагает движение в обоих направлениях с поворотом тела в полтора оборота по и против часовой стрелки. Чтобы получить эту черту, спортсмен при помощи совершенно любых поворотов, шагов, переходов и прочее должен сменить направление не менее 1/3 от рисунка дорожки в одну и

потом в другую сторону. Техническая бригада должна увидеть, например, 2/3 дорожки исполненной за левым плечом и потом какую-то секцию на 1/3 дорожки за правым плечом. Если же спортсмен делает шаги по схеме: тройка влево, тройка вправо, крюк влево, крюк вправо и так далее, то смены направления в этом нет. Если же спортсмен делает, к примеру, крюк за левым плечом, выкрюк за левым плечом, зубчики за левым плечом, риттбергеровскую троечку за левым плечом, то есть в сумме он делает не менее полутора оборотов за левым плечом, то техбригада зафиксирует в дорожке смену направления. На самом деле каждый тренер, если хочет проверить себя, правильно ли он поставил дорожку, чтобы получить данную черту сложности, может так же как и техбригада сам проговорить, за каким плечом спортсмен делает повороты. Конечно, фигуристам удобнее кататься влево, но при постановке дорожки мы должны учитывать все правила достижения сложности. Это самая простая черта для достижения сложности: для этого надо просто грамотно поставить спортсмену дорожку.



Чок-тау
в исполнении
Камилы
Султанмаго-
медовой

Использование движения тела

В правилах указано, что в дорожке необходимо использовать работу корпуса, рук и других частей тела, усложняющих исполнение поворотов и шагов в течение как минимум 1/3 рисунка дорожки. Это не значит, что спортсмен должен три раза наклонить вперед корпус и требование будет соблюдено. Данное правило подразумевает такое движение корпуса, ног, рук, головы, которое будет очевидно влиять на баланс тела и конька. Например, спортсмен делает в дорожке твиззл и закидывает голову назад — это сложно. Или делает быструю ласточку, «качалку» — эти движения тоже влияют на удержание баланса.

Также важно помнить, что в правилах никто не прописал, что спортсмен должен выполнять работу корпусом на сложных поворотах или блоках. Если ребенок владеет чистым исполнением скобы и может это показать со сложным движением корпуса, то это гениальный ребенок, и вы можете это вставить. Но, на мой взгляд, лучше на простых шагах показать движение корпусом, которое пойдет в зачет, дабы не потерять сложный поворот из-за работы корпуса. Однако если спортсмен не набирает нужное количество сложных поворотов и плохо исполняет блоки, то работа корпусом не позволит ему получить высокий уровень за дорожку. К примеру, на последнем командном чемпионате мира в Японии техбригада была вынуждена одному из спортсменов за дорожку поставить 2-й уровень, потому что у него не было чисто исполненных блоков и еле-еле насчитали 7–8 чистых поворотов, притом что у него была великолепнейшая дорожка шагов: сложная, насыщенная, с интересным корпусом.

Еще хочу заметить, что работа корпусом в дорожке должна выглядеть эстетично, соответствовать музыке и образу, потому что кроме технической бригады ее оценивают судьи. Случается, что техбригада повышает уровень сложности за работу корпусом, а судьи либо не ставят плюсы, либо даже снижают оценку GOE, потому что дорожка выглядит некрасиво.

Равномерное распределение шагов в дорожке

Правила гласят, что шаги и повороты должны быть равномерно распределены по дорожке и быть исполнены в соответствии с характером музыки, в том числе спортсменам разрешены короткие остановки, растанцовки. При постановке дорожки тренеры иногда пренебрегают правилами, что на практике выглядит примерно так. Спортсменка начинает дорожку с блока на левой ноге: исполняет крюк, выкрюк, петлю, а дальше она делает две перебежки и встает в длинную ласточку, то есть значительная часть дорожки не имеет каких-то сложных шагов. После этого спортсменка исполняет блок на правой ноге, после чего опять делает перебежки. Та-

кая дорожка, с одной стороны, является следствием ошибки при постановке, но, с другой стороны, эти перебежки и паузы говорят о слабом владении коньком: видимо, для того чтобы набрать ход, спортсменке нужно выполнить разбег беговыми шагами, иначе у нее не будет скорости для выполнения второго блока. Таким образом, в дорожке нет сбалансированности, она выглядит как набор отдельных элементов между большими промежутками беговых шагов.

Еще тренеры задают вопросы по покрытию площадки, в частности, надо ли в дорожке по кругу закрывать круг. Такого требования в правилах нет. То же самое и про дорожку по серпантину: спортсменам не надо касаться трех бортов, главное, чтобы рисунок дорожки был видимым и покрывал поляну.

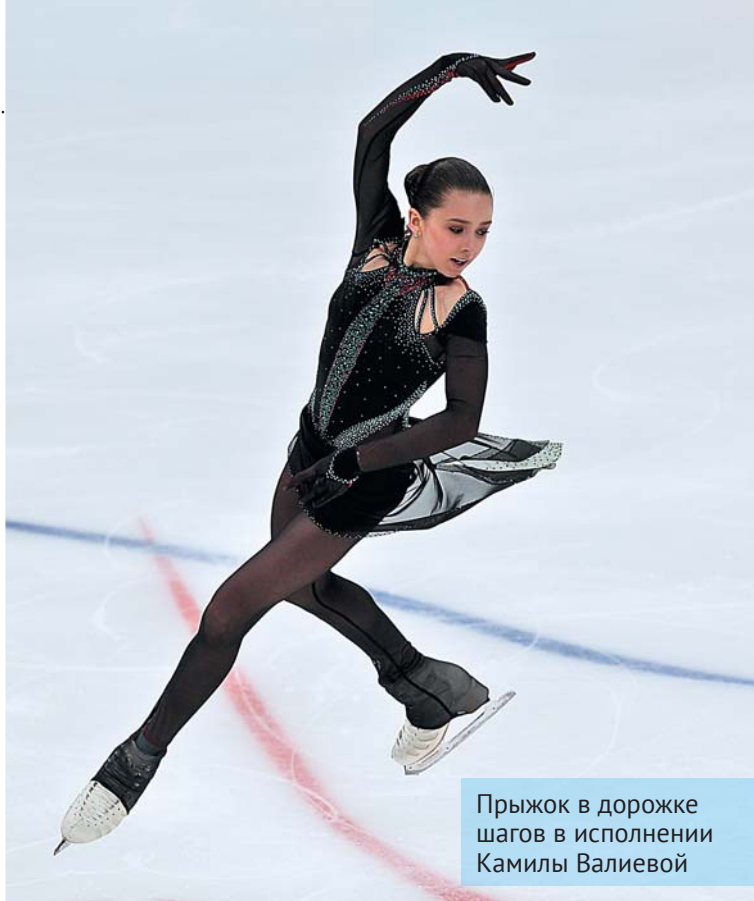
Еще один момент: иногда спортсмены падают на дорожке шагов, встают и продолжают ее выполнять. Если падение произошло в начале или ближе к началу, то техническая бригада может пойти навстречу спортсмену и посчитать шаги до падения как связующие с тем условием, что дорожка по времени, по покрытию площадки и по количеству шагов была достаточной. В этом случае спортсмен, конечно, получит свой штраф за падение, но за дорожку может получить нормальный уровень.

Прыжки в дорожке

Как технический специалист я советую не вставлять прыжки в дорожку, особенно если они выглядят как прыжки из списка. Тренер может вставить балетный прыжок при условии, что спортсмен его исполнит непохожим на риттбергер, иначе техническая бригада скажет: «Ой, это был одинарный риттбергер». После этого они перестанут считать дорожку и оставят ее без уровня. Желательно не провоцировать такие ситуации. Если вы уж очень хотите включить прыжок, то это могут быть цако, ойлер, внутренний Аксель, может быть, еще какой-то придуманный вами прыжок, но только не из списка.

Хореографическая последовательность

Для хореографической последовательности правилами не предписаны требования к рисунку. Основное требование — последовательность должна явно читаться. Она необязательно должна быть сложной, нет никаких предписаний насчет смены направлений, насчет обязательных поворотов и прочее. В хореографическую последовательность можно включать как одинарные, так и двойные прыжки из списка, но это разрешение относится к взрослым разрядам, поскольку если спортсмен 2-го юношеского будет прыгать в хореографической последовательности двойной прыжок, то будет сильно рисковать, ведь, по сути, это классификационное требование. В этом



Прыжок в дорожке шагов в исполнении Камилы Валиевой

Как технический специалист я советую не вставлять прыжки в дорожку, особенно если они выглядят как прыжки из списка

случае техбригада может решить, что это была не последовательность, а прыжок с шагов со всеми вытекающими последствиями.

Главное в хореографической дорожке — это музыкальность и артистичность исполнения. Судьям и зрителям должно быть интересно смотреть на последовательность, она может стать кульминацией всей программы. Посмотрите, как лидеры фигурного катания используют эту возможность: эмоциональная вовлеченность, музыкальность движений, яркая хореография. Понятно, что на среднем или детском уровне этот элемент будет смотреться скромнее. Однако это не значит, что она может выглядеть примитивно и посредственно, потому что этот элемент призван привнести в программу разнообразие, музыкальность, эмоциональность, красоту. Вряд ли судьи высоко оценят такую «хореографическую» последовательность, как ласточка, перебежка, подпрыжка, опять перебежка, и все. На юношеских разрядах этот элемент стоит дорого, и им не надо пренебрегать, тем более что включение хореографической последовательности в программу было сделано с целью развивать спортсменов в этом направлении.

Вращения

Вращения всегда вызывают самое большое количество вопросов, потому что список их черт сложности обширен и разнообразен. С одной стороны, это дает возможность тренерам и спортсменам подобрать вращения с учетом особенностей фигуриста и выполнить их на максимально возможный уровень, с другой стороны, если досконально не вникать в правила, это может запутать и спровоцировать ошибки.

Базовые позиции

В фигурном катании существуют три базовые позиции, которые соответствуют положению тела в пространстве: стоя, сидя (волчок) и лежа (либела), а также небазовая позиция, которая не подходит под вышеуказанные параметры.

Для выполнения базового **вращения в либеле (CSp)** необходимо, чтобы опорная нога была выпрямлена, свободная нога находилась сзади, колено свободной ноги было выше уровня бедра, а корпус — параллельно льду.

Вращение волчок (SSp) в базовом исполнении требует, чтобы верхняя поверхность бедра опорной ноги была параллельна льду. Если спортсмен будет вращаться в высоком волчке, вращение не будет засчитано. Важно помнить, что в момент входа в волчок спортсмены 3-го и 2-го юношеских разрядов должны принимать классическую позицию с помощью приводящих мышц бедра, а не за счет помощи себе рукой или руками. В классической позиции руки и дальше не должны удерживать ногу и вообще касаться какой-либо части тела. Для создания сложной вариации волчка использовать руки можно.

Вращение стоя (USp) — это любая позиция с вытянутой или слегка согнутой опорной ногой и ровным корпусом.

Вращением в небазовой позиции (NBP) может быть любая позиция, которая не подходит под определение базовой. Правила разрешают исполнить небазовую позицию один раз в составе комбинированного вращения. Например, спортсмен делает волчок со сменой и не принял полностью позицию волчка после смены на второй ноге. Хотя эта позиция внешне соответствует небазовой, но в волчке со сменой ног ее быть по определению не может, поэтому спортсмен получит пониженную (см. пункт «Неполная базовая стоимость (знак V)») оценку за плохо исполненное вращение в произвольной программе. Предположим, спортсмен делает комбинированное вращение и опять-таки делает высокий волчок. В этом случае техническая бригада будет рассматривать вращение целиком, и если в нем больше никакого волчка нет, значит, был только этот плохо выполненный волчок, что также будет оценено с понижением.

Примером классической небазовой позицией является «качалка», которая должна быть исполнена не менее трех раз подряд, иначе она не пойдет в зачет.



Либела в базовой позиции
в исполнении Андрея Мозалева



Либела
вперед
в исполнении
Камилы
Валиевой



Либела вверх
в исполнении
Петра
Гуменника



Либела
в бок
в исполнении
Елизаветы
Нугумановой

Надо сказать, что вращение с тремя оборотами в небазовой позиции рассматривается не как вращение, а как хореографическое движение. Например, в стартовой позиции в начале программы спортсмен делает на одной ноге три оборота. Строго говоря, это не твизл и не вращение, поэтому техническая бригада его проигнорирует, чтобы не нарушить очередность последующих вращений. Но тренеры должны быть к этому внимательны, поскольку если фигурист совсем юный, то бригаде бывает трудно определять вид вращения, тем более если сделаны три оборота на одной ноге. То же самое относится к плохо исполненным твизслам, которые могут выглядеть как вращение стоя в базовой позиции, хотя технические бригады уже давно для себя определили, что это не вращение, а плохо сделанный твизл, связующий шаг.

Сложные вариации базовых позиций

Сложные вариации базовых позиций увеличивают стоимость вращений. Правила гласят, что сложная вариация — это положение части тела, ноги, руки, кисти, головы, которое требует физической силы или гибкости и влияет на баланс основной части тела. Чтобы позиция пошла в зачет, спортсмен должен принять ее, зафиксировать положение и четко отстоять в ней минимум два оборота. Пока он принимает позицию, техническая бригада обороты не считает. Если же во время вращения он покачнулся, изменил положение плеч, свободной ноги, рук, головы, бригада перестает считать количество оборотов и

Вращения всегда вызывают самое большое количество вопросов, потому что список их черт сложности обширен и разнообразен

начинает вновь это делать только после фиксированного положения спортсмена.

Всего в фигурном катании существует 11 вариантов сложных вариаций, каждая из которых имеет свое условное обозначение.

Сложные вариации либелы

В либеле различают три сложные вариации, которые зависят от направления линии плеч: либела вперед (CF) — плечи параллельно льду; либела в сторону (CS) — плечи в вертикальном положении; либела вверх (CU) — плечи повернуты вверх больше, чем в вертикальном положении.

Наиболее распространенной ошибкой в сложной вариации либелы прежде всего является невыполнение основного признака — свободная нога должна быть выше бедра, иначе это приведет к потере уровня вращения вообще. Например, спортсменка в комбинированном вращении встала в либелу, затем качнулась и нога опустилась — поднялась — техбригада уже не может засчитать либелу, по-

тому что необходимо выполнить не менее двух оборотов в фиксированной позиции, чего не было.

Рассмотрим еще примеры. Спортсменка делает либелу в сторону (CS), но плечи недостаточно повернуты в бок и позиция похожа на либелу вперед, затем она делает либелу вперед (CF), но с точки зрения технической бригады у нее получились не две разные позиции, а одинаковые (CF), следовательно вращение будет на один уровень ниже ожидаемого. Другой пример: выполняя элемент «прыжок во вращение», спортсменка пытается сделать либелу вперед (CF), но при этом она берет конек двумя руками и высоко поднимает корпус, и вся позиция становится похожа на позицию «бильман». Если техническая бригада решит, что это бильман, то может переклассифицировать этот прыжок во вращение, в комбинарованное вращение с заходом через прыжок, которое состоит из двух позиций: лежа (либела) и стоя (бильман). Более того, если дальше в программе стоит заклон (UL) с вариацией бильман (UB), то бильман не будет засчитан, поскольку в зачет берется только одно и только первое исполнение позиции.

Еще пример типичной ошибки. Спортсмен пытается сделать либелу вверх (CU), и вопросов к позиции плеч нет, но свободная нога во время вращения опускается и больше не параллельна льду, из-за чего позиция не может быть засчитана.

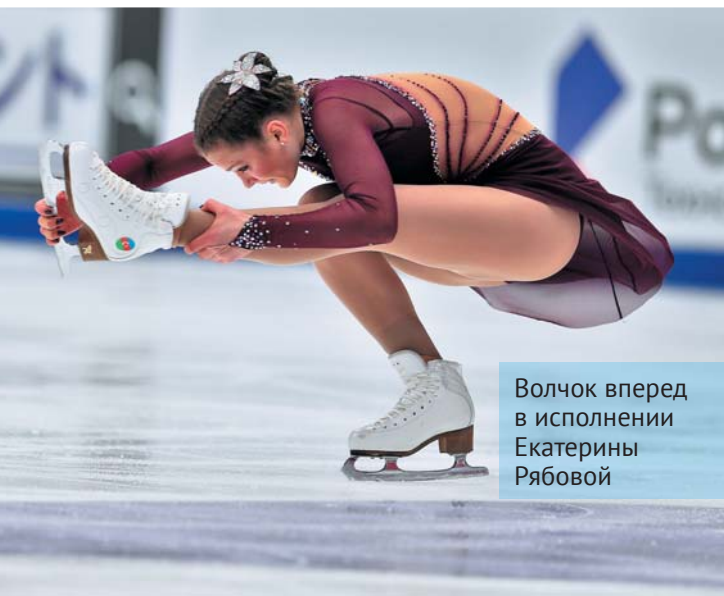
Сложные вариации в волчке

Различают три варианта исполнения вращения волчок: волчок вперед (SF) — свободная нога спереди опорной ноги; волчок в сторону (SS) — свободная нога сбоку опорной ноги; волчок сзади (SB) — свободная нога позади опорной ноги. Если корпус скручен, плечи, голова смотрят в бок, а нога осталась спереди, то это позиция вперед (SF), и т.п.

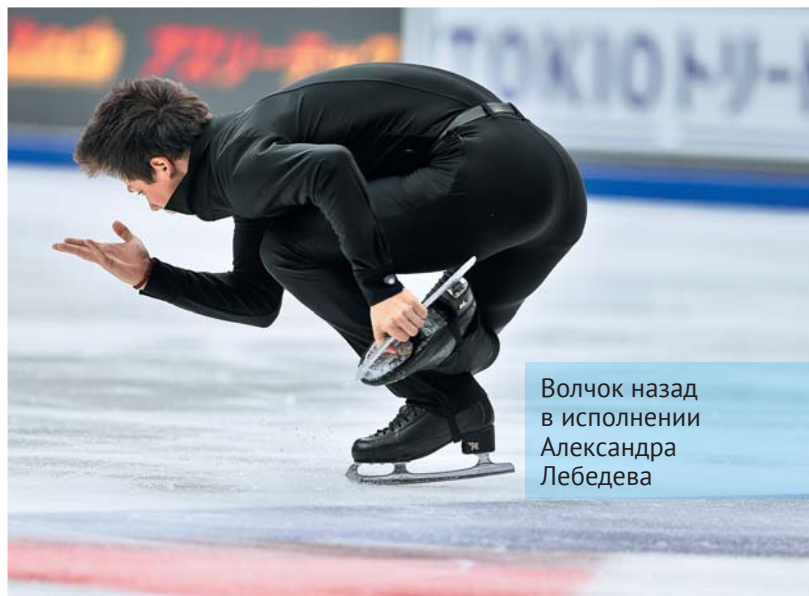


Волчок в бок
в исполнении
Анастасии
Грачевой

Сложная вариация волчка с ногой впереди (SF) может выглядеть как «складочка», поскольку плотное прилегание корпуса к свободной ноге влияет на баланс всего тела или как позиция «нога на плече» с условием, что колено опорной ноги будет достаточно согнуто. Волчок с ногой в сторону (SS) должен в себя включать положение части тела (корпус, нога, рука, голова), которая требует большей физической силы, и/или подвижности и повлияет на баланс основной части тела. Волчок с ногой сзади (SB) одна из легких вариаций вращения на левой ноге и гораздо сложнее на правой. Требования к исполнению сложной вариации такие же, как и к базовой: верхняя линия бедра опорной ноги должна быть параллельна льду и позиция должна однозначно читаться, чтобы техбригада не испытывала сомнений, которые могут дорого стоить.



Волчок вперед
в исполнении
Екатерины
Рябовой



Волчок назад
в исполнении
Александра
Лебедева



Вращение стоя —
заклон в бок
в исполнении
Алины Урушадзе

Сложные вариации стоя

Сложные вариации стоя включают в себя: стоя прямо или в сторону (US), то есть корпус прямой; стоя вперед (UF) — корпус наклонен вперед; стоя назад — заклон (UL) и бильман (UB). **Стоя в сторону или вперед (US)** характеризуется подъемом ноги — затяжкой в сторону («флажок») или перед собой с явно выраженным удержанием баланса и демонстрацией значительной растяжки. Также вариацией считается вращение на двух скрещенных ногах, что является само по себе сложностью. Вариация **стоя с наклоном вперед (UF)** требует хорошего баланса во время удержания всей позиции, при этом неважно, голова смотрит в лед или перед собой. Для того чтобы эта позиция определенно засчитывалась как стоя с наклоном вперед (UF) и не была похожа на небазовую позицию, опорная нога должна быть прямой.

Заклон (UL) — это вращение с сильно прогнутым корпусом (арка) назад или в сторону, с опущенными назад или в сторону плечами и головой, где позиция свободной ноги произвольна.

Дополнительные черты сложности для заклона:

1. При переходе из положения заклон назад в положение заклон в сторону или наоборот спортсменке присуждается черта сложности. Чаще всего исполняют переход из позиции в сторону в позицию назад. При переводе позиции из одной в другую нельзя поднимать корпус в



Вращение
стоя
в исполнении
Мориса
Квителашвили



Вращение
стоя
в сложном
заклоне
в исполнении
Анастасии
Таракановой



Вращение
стоя прямо
в исполнении
Камилы
Валиевой

вертикальное положение. В положении заклон назад линия плеч должна быть строго горизонтальной без завала влево или право. В каждой позиции надо отстоять не менее двух оборотов.

2. В короткой программе позиция бильман допускается только после восьми оборотов в позиции заклон, поскольку заклон является обязательным элементом, а бильман — это дополнительная черта в достижении сложности. При этом спортсменка может во время восьми оборотов в заклоне показать разные черты сложности, которые позволят ей поднять общую сложность за этот элемент, но в сумме количество оборотов не должно быть меньше восьми. В произвольной такого правила нет, поэтому можно сделать, например, пять оборотов в заклоне и перейти в бильман.

Бильман (UB) — это сложная вариация базовой позиции стоя, в которой свободная нога тянется назад в положение выше уровня головы, близко к оси вращения спортсмена. Бильман является как сложной вариацией вращения стоя, так и сложной чертой вращения в заклоне, а также может быть самостоятельной позицией в комбинированном вра-

щении. Однако, как и другие сложные вариации, бильман может быть засчитан только один раз за программу.

Как это выглядит на практике: в произвольной программе спортсменка в позиции заклон через более чем два оборота может сделать бильман, простоять еще более чем два оборота и опять вернуться к позиции заклон. Для техбригады это вращение будет называться закломом, потому что вращение началось с позиции заклон (UL).

Черты сложности для вращений

1. Сложные вариации базовых позиций (см. выше).

2. **Заход во вращение прыжком.** Самые распространенные варианты: чинян с демонстрацией в воздухе позиции «пистолетик» и бедуинский с позицией в воздухе либела. Если в короткой программе на элементе «прыжок во вращение» прыжок не будет иметь в полете четкой предписанной позиции, то техническая бригада не возьмет эту черту сложности в зачет, но вращение будет засчитано.



Бедуинский прыжок в либелу в исполнении Дмитрия Алиева

В произвольной программе возможен такой вариант: спортсмен исполняет элемент «прыжок во вращение», скажем, через бедуинский в либелу, на следующем элементе «комбинированное вращение» он хочет добавить себе черту сложности и выполняет сложный вход во вращение прыжком. В силу того что в первом вращении был использован сложный вход прыжком, то во втором вращении сложный вход прыжком засчитан не будет. Собственно, надо иметь две другие черты сложности на ноге приземления (до смены ноги).

3. Смена ноги прыжком, то есть с левой ноги на правую или наоборот. Главное условие — прыжок должен быть явным и надо принять на льду базовую позицию не более чем за два оборота. Если достижение позиции произойдет за большее количество оборотов, то техбригада не примет эту сложность в зачет.

4. Прыжок внутри вращения. Спортсмен должен из принятой базовой позиции (например, волчок) выпрыгнуть и принять базовую позицию в течение не более двух оборотов для зачета прыжка, а затем сделать не менее двух оборотов для зачета позиции.

5. Сложный заход во вращение. Для заходов на левой ноге распространенной является следующая последовательность: «крюк вперед наружу, выкрюк назад наружу». Для вращений на правой ноге: «крюк вперед внутрь, выкрюк назад внутрь», «твизлз вперед внутрь на правой ноге». Однако самым популярным остается въезд «качалкой», когда спортсмен перед началом вращения резко опускает корпус вниз и поднимает свободную ногу как можно выше, после чего начинается вращение.

Хочу предостеречь от ошибки пытаться сделать сложный въезд в элемент «прыжок во вращение», поскольку чинян или бедуинский сами по себе являются чертой сложности въезда во вращение и перед ними не надо идти на еще какие-то ухищрения. Например, сложный заход перед прыжком в либелу или «качалка» перед прыжком в чинян не будут считаться чертой, поскольку две сложности на входе во вращение никогда не берутся.

6. Сложный выезд из вращения — это может быть любое движение, которое выглядит сложным и оригинальным в исполнении. Можно выйти подпрыжкой, можно сложным поворотом с добавлением корпуса, были попытки выехать из вращения петлей, встать на зубец или на пятку. Но в целом эта черта сложности пока редко используется спортсменами.

7. Смена ребра во время вращения. Эта черта действует для всех видов вращения: стоя в сложной вариации, либела, волчок (только на левой ноге с переходом с заднего внутреннего ребра на переднее наружное). Не имеет значения, на какой ноге происходит смена ребра: обязательным условием является наличие не менее двух оборотов в принятой позиции до смены ребра и не менее двух оборотов после смены ребра в принятой позиции.



Прыжок чинян в исполнении Михаила Коляды

Главное условие — прыжок должен быть явным и надо принять на льду базовую позицию не более чем за два оборота

Например, спортсмен, исполняя смену ребра на либеле и пытаясь принять позицию либела в сторону (CS), опустил колено вниз, тем самым потеряв позицию либелы, в следствии чего техническая бригада не может засчитать смену ребра. Смена ребра должна быть выполнена без многократных троек, без остановок и без перехода на зубчик. То есть спортсмен должен сделать два оборота на ребре назад наружу, затем с помощью тройки перейти на ребро вперед внутрь.

8. Три базовые позиции после смены ноги. Эта черта сложности предписывает после смены ноги показать вращение в либеле, волчке и стоя в любой последовательности, в любых позициях или вариациях не менее двух оборотов в каждой позиции.

9. Вращения в обоих направлениях непосредственно друг за другом в волчке или либеле. Эта черта предписывает исполнение вращения в левую сторону, а затем, не делая выезда с вращения, сделать реверс, то есть начать вращаться в чужую для спортсмена сторону. Или, как вариант, начать вращаться в чужую сторону и поменять направление в свою. Не считается сложностью, если

спортсмен в комбинированном вращении поменяет направление в позицию стоя.

10. Явное увеличение скорости вращения в либелле, волчке, бильмане. Очевидно, что увеличение скорости в обычном винте не считается чертой сложности.

11. Восемь оборотов без смены позиции/вариации, ноги и ребра. Сложность этой черты заключается в том, что надо удержать в течение не менее восьми оборотов зафиксированную позицию либо либеллы, либо волчка, либо заклона. Это требование не касается вращений в базовом волчке (SSp) и базовом вращении стоя (USp) по причине легкости исполнения. ИСУ принял на этот счет позитивное решение в пользу спортсмена: если спортсмен выполнил в одном вращении восемь оборотов в фиксированной позиции как лишнюю сложность, а в следующем снова делает восемь оборотов для достижения этой черты, то техническая бригада во втором случае возьмет в зачет эту сложность.

12. Сложная смена позиции на одной и той же ноге. На мой взгляд, самая сложная смена — это выйти из волчка в либеллу на левой ноге или из волчка назад в сложный заклон.

13. «Качалка» является чертой сложности, которая считается небазовой позицией (NBP), поэтому как и любая другая небазовая позиция может быть засчитана только в комбинированном вращении или же как сложный вход во вращение.

Ограничения на использование черт сложности

1. Прежде всего скажем, что, согласно правилам, техническая бригада засчитает в программе лишь одно и первое исполнение спортсменом базовой позиции, сложной вариации и других черт сложности. Если была предпринята попытка, которая закончилась неудачей, то она также идет в зачет и при повторном исполнении в программе уже не учитывается.

2. Во вращениях со сменой ноги засчитываются только по две черты сложности на каждой ноге. Например, спортсменка на правой ноге делает либеллу вверх (CU), затем волчок с прыжком внутри вращения, дальше она меня-



Небазовое вращение
в исполнении Алины Урушадзе

ет ногу и делает небазовое скрестное вращение стоя, затем вновь меняет ногу и делает сложную вариацию вращения стоя (US). В результате у нее получилось три сложности на правой ноге и только одна на левой, но бригада все равно возьмет на первой ноге только две черты, а на второй — одну, так что в итоге вращение будет не 4-го, а 3-го уровня сложности.

3. В короткой программе бильман (UB) можно делать только после восьми оборотов в заклоне (UL) как достижение черты сложности вращения в заклоне.

Неполная базовая стоимость (знак V)

Техническая бригада может оценить элемент по неполной базовой стоимости, то есть с понижением на 30%, что отражается в протоколе пометкой V, в следующих случаях:

1) За явное отсутствие прыжка (так называемое перешагивание) на прыжке во вращение, на смене ноги прыжком.

2) За только две базовые позиции в комбинированном вращении вместо трех. Скажем, спортсменка делает сложную либелу, сложный волчок, затем выходит в позицию стоя и делает выезд, не отстояв двух оборотов.

3) Только в произвольной программе за менее трех оборотов на одной из ног в любом вращении со сменой ноги. Допустим, спортсмен делает сложный въезд во вращение со сменой ног, но не справляется с первой позицией (например, либела) и делает только полтора оборота, затем после смены ноги он делает шесть оборотов. Однако из-за ошибки спортсмен потерял позицию на первой ноге, за что будет наказан техбригадой. Если подобная ошибка произойдет в короткой программе, спортсмен останется вообще без стоимости элемента, если же это случится в произвольной, то элемент оценят по неполной базовой стоимости со знаком V в протоколе и уровнем 1 или 2 в зависимости от того, сколько сложностей спортсмен исполнил на другой ноге.

4) Только в произвольной программе за менее чем два оборота в базовой позиции на одной из ног во вращении со сменой ноги.

Прочие ошибки

К сожалению, распространена ошибка, когда спортсмен делает смену ноги через выезд-въезд. В этом случае техническая бригада фиксирует не одно, а два вращения со всеми последствиями. Так что тренеры должны обращать внимание на грамотное обучение технике смены ноги.

Если спортсмен падает с дуги наезда во вращение, то дальше он может возобновить вращение, но исключительно с целью заполнения времени, поскольку сам элемент не засчитывается.



Небазовое вращение
в исполнении Андрея Мозалева

Читайте правила. Они дают исчерпывающие ответы на все вопросы

В заключение хочу сказать всем тренерам: сейчас время необыкновенных возможностей и технологий, которые позволяют буквально на телефон записать любое видео, а затем посмотреть эту запись хоть в замедленном виде, хоть с паузами, хоть в обратном порядке. Также эту запись можно показать спортсмену и обсудить с ним все детали исполнения элементов: сколько оборотов, где плечи, как быстро фиксируется позиция и прочее. Но это — во-вторых. А во-первых, читайте правила. Они дают исчерпывающие ответы на все вопросы.

Art-

Никита Михайлов:
«Чем больше программ
я ставлю, тем сильнее
становлюсь»

подготовка

— Никита, вы как хореограф-постановщик работаете с постоянным кругом спортсменов или откликаетесь каждому, кто к вам обращается?

— Сейчас схема работы приняла характер постановок программ в сильных группах на постоянной основе, поскольку у нас сложились продуктивные отношения как в плане сотрудничества, так и простого взаимопонимания. Я достаточно долго уже работаю со спортсменами из ЦСКА и «Москвича». Возобновил работу с **Алексеем Николаевичем Мишиным**: мы с ним уже пошли на второй сезон после долгого перерыва. Но само собой я откликаюсь и на новые предложения, которых тоже много. Я редко спортсменам отказываю, а если так случается, то исключительно из-за каких-то накладок по срокам.

— Примерно какое количество программ вы ставите за сезон?

— Навскидку, если брать и юношеские разряды, наверное, около 60 программ в сезон.

— Это впечатляет. Где вы черпаете такое количество идей для программ?

— Я очень много смотрю всяких танцевальных шоу, а еще больше слушаю музыку. Это вообще львиная доля работы. Что касается количества программ, то я стараюсь охватывать как можно больше объема, потому что чем больше я ставлю, тем сильнее в этом становлюсь. Кстати, программы для детей прекрасно работают на поиск идей, на какие-то творческие находки. Если честно, то постановки по юношеским разрядам дают мне большой объем опыта, потому что я придумываю что-то для них, а дальше я понимаю, как могу это интерпретировать для взрослых спортсменов. В моем случае это хорошо работает на какие-то смелые находки, на развитие творчества. И чем больше я ставлю, тем больше у меня арсенал инструментов и больше понимания, как этими инструментами можно воспользоваться в том или ином направлении.

— С какими видами фигурного катания вы работаете?

— В основном это одиночное катание, но бывало, что приглашали поставить программы парникам. Сейчас я

уже второй год работаю с **Ниной Михайловной (Мозер. — Прим. ред.)** и ее командой, так что парного катания стало больше. В этом году работал с пятью парами: **Акопова–Рахманин, Гейниш–Миронов, Мухортова–Евгеньев, Бояринцева–Шагалов** — это спортсмены команды Мозер. И еще ставил произвольную программу паре Кузьмина–Хвалько в команде Великовых.

— Каким образом вы пришли в эту профессию?

— Это не было случайностью, я достаточно нацелено шел в этом направлении, еще будучи спортсменом. Две последние свои программы я ставил себе сам, мне в этом еще помогал мой друг **Сергей Комолов**. Поэтому когда я закончил кататься, то стезю постановщика рассматривал как основное занятие для себя, а покатавшись в шоу у **Ильи Авербуха**, окончательно понял, что мне это нравится больше всего. Еще я понял, что тренеров очень много, а постановщиков на порядок меньше. А раз мне эта деятельность и так нравится, то почему бы, собственно, не выбрать эту профессию.

Я очень много смотрю всяких танцевальных шоу, а еще больше слушаю музыку

— Вы сами принимаете решение о том, под какую музыку вы хотите поставить спортсмену программу или вам чаще приносят готовую мелодию со словами: «Мы хотим кататься под это»?

— Наверное, можно сказать, что сейчас, когда я уже имею какой-то авторитет, то тренеры и спортсмены стали больше прислушиваться к моему мнению, поэтому прак-



тически все программы — это моя музыка и мои идеи. Я сам компаную треки, более того, сейчас я начал сотрудничать со звукорежиссером, поэтому стало возможным делать аранжировки, включать в основной трек какие-то фрагменты других мелодий, писать музыку. Так что се-

годня мало кто сам приносит музыку. В столицах — Москве и Питере — выбор музыки и идею программы спортсмены обычно оставляют за мной. Если же случается так, что спортсмен приносит свою музыкальную идею, то этот подход больше характерен для спортсменов из регионов.

Я всегда иду от спортсмена: анализирую, как он катается, отталкиваюсь от его манеры держать себя, от его внешнего вида и прочее. Все имеет значение



Александр Самарин



Никита Михайлов

Дата рождения: 25.10.1989.

Мастер спорта России
(одиночное катание).

Спортивный клуб: ЦСКА.

Тренеры: Елена Буянова (Водорезова), Светлана Соколовская, Алексей Мишин, Виктория Буцаева (Волчкова).

Образование: высшее, НГУ им. П.Ф. Лезгафта (2017).

Карьера: серебряный призер Первенства России среди юниоров, бронзовый призер юношеских Олимпийских игр.

В таких случаях я никогда не спорю, делаю то, что они хотят. Хотя и в столицах спортсмены иногда приходят со своей музыкой. Не так давно **Саша Самарин** сам выбрал для себя саундтрек из фильма «Величайший шоумен». Он хотел эту музыку, хотел этот образ. Понятно, что если он эту музыку чувствует, то будет ее прекрасно катать.

— **Каким образом в вас рождается понимание, что этому спортсмену подойдет именно эта музыка? Ведь надо быть не просто знакомым с этим фигуристом, но и реально знать его темперамент, характер, способности и прочее. Или вы идете от обратного: находите интересную музыку, образ, а потом ищете спортсмена, который мог бы это воплотить?**

— Нет, я всегда иду от спортсмена, анализирую, как он катается, смотрю на его прошлые программы, дальше отталкиваюсь от его манеры держать себя, от его внешне-го вида и прочее. Все имеет значение. Иногда смотришь на внешние данные спортсмена и в голове сразу рождается понимание образа. Например, восточная мелодия или что-то в этом ключе, а дальше уже мы ищем и подбираем что-то конкретное. Конечно, проще ставить тем

спортсменам, с которыми ты работаешь из года в год. Для них я уже ищу что-то более сильное, более оригинальное и запоминающееся. Если я впервые кому-то ставлю программу, то тренер иногда, например, говорит, что «да, мы вашу мысль поняли, но спортсмен слишком медленный и он не потянет». Тогда я ухожу в другое направление и смотрю, что он сможет выкатать. Потому что если я берусь ставить программу, то отдам ее только в тот момент, когда я увижу, что фигурист может ее выкатать.

— **Почему в одиночном катании так мало используется бодрой танцевальной музыки или просто со сменой ритма? Мужчины в своем большинстве катают программы под какие-то медленные лирические композиции, которые подчас звучат фоном, без особых акцентов. С чем это связано?**

— Чем быстрее музыка, тем активнее и ярче надо двигаться. В произвольной программе медленную музыку используют чаще, потому что при наличии в ней большого числа сложных, физически тяжелых элементов ее надо технически осилить. Хотя на самом деле медленная мелодия отнюдь не означает медленные движения. Мировые лидеры фигурного катания исполняют свои медленные программы на высокой скорости, с большим количеством разнообразных амплитудных движений. Но для этого надо уметь кататься как они, а в среднем сегменте не все спортсмены могут с этим справиться, не хотят идти на риск активнее двигаться, что для них означает быстрее уставать и срывать элементы. Поэтому выбирают что-то более спокойное, чтобы не отставать от музыки. Обычно только на последнюю часть, где уже дорожка шагов, берется что-то более активное. Я сам очень часто слышу, что «нет, это слишком быстро, надо более спокойную музыку, чтобы после прыжков можно было покататься и отдохнуть». На детском и младшем юниорском уровнях такой подход не сильно выражен, потому что у них и элементы легче, и здоровья больше. Кстати, на мой взгляд, в этом кроется один из секретов популярности стиля контемпорари. В тех же танцах на полу

смотришь, а там все подряд: контемп, контемп, контемп. Страдательный образ — это два движения на музыкальную фразу, а энергичный образ — условно, пять. Очевидно, страдать легче, чем радоваться.

Что касается короткой программы, то здесь чаще выбирают быструю музыку, а если уж берут лирику, то это какие-то личные предпочтения и личные особенности. Например, думаю, мы никогда не увидим **Макара Игнатова** в быстрой музыке, которая все-таки требует резкости, а у Макара такие рычаги, что ему трудно ими активно двигать.

— **На ваш взгляд, почему наши спортсмены так редко берут отечественную музыку? Можно по пальцам посчитать программы, где были использованы саундтреки из отечественных фильмов или поп-музыка.**

— Да, если не брать в расчет Чайковского и его балеты, то действительно это так. Наверное, это какие-то наши комплексы или стереотипы. В прошлом сезоне я поставил **Саше Самарину** программу под «Полюшко-поле», и вы не представляете, сколько критических слов мы услышали в свой адрес. Говорили, что это ужасно, что это неправильно, что никто не поймет, и прочее. Наши спортсмены без конца могут кататься, скажем, под французский шансон, и это всем будет казаться адекватным и правильным. Я не знаю ответа на вопрос, почему мы думаем, что русская музыка не такая классная, как зарубежная, и что на международных соревнованиях ее не воспримут должным образом. На самом деле это полная ерунда. В прошлом сезоне **Евгений Семененко** настоял на том, чтобы я ему поставил короткую программу под саундтрек «Город, которого нет». Он фактически поставил ультиматум, сказав, что будет кататься только под это и больше ни подо что. Мы с Алексеем Николаевичем предлагали ему разные вещи, он сказал нет. Мы, думая о том «как это будет восприниматься и что скажут люди», сделали ему версию без слов, хотя мне самому нравится текст песни, но я тоже в тот момент не был готов к саундтреку с вокалом. В результате Женя откатал короткую программу со словами и в итоге прекрасно провел весь сезон.

— **Когда вы ставите программу на популярную в фигурном катании музыку «Кармен», «Щелкунчик», «Призрак оперы» и тому подобное, то ставите перед собой задачу найти новую интерпретацию произведения или вам интереснее привнести в постановку современную или какую-то оригинальную хореографию?**

— Мне кажется, что все хореографы мира думают об этом: о новой интерпретации и о новой хореографии. Я здесь не исключение, потому что считаю, именно за таким подходом будущее. Если я беру для программы известное произведение, то всегда думаю о том, как сделать что-то нестандартное. Дальше уже есть смысл отталкиваться от спортсмена, от того, что он может сделать, потому что для того, чтобы нестандартные вещи

смотрелись хорошо, надо определенное мастерство и талант. Иначе это будет смотреться каким-то непонятным дерганьем.

— **Можете привести примеры, когда кем-либо была сделана новая оригинальная интерпретация известного произведения?**

— Я, если честно, с ходу не могу вспомнить такие программы у других постановщиков. У меня самого были попытки такой трактовки в программах для юных спортсменов школы ЦСКА в разные годы. Может быть, произвольная программа прошлого сезона парников **Акопова-Рахманин**, для первой части которой мы взяли музыку из балета «Щелкунчик», а именно танец феи Драже в аранжировке с битами, а во второй части использовали вокал **Бачелли**. Первая часть была ритмичная, острая, а вторая часть — широкая, лиричная.

— **Вам приходилось сталкиваться с просьбой тренера поставить спортсмену программу «на вырост», чтобы в перспективе развить в нем какие-то способности? Если да, то как вы относитесь к такой методике?**



Евгений Семененко

— Да, в начале своей карьеры постановщика я сталкивался с такими просьбами, но с тех пор вот уже лет пять-шесть подобных заданий не получал и вообще не слышал, чтобы кто-то так делал. Я считаю, что можно поставить программу чуть посложнее, но только с учетом, что все это мы отработаем до начала сезона. Пусть мы угробим

В других странах нет такого количества фигуристов, как у нас, поэтому отборочные турниры у них проходят менее драматично

на это месяца два, но мы ее вкатаем, и нам не придется выбрасывать из нее какие-то интересные фишки: останки, зубцы, подскоки и прочее. Конечно, когда мы видим, что с первого, второго, третьего раза у спортсмена не получается, то всегда есть соблазн отказаться, но тренеры часто говорят: «Оставь, мы это дождем». И в 90% случаев те тренеры, которые так говорили, они это дожидали. В результате в постановке оставались все эти интересные вариации, и программа смотрелась. Но я не считаю, что это «на вырост», потому что программа всегда готовится к текущему сезону.

— Если смотреть программы Джейсона Брауна, Нейтана Чена, Кевина Эймоза, Семы Уно и других фигуристов высокого уровня, то становится очевидным, что их программы больше чуть ли не в два раза насыщены разнообразными шагами и хореографическими движениями, чем программы наших спортсменов. С чем связана причина такого различия?

— Мне кажется, не для кого не секрет, что все одиночники большие любители выбросить из новой программы до 30% хореографических движений. На самом деле такой подход объясняется тем, что наши спортсмены традиционно делают больший упор на техничное исполнение прыжковых элементов, и когда они начинают накачивать программу со всеми элементами, то понимают, что какие-то вещи им неудобны. К сожалению, тенденция такова, что им проще выбросить это движение из программы, чем побороться за него. Почему так происходит? Возможно, у кого-то недостаточная физическая подготовка, у кого-то в чем-то слабая техника скольжения, кому-то не хватает владения хореографическими на-

выками, кто-то просто ленив и его надо постоянно толкать. Возможно, причина еще в том, что у нас традиционно рано в сезоне начинается проведение отборочных соревнований и у наших спортсменов нет нужного количества времени, чтобы вкатать программы. При этом в условиях высокой внутренней конкуренции у них нет права на ошибки, поэтому все, что может к ним привести, отсекается. В других странах все же нет такого количества фигуристов, как у нас, поэтому отборочные турниры у них проходят менее драматично: основные фигуристы Японии и США, даже ошибаясь, все равно отберутся на главные старты сезона.

— Как вы лично относитесь к тому, что какие-то детали поставленной вами программы так и не дошли до зрителей?

— Я всегда насыщаю свои постановки по максимуму, а если из этого что-то теряется, потому что ребята не справляются или у них нет времени накатать программу, то это нормально. Да, с точки зрения развития нашего мужского фигурного катания тренд на упрощение поставленных программ существует, но это не прямая суперпроблема. Потому что, когда наши ведущие спортсмены выходят на лед, пускай, они делают где-то чуть-чуть меньше, но за счет целостности программы это не так сильно бросается в глаза. Тем более что все наши ребята много работают, но, кроме пахоты, в каждом из них должна быть немалая доля таланта, как у **Шомы Умо** или у **Джейсона Брауна**. Те спортсмены, которых вы называли, это исключительные люди с ярким индивидуальным талантом, никто больше не катается так, как они. Кстати, наш **Михаил Коляда** тоже отличается поразительной легкостью катания и индивидуальностью. Мы поэтому и смотрим на них, открыв рот.

— Никита, тем не менее, что вы чувствуете, когда видите, что полет фантазии хореографа разбивается о неспособность спортсмена повторить движение так, как оно задумано? Как вообще работает хореографу, когда он видит, что ресурс спортсмена ограничен или просто он плохо обучен хореографии?

— Это всегда тяжело. На самом деле это один из самых сложных моментов, когда мои возможности как постановщика сталкиваются с возможностями спортсмена как исполнителя. Конечно, от постановщиков во многом зависит, как фигурист смотрится в программе, но не во всем. Во время постановки много времени съедает техническая часть, возможно, из-за того, что у нас есть проблемы с общей культурой современного танца. Но в последнее время дела с этим стали обстоять лучше, поскольку сейчас кроме ОФП и классической хореографии спортсмены стали заниматься джаз-классом и другими современными танцами. Слава богу, тренеры это понимают. Благодаря этим разным стилям постановщику легче работать, поскольку каждое следующее поколение наших спортсменов этому учится уже с пеленок. Я сейчас работаю с детьми двенадцати лет, и они изначально больше умеют в этом направ-

лении, чем тот же Самарин или Кондратюк в их возрасте. Вот в группе у **Светланы Владимировны (Соколовой. — Прим. ред.)** начал работать джазист, и это, как мне кажется, стало заметно, в том числе по **Марку Кондратюку**, который стал делать больше новых вещей и вообще в этом году стал чуть-чуть другой. Так что нужно продолжать работать в направлении современной хореографии, хотя бы для того, чтобы гнуться во все стороны. Хотя можно даже ничего нового не делать, а просто давать классическую хореографию очень качественно, как это принято в наших сильнейших группах. Делайте классику просто качественно и получите классные вещи. Поэтому мы всем спортсменам с утра и до ночи талдычим: «Ребята, надо делать и то и это». Некоторым за счет таланта и мотивации удается удивить самих себя в течение сезона.

— **Вы встречали в своей работе таких фигуристов, которые не упрощали поставленную программу и катали ее в том виде, как задумал хореограф?**

— Конечно, встречал. Например, в этом сезоне мне вообще повезло, потому что практически все ребята ничего не поменяли в программах и катали постановку целиком. **Петру Гуменнику** поставил «Фантом оперы», и он ее катал в полном объеме. **Андрей Кутовой** вообще фанат этого дела, во-первых, он всегда просит «давайте еще больше», а во-вторых, он и от себя что-то добавляет по ходу катания. С **Самариным** и **Кондратюком** я работал в течение сезона, мы делали какие-то правки вместе, старались дорабатывать программу не в ущерб общему виду. Словом, в этом году никто из топовых спортсменов почти ничего не выкидывал. Только иногда, если перед четверным я что-то по шагам накручивал, мне говорили: «Давай попроще сделаем». Ну тут все понятно.

— **Если не секрет, какая ваша любимая собственная программа, чтобы в ней все сошлось: и исполнение, и задумка, и находки?**

— Надеюсь, что самое лучшее у меня еще впереди. Из того, что было, то на 100% мы попали в точку с произвольной программой Кондратюку. Я, наверное, два года подряд предлагал именно ему это «Лебединое озеро», но сначала **Светлана Владимировна** сказала нет, потом я как-то спросил **Татьяну Анатольевну**, как ей эта музыка, а она сказала «какая-то странная, мне не очень нравится». Я прям расстроился, что спросил. А в прошлом сезоне все как-то удалось, и в итоге получилось хорошо. Еще хорошая вышла программа у **Елизаветы Туктамышевой** под музыку **Билли Айлиш**. Кстати, **Билли Айлиш** выбрал **Алексей Николаевич**, а не я и не Лиза. Выбрали композицию *Lovely*, но когда мы ее порезали, оказалось, что последняя часть не такая сильная, как хотелось бы. В какой-то момент даже думали от нее отказаться, но тут на помощь пришел мой друг звукорежиссер, который сделал нам очень хорошее усиление, и мы остались с этой музыкой. Лиза в этой программе очень круто выглядела.



Марк Кондратюк

Нельзя циклиться только на изучении прыжков, хотя понятно, почему все гонятся за четверными

Еще одна программа, которую многие отмечали, — это короткая программа **Артура Даниеляна** на музыку из балета «Дон Жуан». Если честно, не могу сказать, что это была прям какая-то для меня суперпрограмма, но она всем нравилась, а главное, она очень подошла Артуру. Они вроде бы даже ее оставили на второй сезон.

— **Кого из топовых спортсменов мы увидим в следующем сезоне с вашими программами?**

— Очень надеюсь, что **Саша Самарин** прозвучит в этом сезоне своими новыми программами, и вообще надеюсь, что этот год будет для него хороший. Также надеюсь на успех **Михаила Коляды** в произвольной программе, которую мы сделали.

Я всегда насыщаю свои постановки по максимуму. Если из этого что-то теряется, потому что ребята не справляются или у них нет времени накатать программу, то это нормально



Артур Даниелян

— Хорошо, а вот есть какие-то чужие программы, которые нравятся?

— Если брать действующих спортсменов, то мне нравится **Кевин Эймоз**, поскольку он очень эмоциональный, даже иногда чересчур. Все его программы очень насыщены шагами, разнообразными движениями, трюками, и он блестяще с этим справляется. У **Нейтана Чена** в этом плане сами программы в принципе проще, по факту он их почти все катает по одному рисунку, но в прошлом сезоне у него в показательной программе «Ракетмен» была классная дорожка. Собственно, эта программа запоминается именно дорожкой, поскольку, на мой взгляд, в первых двух частях программы ничего особенного нет, но как только начинается третья, это прям доказательство того, как последняя часть может поднять и вытянуть всю программу. Кульминация финальной части делает эту программу очень сильной. Нейтан, конечно, большой талант, способный выкатать все, что ему поставили, но в данном случае мое уважение к тем, кто это все придумал. Ну и, безусловно, **Джейсон Браун**, который превосходный катальщик и может выкатать программы очень высокой сложности. Не знаю, сможет ли кто-нибудь из наших ребят прокатать его программы. Если только макетом, да и то...

— Как вы смотрите программы? Какими критериями руководствуетесь, когда говорите «мне понравилась эта программа»?

— Я много смотрю на технику, на витиеватость шагов, на работу корпуса, на хореографию. Интересная программа та, в которой между шагами есть какая-то фишка, изюминка, когда это все наполнено оригинальными вещами, есть интересные заходы в какие-то позиции, какая-то нестандартная работа ног и прочее. Когда есть все то, на придумывание чего все хореографы тратят время. Это и есть основные критерии. Если говорить о моем личном рейтинге хореографов-постановщиков, то у меня на первом месте **Ше-Линн Бурн**, потому что ее программы всегда наполнены такими вещами. Я считаю, что она вообще гений и у нее лучшие постановки.

— Какой совет вы как хореограф дали бы нашим одиноким? В каком направлении им двигаться, если они хотят стать чемпионами?

— Нельзя циклиться только на изучении прыжков, хотя понятно, почему все гонятся за четверными. Но фигурное катание — это больше, чем только прыжки. Это еще и целостность восприятия программы, поэтому нельзя останавливаться в развитии, в изучении чего-то нового, в том числе и культуры движения. Мне кажется, если на технические элементы наложить качественную хореографию, а не просто обычные фигурнокатательные движения, то спортсмен будет необыкновенно круто выглядеть. Поэтому чем больше изучать и развивать себя в плане пластики, тем успешнее будет спортсмен, тем интереснее он будет кататься и тем лучше это все будет смотреться.

Спорт без травм

Простые правила

Михаил Войнов

Травматизм является глобальной проблемой спорта. Ежегодно во всех странах мира этой проблеме посвящаются многие симпозиумы, конференции, круглые столы, на которых обсуждаются различные подходы к решению этой задачи. Ведь спортивная травма, особенно тяжелая, — это потеря огромного количества времени и ресурсов, причем затраченных не только спортсменом и тренером, но и обществом, а в нашем случае еще и государством. Поэтому закономерно, что в России существуют государственные документы и нормативные акты, которые регулируют медицинское тестирование всех спортсменов, задачей которого является выявление рисков и патологий на раннем уровне и, как результат, — защита жизни и здоровья спортсменов.





Войнов Михаил Евгеньевич

Дата рождения: 25.02.1960 (Ленинград, СССР).

Мастер спорта СССР по легкой атлетике (спринтерский бег).

Занимался легкой атлетикой — многоборьем и бегом на спринтерские дистанции 100, 200 и 400 м.

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

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

Карьера: Стаж научно-преподавательской деятельности составляет более 30 лет. Последние 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 Госвяни, Александра Степанова–Иван Букин, Анастасия Шпилевая–Григорий Смирнов, Софья Шевченко–Игорь Еременко, Максим Ковтун, Миша Ге (Узбекистан), Алиса Ефимова и Александр Коровин, а также другие российские и зарубежные спортсмены.

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

Вопрос травматизма спортсменов имеет еще один аспект. Каждый тренер знает, что в реальности количество талантливых или просто способных к конкретному виду спорта детей незначительно. Буквально их единицы на сотни или даже тысячи детей, которые пришли в спортивную школу или секцию. Если же в результате нагрузок или проблем со здоровьем эти действительно одаренные дети травмируются и выпадают из тренировочного процесса на время или навсегда, то это означает растроченные впустую ресурсы, потерянное время, нереализованные амбиции. Талант спортсмена — это не только его двигательная одаренность, но еще и генетическая способность адаптироваться под все вызовы, которые диктует спорт. Однако нередко на фоне объективных нагрузок тренировочного процесса случаются ошибки, которые ведут к перетренированности спортсмена, а дальше, как следствие, к травмам и болезням.

Перетренированность

Люди, довольно далекие от спорта, воспринимают тренировочный процесс как выполнение определенной тренировочной нагрузки непосредственно на стадионе, на катке, в бассейне и прочее. Однако профессионалы зна-

ют, что тренировочный процесс — это сочетание нагрузки и отдыха, причем в зависимости от задачи время отдыха и его организации должны быть различными. Тренировочный процесс — комплексное понятие, включающее в себя не только сами тренировки, но и процесс восстановления организма спортсмена. Очень важно соблюсти правильный баланс между объемами тренировочной нагрузки и временем и качеством восстановления. Грош цена всей проделанной работе, если организм спортсмена адекватно не отреагировал, ведь именно во время отдыха зачастую разворачиваются те физиологические процессы, которые позволяют развивать физические качества спортсменов, поэтому в спорте надо уметь не только нагружаться, но и правильно и своевременно восстанавливаться.

Перетренированность возникает на фоне отсутствия восстановления в полном объеме, как и на фоне недоста-

точного или некачественного восстановления. Скажем, тренер говорит спортсмену, что ему необходим массаж, физиотерапевтические процедуры, а спортсмен думает: «Я устал, лучше я просто посплю». Или того хуже: «Полежу-ка я лучше и поиграю в компьютерные игры». Или еще пример: тренер говорит родителям, что спортсмену нужно отдохнуть, а те вместо организации полноценного отдыха тащат ребенка на дополнительные с их точки зрения необходимые занятия. Перегрузить спортсмена легко, для этого особого ума не надо, но и толку от этого не будет. На мой взгляд, лучше всего руководствоваться золотым правилом проведения любой тренировки, которая гласит: лучше что-то недоделать, чем переделать. Ключевую роль в адекватности переносимости тренировочных нагрузок имеет работоспособность и уровень развития выносливости, физического качества ее обеспечивающего. Не всякий талантливый спортсмен обладает вы-

о расслабление на мышцу, еще не до конца выполнившую сокращение, то в таких условиях мышца получает дополнительное напряжение, на которое не готова четко отреагировать. То есть мышца работает в режиме полусокращения–полурасслабления, что приводит к невозможности совершить движение по нужной амплитуде и с необходимой скоростью, так как часть волокон мышц находится в постоянном напряжении. Именно вот эта часть чаще всего и травмируется. Например, боксер наносит удар в корпус противника, совершая сильное и резкое движение рукой. Боксеру важно, чтобы это движение выполнялось быстро, но в то же время контролируемо, то есть так, чтобы рука нанесла удар, но при этом связки и мышцы руки не разорвались. Для этого у нас, кроме мышц, выполняющих это сокращение, есть так называемые мышцы-антагонисты, которые компенсируют его. Более того, наше любое движе-

Талант спортсмена – это не только его двигательная одаренность, но еще и генетическая способность адаптироваться под все вызовы, которые диктует спорт

сокой генетической выносливостью, которая позволяет его организму выполнять большие объемы тренировочной нагрузки без ущерба для его здоровья и адаптироваться к высоким нагрузкам. Поэтому развитие выносливости является одной из основных задач тренировочного процесса.

Психоэмоциональное состояние

Медики и диагносты, в настоящее время работающие в спорте, заметили, что количество травм по сравнению с прошлыми десятилетиями значительно увеличилось, несмотря на все возможности современной медицины. Анализируя эту проблему, специалисты выяснили, что организм одного и того же спортсмена по-разному воспринимает одну и ту же нагрузку в зависимости от своего психоэмоционального состояния. Другими словами, если спортсмен психоэмоционально перегружен или подавлен, то, несмотря на его превосходные физические кондиции, он может получить серьезную травму.

Дело в том, что ни одно сокращение какой-то мышцы или группы мышц не происходит без сигнала от мозга. Любое движение обеспечивается работой мышц-антагонистов и -синергистов, то есть одни мышцы сокращаются, другие расслабляются. Однако если сокращение-расслабление происходит не синхронно либо мышца не успела расслабиться, а сигнал о сокращении пришел на не до конца расслабленную мышцу, либо сигнал пришел

не обеспечивается большим количеством мышц, которые работают совокупно с мышцами-антагонистами в определенных режимах. Если же спортсмен находится в психоэмоциональном дискомфорте, то мозг подает сигнал мышцам на сокращение, а сигнал мышцам-антагонистам проходит с задержкой пусть и небольшой. В результате чего мышцы-антагонисты срабатывают чуть позже, то есть противовес срабатывает с опозданием, тем самым соединение между самой мышцей и связкой травмируется.

Фигурное катание, как известно, спорт сложно координационный, поэтому на любой тренировке фигуристы должны постоянно контролировать большое количество сложных движений. Поэтому в условиях психоэмоциональной перегрузки осуществлять контроль сложно, следовательно риск травмы увеличивается.

Казалось бы, все понятно: чтобы избежать травм, психоэмоциональное состояние спортсмена должно быть стабильным. Однако каким образом тренер может определить, в каком психологическом состоянии в данный момент находится спортсмен? Смотреть ему в глаза или каждый день отправлять к психологу? Если слушать самого спортсмена, то он почти всегда будет физически утомленным, что тренер объясняет как лень. Даже высококвалифицированный тренер не может на глаз определить психоэмоциональное состояние спортсмена. Тем более что тот может быть уставшим от физической работы, но при этом психоэмоционально быть на подъеме.

JACKSON ULTIMA

Созданы для чемпионов

8 ТУРНИРОВ - 8 ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ



Matrix

LIGHTWEIGHT PERFORMANCE

JACKSONULTIMA.COM

JACKSON 5000 SERIES BOOTS

СОЗДАНЫ ДЛЯ БУДУЩИХ ЧЕМПИОНОВ

DJ5300



Jackson Elite



Lightweight Stability PinForm



DJ5362



Новый язык ботинок для серии Supreme

Формованная вставка уменьшает давление шнурков и не дает языку скользить и скручиваться

Дизайн вставки обеспечивает упругость и необходимую жесткость языка



Высокотехнологичный войлок стоек к истиранию, но сохраняет прочность и комфорт. Технология, проверенная десятилетним использованием в хоккее

Иновационный дизайн предотвращает собирание шнурков в одном месте при сильном сгибании ноги. Впервые примененное в фигурном катании, такое строение языка позволяет равномерно распределять давление шнурков на дельтовидную связку



Подгонка по ноге в течение минут



The Figure Skate Company

WWW.JACKSONULTIMA.COM

Психоэмоциональная усталость

Если мы говорим о психоэмоциональной усталости, то важно понимать, что ее вызывает. Обычно эту усталость дают большие тренировочные нагрузки, неполноценное восстановление, стресс от неудачного выступления на соревнованиях — эти причины понятны и известны. Однако сегодня к ним добавился еще один фактор, а именно зависимость от гаджетов. Экраны телевизоров, компьютеров, планшетов, телефонов, игровых приставок являются причинами перегрузки зрительных нервов. Все эти устройства при постоянном и неконтролируемом использовании утомляют нашу нервную систему, поскольку зрительные нервы ощущают колебания частот, в следствие чего мозг и вся нервная система устают от быстрой смены визуальных образов. Например, когда спортсмен после тренировки идет отдыхать, он

Спина

Травмы спины могут проявляться появлением протрузий, грыж, смещением позвонков, а из-за выполнения вращательных движений постоянно в одну сторону появляется и спортивный сколиоз. Причины этих травм связаны с тем, что мышцы спины не успевают укрепляться, так как ребенок постоянно растет, да и мышцы изначально слабые, неспособные решать те задачи, которые ставятся перед ними в тренировочном процессе. Поэтому надо прицельно заниматься укреплением мышечного корсета и делать это комплексно. Тренер должен составлять свои программы так, чтобы нагрузка варьировалась, чтобы была перемена то на одну группу мышц, то на другую. Кроме того, мышцы всегда надо чем-то «удивлять»: менять упражнения, скорость их выполнения, режимы отдыха между упражнениями и т.д. Если этого не

Перетренированность возникает на фоне отсутствия восстановления в полном объеме, как и на фоне недостаточного или некачественного восстановления

вместо того, чтобы поспать, смотрит на экран гаджета, причем обычно в условиях полной темноты. Глядя в свой телефон или планшет, спортсмен думает, что раз он лежит или сидит, значит, физически отдыхает. На самом деле его нервная система нагружается еще сильнее, потому что рецепторы, которые отвечают за концентрацию, работают в экстремальном режиме. Кстати, лучше бы спортсмен в этот момент читал книгу, потому что буквы в книге не колеблются и дополнительной нагрузки на зрительные нервы не оказывают. Психоэмоциональная перегруженность проявляется как отсутствие концентрации на тренировке, как невозможность сосредоточиться на задании, полученном от тренера, как срывы несложных элементов, как апатия или страх участвовать в соревнованиях и прочее.

Таким образом, причины спортивных травм кроются: а) прежде всего в перетренированности организма спортсмена, когда он не успевает восстановиться после нагрузки; б) в том числе и как ответ на неадекватно высокую нагрузку, к которой связочный, мышечный, костный аппараты просто не готовы; в) в условиях психоэмоциональной усталости, когда нервная система не справляется с задачей концентрации, и происходит сбой.

Если говорить о самых распространенных видах травм в фигурном катании, то, на мой взгляд, это травмы спины, опорно-двигательного аппарата, в том числе болезнь Шляттера, и маршевые переломы.

делать, то мышца быстро адаптируется к рутинным тренировкам, и прогресс остановится.

Например, мышцы брюшного пресса состоят из нижней, средней и верхней частей. Существуют различные упражнения для их развития, но чтобы «удивить» мышцы брюшного пресса, надо применить принцип **Гольдмана**. То есть вместо монотонного, однообразного поднимания ног или поднимания корпуса из положения лежа, можно поднимать ноги быстро, можно медленно, можно поднимать их на большой амплитуде или на средней, можно быстро подниматься до конца, а можно медленно и не до конца. Во всех этих вариациях мышцы будут работать по-разному. Поэтому, чтобы их «удивить», нужно в каждом подходе делать разное количество повторений на увеличение плюс в разных позициях, с разной амплитудой и скоростью выполнения. Это очень эффективный способ выполнения упражнений, о котором тренеры знают, но редко делают, наверное, забывая, как важно воспитать у спортсмена потребность в выполнении этих упражнений в разной динамике. Упражнения в детском возрасте на пресс и спину достаточно сложные, и дети ленятся их делать. Вообще краеугольная проблема заложена в том, что если человеку что-то трудно, то делать это он не хочет. Поэтому надо хорошо объяснять, для чего надо это делать, побуждать повысить свою мотивацию. Для примера можно в Сети посмотреть видео с тренировок девушек по художественной гимнастике и посчитать, какое количество повторений они делают на



Коллекция итальянской одежды для льда и улицы от Каролины Костнер в сети магазинов «Фигурит»



SAGESTER

alta moda nello sport



мышцы спины и брюшного пресса и сколько времени это занимает. Неудивительно, почему наши художественные гимнастки лучшие в мире.

Эти упражнения для большей эффективности лучше всего делать после тренировки, что тоже обычно не практикуют в силу разных причин. Эти занятия можно проводить и перед тренировкой в качестве разминки с целью простимулировать организм, но такой блок упражнений сложно впихнуть в разминку, разве что только в подготовительный период. На самом деле лейтмотив поддержания мышечных кондиций должен быть постоянным и в подготовительный период, и в соревновательный. В подготовительный период надо закладывать основы, которые должны гибко решать все эти вопросы. В соревновательный период также нельзя сбрасывать эти проблемы, а у нас в этот период занимаются только подготовкой к соревнованиям, забывая, что средствами ОФП и СФП надо продолжать заниматься с целью профилактики. Еще будет не лишним напомнить, что спину надо держать в тепле, поскольку самый простой способ полу-

тика здоровья спины должна быть такой же привычкой, как чистка зубов, тогда у спортсмена будет возможность поступательно развиваться дальше.

Опорно-двигательный аппарат

Основа здоровья всего опорно-двигательного аппарата — это стопа. Люди единственные существа во всем живом мире, которые при движении не используют верхние конечности для опоры и перемещения, поэтому нижние конечности, и особенно стопа, выдерживают огромные нагрузки. Кроме того, стопа за миллион лет эволюции претерпела такие функциональные изменения, которые позволили человеку не только удерживать себя в вертикальном положении, не только ходить, но и бегать, прыгать, танцевать, заниматься спортом. Дело в том, что главными амортизаторами человеческого скелета являются две конструкции: позвоночник, у которого хрящевые диски и костная ткань губчатой структуры делают его достаточно эластичным, и второй — это стопа, которая в деле амортизации

Существуют различные упражнения для развития мышц брюшного пресса, но чтобы их «удивить», надо применить принцип Гольдмана

чить воспаление мышц, как правило, в области поясницы — это переохлаждение или сквозняк.

Еще одна причина проблем со спиной заключается в том, что все многооборотные прыжки и все вращения в фигурном катании выполняются только в одну сторону. Надо признать, что никто из тренеров не уделяет внимание развитию другой стороны туловища, в результате чего создается правосторонняя гипертрофия мышц. Чтобы этого избежать, надо выполнять специальные упражнения для предупреждения развития сколиоза. Очевидно, что мышцам левой стороны необходимо давать нагрузку больше, так как мышцы правой стороны и так получают нагрузку во время технической работы, особенно на льду. Можно, например, делая прогибы в спине из положения лежа на животе, вытягивать вперед левую руку, таким образом левая сторона будет находиться в более тяжелом положении и, следовательно, будет развиваться, в тот момент, когда правая сторона будет без нагрузки. Понятно, что какие-то упражнения можно количественно варьировать: в левую сторону 10 раз, в правую — 5 и тому подобное. Вообще существует огромное число различных комплексных упражнений, которые для своих спортсменов тренер должен подбирать исходя из поставленных задач.

Спина — это инструмент спортсмена, если она находится в плохом состоянии, то результата не будет. Профилакти-

играет роль намного более значимую, чем позвоночник. Продольный и поперечный свод стопы имеют ведущее значение в биомеханике наших движений, поскольку обеспечивают несколько важных функций, главной из которых можно назвать рессорную амортизирующую функцию. Рессорная функция стопы заключается в способности ее сводов на 80% гасить энергию удара, возникающую в ноге в момент касания опоры во время ходьбы и особенно во время прыжков и бега. Под действием нагрузки кости продольного и поперечного свода стопы начинают распрямляться, и в момент максимального давления они располагаются практически параллельно плоскости опоры. Как только толчковая энергия начинает угасать и уменьшается нагрузка на стопу, то кости свода мягко и быстро возвращаются в исходное положение. Рессорная функция стопы спасает суставы и кости всего тела человека, в том числе позвонки и кости черепа, от постоянной микротравматизации и связанного с ней воспаления. Если рессорная функция стопы нарушается, это неизбежно приводит к быстрому развитию необратимых заболеваний голеностопных, коленных, тазобедренных и межпозвоночных суставов. По сути, если у человека возникли проблемы в этих зонах, то прежде всего надо обратить внимание на стопу, нет ли патологии в ней.

Что касается фигурного катания, то стопа — важный ра-



бочий инструмент, потому что благодаря ее работе спортсмен владеет скольжением, без напряжения выполняет переход с одного ребра на другое, что является основой фигурного катания. Эти микродвижения спортсмен со здоровой и хорошо развитой стопой делает лучше, чище, качественней, чем спортсмен с плоской стопой. Такой фигурист может годами биться над улучшением своего скольжения, а корень проблемы будет находиться в том, что у него элементарно плоскостопие, которое не позволяет ему кататься без усилий и дискомфорта. Плоскостопие — это вообще болезнь фигуристов, поскольку их ноги работают в условиях жесткой колодки ботинка с раннего возраста, что ведет в целом к низкой подвижности стопы. Остро плоскостопие может давать о себе знать в момент роста конечностей, потому что связки и мышцы ослабевают и возникают болевые ощущения. Кстати, на фоне плоскостопия случаются маршевые (усталостные) переломы, поэтому не придавать значение утрате свода стопы я не советую.

Плоскостопие может вызывать болевые ощущения. Сигналом, например, может служить состояние икроножных мышц, которые постоянно забиваются, а баня, массажи и растяжки не приносят облегчения. Фигуристам следует обращать внимание на предупреждение плоскостопия, хотя бы при малейших его признаках начинать носить ортопедические стельки, поскольку они поднимают свод и дают ему возможность находиться в правильном положении, а еще лучше выполнять комплекс упражнений. Полезно заниматься с резиной, которая повышает амортизацию стопы, ходить на носочках, на внутреннем и внешнем своде стопы, на пятках. Еще полезно усердно заниматься хореографией, поскольку классический экзерсис построен в том числе на работе стопы. Эта аксиома подтверждается тем, что у балерин практически нет плоскостопия.

Болезнь Шляттера

Механизм возникновения «шляттеров» происходит следующим образом: спортсмен начинает расти, а хрящевидная ткань в коленном суставе не успевает сформироваться вслед за ростом организма. Обычно активный рост приходится на период перехода в юниорский спорт, и если спортсмен способный, то в это время начинается увеличение тренировочной нагрузки, особенно прыжковой. В связи с этим мышцы передней поверхности бедра нагружаются и, как следствие, развиваются, увеличиваясь в массе и объеме, что ведет к сдвиганию или смещению хрящевидной ткани с места своего крепления. В результате возникают болезненные ощущения, настолько сильные, что несовместимы с тренировочным процессом. Чтобы предотвратить развитие болезни Шляттера, надо работать над гармоничным развитием мышц бедра, особенно над годичными мышцами, чтобы передняя поверхность бедра не превращалась в гипертрофированную.

Как вообще понять, что у спортсмена «шляттер»? Фигурист может бегать трусцой и даже прыгать на скакалке, не ощущая никакого дискомфорта, но если под коленкой возникает резкая боль во время тренировки на льду, то надо идти к врачу. Когда диагноз поставлен, дальше лучше следовать рекомендациям врачей, которые обычно советуют прекратить тренировки на время, чтобы дать хрящевидной ткани полностью сформироваться. Также может поступить рекомендация использовать специальные ортезы, которые достаточно эффективны. Они перетягивают связку под коленом, а гелевая подушечка деликатно давит на связку и облегчает боль.

Маршевые переломы

Маршевые, или усталостные, переломы известны тем, что они не диагностируются обычными средствами, такими как рентген или КТ. Более того, точный диагноз можно поставить только после того, как перелом срастется. Название «усталостный» дано действительно из-за усталости костей выдерживать нагрузку и держать удар, в результате чего этот удар приходится на кости, которые растрескиваются, превращаясь в кракелюр. Маршевый перелом развивается постепенно на фоне перегрузок, связанных с большим количеством ударов как при приземлении с прыжков, так и при отталкивании. Симптоматически спортсмен на первом этапе чувствует появление болевых ощущений при выполнении прыжков, которые после трениров-

ме «удивления» теперь уже связочного аппарата. Это должны быть разноплановые упражнения: в статике и динамике, беговые и прыжковые, на растяжку мелких мышц стопы в разных направлениях — все они будут повышать амортизационные характеристики стопы. В целом предупреждать появление маршевых переломов можно, только занимаясь развитием голеностопного сустава в целом.

Маршевые переломы у фигуристов могут возникнуть и в том случае, если спортсмен какие-то элементы выполняет неправильно. То есть причиной могут быть не только большие нагрузки и усталость связочного аппарата, но и проблемы с биомеханикой движения. Если у спортсмена есть какие-то особенности опорно-двигательного аппарата, например, сколиоз или плоскостопие, или если при выполнении каких-либо

Профилактика усталостных переломов должна заключаться в лечении опорно-двигательного аппарата или в коррекции биомеханики движения

ки при обычной ходьбе проходят. Спортсмен терпит боль на тренировке, а потом про этот дискомфорт забывает, может даже бегать трусцой. Учитывая сложности диагностики, лечение маршевых переломов обычно начинают поздно, когда спортсмен ощущает сильную боль на тренировках и при ходьбе. К сожалению, форсировать восстановление костей стопы при такой травме невозможно: костям придется дать отдых на длительный срок для восстановления. Максимум, что можно допустить, так это скольжение, если оно не доставляет болевых ощущений. В результате длительного состояния покоя в местах этих микротрещин нарастает соединительная ткань, которую очень хорошо видно на рентгеновском снимке, что является констатацией, что действительно был маршевый перелом.

Чтобы не сталкиваться с маршевыми переломами, важно заниматься профилактикой: укреплять свод стопы, а точнее, укреплять ее связочный аппарат. Самое простое и хорошо известное упражнение — это прыжки на скакалке, которое фигуристы выполняют для развития прыгучести. Это действительно хорошее упражнение, однако им не надо злоупотреблять. Если спортсмен будет прыгать по тысячи прыжков в день, то он получит плоскостопие и маршевый перелом только от скакалки, потому что монотонность при выполнении прыжковых упражнений чревата. Фигуристам лучше выполнять целый комплекс упражнений, включающий в себя нагрузку и восстановление в той же парадиг-

элементов, спортсмен будет делать их неправильно, то нагрузка на ноги будет выше, чем должна, что может привести к травме. В этом случае профилактика усталостных переломов должна заключаться в лечении опорно-двигательного аппарата или в коррекции биомеханики движения.

Стараться всеми силами

Стало расхожей фразой утверждение, что спорт — это не про здоровье, а спорт высших достижений тем более. Занятия любым видом спорта развивают в спортсмене только те качества, которые присуще этому виду и не более. Я нечасто видел фигуристов, которые умеют правильно бегать, хорошо плавать, играть в волейбол, кататься на велосипеде и прочее. Понятно, что у тренеров в силу большого объема задач по фигурному катанию нет времени и возможности развивать фигуриста гармонично по всем направлениям. Они должны успеть сделать из него спортсмена, способного стать чемпионом именно в фигурном катании и не больше. Не даром же этот вид спорта такой ранний: детей приводят на каток уже в 3 года, чтобы к 15–16 годам они могли выучить и освоить весь объем элементов. Где уж тут читать книги, учить стихи, кататься на велосипеде или играть в вышибалы. Однако, даже если реальность такова, надо стараться всеми силами развивать спортсменов гармонично, тем самым сберегая их талант и здоровье.

**То, что ты надеваешь, не только заставит тебя сиять,
но и поможет выдать максимальный результат!**

*Наши колготки и нижнее белье помогут вам сохранить тепло,
а также всегда быть готовыми к выходу на лед*

Минимум мышечных травм и максимум гибкости

В моменты передышек особенно важно не дать мышцам остывать, так как это может привести к их зажиманию и напряжению, и далее к травмам. Очень важно поддерживать здоровую температуру тела.

***Наши колготки сохраняют ваше тепло,
а платья заставят вас сверкать!***



MONDOR


Мондор, ваш партнер в выступлениях - www.mondor.com

МНЕНИЕ



Текст: Марина Евдокимова, фото: из архивов автора, Ольга Тимохова

Адреналин, азарт, интрига

Максим Ставиский:
«Всегда интересно
смотреть на что-то
экстремальное,
что связано с риском
и опасностью»



— Максим, недавно на международных соревнованиях услышала от журналистов, что танцы стало скучно смотреть в отличие от одиночного и парного катания. На ваш взгляд, почему возникло такое мнение?

— На самом деле всегда интересно смотреть на что-то экстремальное, что связано с риском и опасностью. Одиночное катание — это четверные прыжки, парное катание — это прыжки, подкрутки, выбросы. Есть адреналин, азарт, интрига: прыгнет или не прыгнет. В танцах явно меньше риска, меньше какой-то спортивной драмы, все как-то обыденно. Все усреднилось и все уравнились: танцоры исполняют элементы, чтобы выполнить максимальный уровень,

очень-очень редко кто-то придумывает что-то интересное, а тем более экстремальное. Например, в дорожках шагов редко кто берется за исполнение сложных решений из-за опасений, что судьи их не прочитают и понизят уровень. Поэтому почти все не берутся делать более рискованные и интересные варианты, даже если они по характеру музыки отражают ее. Я могу это понять, но это не мой путь. Мы с Албеной (Денковой. — Прим. ред.) всегда старались катать что-то интересное, и теперь, когда сами начали ставить программы, тоже придерживаемся этого пути.

— Современные танцы на льду различаются с теми танцами, которые исполняли вы с Албеной?

— Конечно, потому что все зависит от правил. У нас в плане творчества было больше возможностей. Хотя и сейчас можно творить, просто многие идут простым путем: поставили проще, зато гарантированно на уровне. Оригинального мало. И многие даже не пытаются в этом 4-минутном танце показать какую-то историю или сюжет. Просто катание под музыку, что лично мне не интересно.

— Это мировой тренд — не пытаться рисковать?

— Нет. Вот наши Вика Синицина с Никитой Кацалаповым пытаются, как и Саша Степанова с Иваном Букиным.

— В этом году Первый канал показывал шоу «Ледниковый период»,

в котором практически все номера имеют сюжет, создают ауру, атмосферу и в целом производят очень сильное впечатление на зрителей. При этом парадоксально то, что в плане технического мастерства участники-звезды совсем далеки от профессионального фигурного катания. Так почему у них получается создать запоминающуюся миниатюру, а у спортсменов нет?

— Потому что, во-первых, в шоу «Ледниковый период» нет предписанных правил, следовательно, нас ничто не ограничивает. Мы можем себе сделать какой угодно реквизит, какие угодно костюмы, придумать любые элементы, поддержки, провозки и прочее. И сколько мы хотим по секундам. Во-вторых, в «Ледниковом периоде» катаются актеры, которые свое непрофессиональное катание компенсируют профессиональной актерской игрой. Что касается наших фигуристов, то это старая гвардия, которая за 10 лет проекта тоже много чему научилась в актерском плане, как и постановщики с режиссерами. Мы умеем прикрывать слабые стороны непрофессионалов, умеем скрашивать недостатки. Поэтому и смотреть это интересно. И еще: на первом месте у нас там стоит сюжет, история: завязка—кульминация—развязка как в обычном спектакле. А программы танцоров подчас не интересно смотреть, потому что за ними нет ни истории, ни выдающейся хореографии. Там просто идет какое-то катание с набором обязательных элементов и все.

— Получается, что артистизм и хореография не зависят от уровня владения коньком?

— Нет, зависит. Если человек неуверенно стоит на коньках, то он ничего артистичного показать не сможет. Ни руками, ни ногами. У нас звезды прилично смотрятся, потому что в этом шоу нет серьезных требований к их катанию, нет сложных шагов или элементов как у спортсменов. Они, грубо говоря, могут просто ехать на двух ногах, а все остальное отыграть актерски.

В спорте же надо прежде всего кататься, а потом уже отыгрывать.

— Значит ли это, что танцоры подходят к постановке программ поверхностно?

— Это все зависит от постановщика и класса катания спортсменов. Те программы, которые ставит Илья

Илья может придумать другую историю, другую идею даже под «Кармен». Просто надо обращаться к специалистам, которые могут подсказать что-то новое, у которых есть опыт и желание ставить. А у нас почти все тренеры не позволяют себе отдать постановки в другие руки.

Программы танцоров подчас не интересно смотреть, потому что в них нет ни истории, ни выдающейся хореографии

Авербух, отличаются и сюжетом, и глубиной, потому что он профессионал, который настолько вник в эту работу, настолько умеет подбирать правильные ходы, выбирать идеи для программ, что каждая его программа запоминается. Это же ведь непросто — слышать музыку и видеть за ней историю. Многим этого не дано вообще. Просто идут за музыкой. Музыка «Кармен», ну вот мы «Кармен» и катаем. Ни шагу вправо или влево.

— Еще совсем недавно стояла задача кататься по четвертому уровню сложности на всех элементах и на плюсы от судей. Сейчас уже все делают сложные поддержки, вращения со сменой позиций в разных вариациях, твиззлы и блоки на максимальный уровень сложности, а сердце и глаза не радуются. Почему?

— Ну а что вы хотите? Что интересного можно сделать в блоке? Они же все одинаковые. Там всего пять элементов, и из них надо собрать блок. Ну



будет просто чередование одних и тех же элементов только в разной последовательности. А зачастую все просто один и тот же блок делают. Как один раз выучили, так и катают. Ничего нового. То же самое и с вращениями. Что касается поддержек, то такие правила, что приходится делать акробатику. Ерунда полнейшая. Зачастую никакой эстетики, только лазанье по партнеру: запрыгнула, потом спрыгнула с переворотом. Лично мне это не нравится. Ну не может быть в вальсе такой поддержки, когда партнерша едет на партнере ногами вверх. Лишь бы 4-й уровень. По-моему, уже перелопатили все позы, которые только можно придумать. Идут постоянные повторения. Хорошо еще разрешили делать хореографические поддержки и вращения. Хотя бы здесь появилось пространство придумать что-то новое. Правда, за эти хореографические элементы сложно от судей большие плюсы получить, зато хотя бы можно зрелищности добавить.

— **Сегодня танцевальная пальма первенства перешла к группе Дюбрей–Лозон–Аденауэр, а до этого она принадлежала группе Зуева–Шпильбанд, а до этого российские дуэты было практически невозможно обыграть. Почему какая-то группа тренеров вдруг выходит в лидеры и удерживает эту позицию? Они угадывают какие-то модные тренды, стилевые тенденции?**

— Все, что вы перечислили, верно, но не только это. Прежде всего в этих группах хорошо ставят технику скольжения, а не только находят какой-то свой путь. В этой канадской группе всеми постановками занимается **Роман Аденауэр**, который пошел своим путем, и его путь оказался востребованным. Он в принципе такие же программы делал для дуэта **Дюбрей–Лозон**, когда они были спортсменами. Но это долго не может продолжаться, потому что все остальные активно ищут какие-то новые идеи. Сейчас, на мой взгляд, в этом направлении неплохо двигается **Юрий Разгуляев**. Он сам, будучи спортсменом, хорошо катался, и сейчас работает очень интерес-

но. Это как раз тот самый случай, когда его дуэты ищут интересные связи, переходы, и этим они мне нравятся. У него не так много дуэтов — я, кстати, удивляюсь почему, — но, возможно ему и не нужно много. Мы же сейчас с вами видим, что группа **Дюбрей–Лозон** набрала какое количество дуэтов, что сразу стала заметна тенденция работы со спортсменами под одну гребенку: лидеров они шлифуют, вытачивают, а все остальные как из одного ларца. Такое массовое производство обычно ничем хорошим не заканчивается. Одна-две пары удивляют, остальные утомляют, потому что в принципе катают одно и то же.

— **Вы когда смотрите танцы на льду, то глядите или как судья на хореографию и презентацию? Или как обычный зритель смотрите на платье партнерши?**

— Поскольку я не являюсь техническим специалистом, то у меня нет задачи смотреть в ноги. В остальном же все зависит от катания спортсменов. Если смотреть танец не интересно, тогда начинаю вглядываться в каждый шаг, в каждый элемент. Хотя, конечно, по привычке смотрю за элементами, считаю секунды на поддержках, оцениваю, сложные или несложные были позиции, смотрю на ребра в блоках и прочее. Но если судья после соревнований говорит тренеру, что он не видел ни одного элемента, а видел только танец, то это высшая похвала спортсменам.

— **Какие программы в танцах на льду вам запомнились?**

— **Шедеров** вообще стало мало. Я очень жалею, что закончила свою карьеру пара **Тесса Вирчу — Скотт Мойер**. Их «Кармен» да и вообще все программы в их исполнении мне безумно нравятся. Это всегда наотмашь. Хореографично и интересно. Дальше, конечно, запомнились **Габриэлла Папарадкис — Гийом Сизерон**, по крайней мере в начале. На самом деле их класс катания сильно уступает по технике **Вирчу–Мойер**. Французы



Максим Евгеньевич Ставиский

Танцы на льду.

Дата рождения: 16 ноября 1977 г. (Ростов-на-Дону, СССР).

Страна: Россия, Болгария.

Тренеры: Жанна Громова, Сергей Громов, Андрей Филиппов, Алексей Горшков, Наталья Линичук, Геннадий Карпоносов.

Спортивные результаты (совместно с Албеной Денковой):

- двукратный чемпион мира (2006, 2007), серебряный (2004) и бронзовый (2003) призер чемпионата мира;
- чемпион (2006) и бронзовый призер (2005) финала серии Гран-при ИСУ;
- двукратный серебряный (2003, 2004) и бронзовый (2007) призер чемпионата Европы;
- 10-кратный чемпион Болгарии (1996–2006 гг.).

Награды: орден «Стара планина» I степени (2007) — высшая награда Республики Болгария.

вряд ли смогут сделать то, что делают канадцы, а вот наоборот — легко. Но это как раз и был тот случай, когда ты не хочешь смотреть в ноги, а видишь только танец. Французы, собственно, ввели моду на стиль контемпорари, в котором особого смысла, может, и нет, но это компенсируется интересными хореографическими движениями. Просто абстракция и кто что увидит. Этот стиль завораживает. Все переливается из одного в другое, поэто-



Тесса Вирчу –
Скотт Мойер.
Танго «Романтика»

му и не хочется смотреть на детали, катание захватывает целиком. Ты как под гипнозом. А потом я начал присматриваться и понял, что как раз там ничего экстраординарного нет: ни сложных элементов, ни сложных переходов, только очень плавное, мягкое и слитное катание, без каких-то лишних движений, без резких пере хватов. Хотя, надо признать, подра жаний и попыток кататься так же, как они, было и есть много, но получается далеко не у всех. Однако большой плюс Пападакис–Сизерон в том, что они — реально дуэт, настолько они эмоционально друг в друге.

— **Что вас радует в современных танцах и что огорчает?**

— Не знаю, чтобы прямо радова ло... Все какая-то рутина и все как-то без всплесков. Порадовали судьи внесением в правила хореографические поддержки, вращений и дорожки. Все остальное осталось без изменений. Только обязательных танцев становится все меньше и меньше в ритм-танце. Я уже похоронил надежду увидеть, например,

Я уже похоронил надежду увидеть паттерн танго «Романтика» или «Золотого вальса». Они реально были шедевральными, их хотелось катать, в них был вызов твоему мастерству

паттерн танго «Романтика» или паттерн «Золотого вальса». Почему бы не вернуть в программу эти танцы? Они реально были шедевральными, их хотелось катать, потому что в их сложности был вызов твоему мастерству. В этом есть огромное разочарование. Это действительно жаль. Возможно, в техкоме думают, что паттерны этих танцев занимают больше времени, чем другие паттерны, и поэтому будет сложно в ритм-танец влихнуть остальные элементы. Но скорее всего в ИСУ понимают, что мало кто из современных танцоров способен выкатать эти танцы, поэтому и предлагают катать новоделы типа финстепа.

— **Вы ощущаете какую-то деградацию в подготовке танцоров после того, как убрали обязательные танцы?**

— Да, и чем дальше, тем больше это становится заметно. Как, впрочем, и после того, как отменили «школу» у одиночников. Надо грамотно учить катать элементарные вещи, ведь от правильно поставленной базы много чего зависит. Все-таки обязательные танцы отражали уровень технической подготовленности танцоров. Один и тот же обязательный танец, исполненный разными дуэтами, показывал, насколько одни круче других. Даже когда в короткий танец влили часть обязательных танцев, то все становилось понятно: вот едут пары, вроде бы все

хорошо и прекрасно, как встали в позицию паттерна, так смотреть невозможно. Сейчас немного лучше стало, но это все равно не то. У нас ценился каждый шаг, а у них только key-points, то есть всего 2–3 шага из всей серии. В позициях тоже видно, кто владеет всем спектром позиций, а кто нет.

— **Если есть понимание, что отмена обязательных танцев негативно повлияла на развитие вида, то почему тренеры не продвигают в ИСУ идею каким-то образом восстановить утраченное?**

— А что тренеры могут сделать? В ИСУ принимают решения, а мы потом просто исполняем их желания. Мы же не участвуем в обсуждении, не высказываем свои мысли, не являемся законодательным органом. Если бы была какая-то гильдия тренеров, которая выдвигала свои предложения или требования и к ним бы еще прислушивались, то, наверное, что-то изменилось бы. Но вряд ли такое будет. В этом есть своего рода тоска и несправедливость, потому что тренерам хочется лучше сделать, а все упирается в рамки, которые нам ставят. Я понимаю в принципе, почему ставят такие рамки, но если честно, со времен «6.0» ничего кардинально не поменялось. В ИСУ пытаются нащупать единые спортивные критерии для танцев на льду: секун-

ды считать, позиции, уровни сложности, но по-хорошему опять же все решают судьи со своими плюсами и минусами. Суть-то одна и та же.

— **Почему переход на взрослый уровень в танцах на льду всегда драматичен?**

— Потому что у спортсменов заканчивается детство и начинается взрослая жизнь. Это как окончить школу и поступить в вуз, причем сразу на 5-й курс. Требования другие. Потому что теперь все по-взрослому.

— **Другие требования в смысле, что сразу же ощущается разрыв в технической подготовке между юниорами и взрослыми?**

— Нет, конечно. Они все эти элементы уже исполнили, те же крюки, скобы и прочее. И глубина дуги такая же, и ребра уже все отработаны, и твиззлы с закрытыми глазами делаются. Ничего в технике не меняется, просто уровень задач становится другой. Когда бывшие юниоры выходят на разминку с мастерами, которые катаются уже 5–6 лет, то начинают по-другому воспринимать себя на льду, по-другому начинают смотреть на привычные, казалось бы, вещи, меняется сознание. Тренеры, которые вместе с юниорской парой переходят на взрослый уровень, тоже ощущают новые нагрузки. Возникает понимание, что

нужно отличаться от других, если ты хочешь быть первым. Как у нас с Албеной получилось дважды стать чемпионками мира, выступая за Болгарию? Это же невозможно! Просто надо быть на голову выше других. Надо быть лучше во всем: лучше программа, выше скорость, быстрее вращения, лучше твиззлы, даже беговые должны быть лучше, чем у других, чтобы поразить судей в самое сердце.

— **Максим, почему вы не стали тренером? Это был сознательный выбор?**

— Тренерская работа — это в большей степени рутина, чем праздник. Меня она даже в чем-то пугает, потому что надо постоянно чему-то учить спортсменов, которые не всегда понимают, что от них хотят. Я уже бывал в этой роли, уже обливался потом за бортиком с разными тренерами, с которыми сотрудничал. Я много лет был в команде **Александра Жулина**, сейчас уже второй сезон работаю как второй тренер с **Анжеликой Крыловой**. Если бы не существовало **Ильи Авербуха** и его проектов, то, наверное, я бы стал тренером, потому что я всегда, если есть свободное время, с желанием помогаю тренерам в их работе. Но с еще большим желанием я работаю в шоу Авербуха. С Ильей я сотрудничаю уже больше 15 лет, мне в этой работе все нравится, и я не хочу ее бросать.



Спорт и искусство объединяет

Впервые хореографы-постановщики получили награды на ALEX CUP

Первый благотворительный конкурс-фестиваль среди фигуристов балета на льду и хореографов-постановщиков ALEX CUP состоялся 25 апреля 2021 года в Ледовом дворце им. В.М. Боброва в городе Ступине. В данном мероприятии принимали участие 19 команд и 9 хореографов-постановщиков. На льду выступило около 350 фигуристов в возрасте от 6 до 75 лет из Москвы, Подольска, Видного, Люберец, Озер и Ступина. Представитель сети магазинов «Фигурист» пообщался с организатором мероприятия Александрой Захаровой и узнал все нюансы проведения ALEX CUP.



Организатор мероприятия Александра Захарова со своей командой победителей во взрослой возрастной категории

— Чем отличается фигурист балета на льду от фигуриста любого другого вида фигурного катания?

— Как минимум тем, что спортсменам не приходится кататься в течение всей программы с огромной головой жирафа или зебры, которая смещает твой центр тяжести на исполнении любого элемента фигурного катания, а все потому, что это одна из важных составляющих балетов на льду — реквизит, костюмы и декорации.

— Кому принадлежит идея создания данного формата мероприятия для балетов на льду?

— Первая мысль о проекте родилась в моей голове еще летом 2018 года, но осуществить ее я решила только в 2021 году и не в простых условиях по проведению общественных мероприятий из-за новой коронавирусной ин-

фекции (COVID-19). Существует немало количество соревнований, но каждый организатор решает задачи, которые непосредственно ставит перед собой. Я понимала, что если беру на себя ответственность в проведении подобного мероприятия, то оно должно быть особенным и не как у других. А именно иметь свою актуальность и новизну. Так как я являюсь руководителем коллектива на льду, то в реализации данного мероприятия и решении организационных вопросов мне помогли мой личный опыт и накопленные профессиональные знания. В создании мероприятия я старалась ответить на вопросы с каждой заинтересованной стороны, а именно со стороны участников и тренеров, хореографов-постановщиков, родителей и зрителей. Судя по положительным от-

Роликовые рамы для фигурного катания



уже в продаже в сети магазинов «Фигурист»!

- Роликовая рама для фигурного катания от лидирующего производителя в мире роллер-спорта
- Итальянское качество
- Платформа подходит для установки на любые фигурные ботинки
- Уникальная система рокеринга позволит имитировать кривизну дуги лезвий в 7, 8 и 9 футов



Закажите на сайте www.figurist.ru

зывают и комментариям, я могу сказать, что мне удалось решить все поставленные задачи и создать совершенно новый проект, который интересен большому количеству людей не только в мире фигурного катания.

— Это был конкурс или фестиваль?

— Уникальность мероприятия заключалась в том, что оно проводилось не только с целью выявления сильнейших команд, а впервые оценивалась работа тех, кого обычно не видно зрителям, — хореографов-постановщиков. Формат фестиваля подразумевал выступление фигуристов и борьбу за призовые места, а формат конкурса включал в себя распределение мест в каждой возрастной категории среди непосредственно хореографов-по-

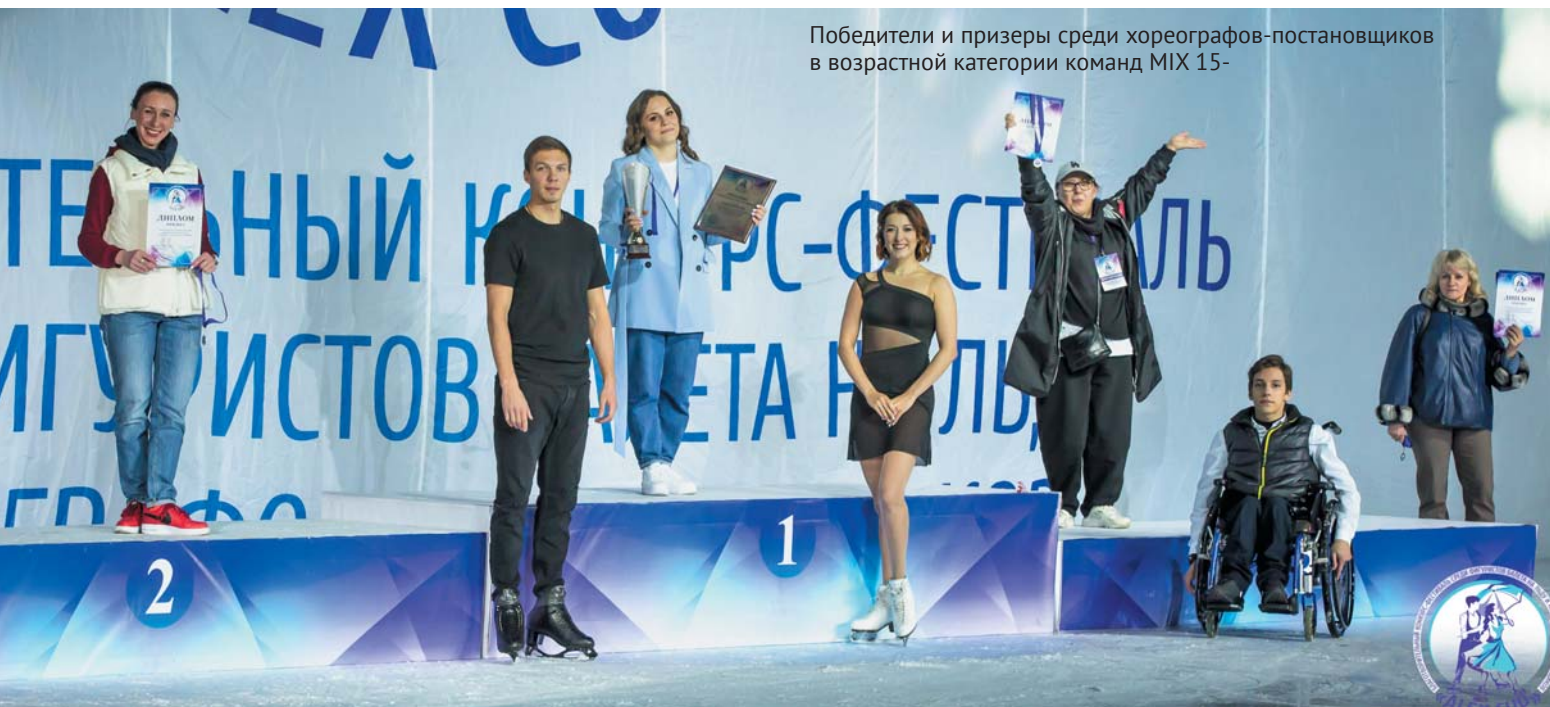
Уникальность мероприятия заключалась в том, что оно проводилось не только с целью выявления сильнейших команд, а впервые оценивалась работа тех, кого обычно не видно зрителям, — хореографов-постановщиков

становщиков. Судейство было организовано из коллегии судей и состава жюри. Коллегия судей состояла из специалистов в сфере фигурного катания на коньках. Состав жюри формировался из деятелей в сфере культуры и искусства, где судьи оценивали команды по основополагающим принципам и правилам для соревнований среди танцевальных коллективов на льду, а жюри определяло победителя среди хореографов-постановщиков по принципу оценивания соревновательной программы с балетмейстерской точки зрения. Таким образом, команда, которая победила в своей возрастной категории в рамках фестиваля, могла не совпасть с результатами конкурса среди хореографов-постановщиков, и наоборот. Данное судейство способствовало выявлению слабых и сильных сторон команды-участницы и хореографа-постановщика в целом. А конкретнее можно было понять, сильны ли фигуристы в технике исполнения элементов или программа поставлена по всем законам драматургии, а возможно, и в том и в другом, но в этом случае победитель был абсолютным — команда и их хореограф-постановщик. Уже есть абсолютный победитель на ALEX CUP.

— Почему конкурс-фестиваль является благотворительным?

— Слово «благотворительный» стоит в названии не просто так. Был организован сбор добровольных денежных средств. Помимо этого, в день мероприятия все деньги с продажи билетов для зрителей были переданы в семью **Мартина Вулпе** из города Каширы, которому необходима сумма в размере 160 млн рублей для лечения спинальной мышечной атрофии (СМА) первого типа. Собственно, это и стало решающим фактором для реализации данного проекта, что помощь нужна здесь и сейчас. За две недели был организован ALEX CUP, идея создания которо-

Победители и призеры среди хореографов-постановщиков в возрастной категории команд MIX 15-



Захарова Александра Юрьевна

Дата рождения: 22 ноября 1994 года.

Начала заниматься фигурным катанием в 10 лет в городе Ступино у Е.А. Калинкиной. Позже по рекомендации тренера переехала в Москву в группу к Н.Н. Титовой, где тренировалась по разряду КМС. Далее продолжила заниматься в театре на льду «АМАС» под руководством Е.А. Медведовской до момента создания собственного театра-студии танца на льду «АЛЕКС».

Образование: высшее, РГУФКСМиТ (курс Е.В. Жгун).

Студентка ГИТИСа (мастерская Е.А. Чайковской).

Карьера: руководитель театра-студии танца на льду «АЛЕКС».

Организатор первого благотворительного конкурса-фестиваля среди фигуристов балета на льду и хореографов-постановщиков ALEX CUP.

Контакты: +7 (915) 231-79-32, Studio-alex@bk.ru



го лежала в далеком 2018 году. В период проведения мероприятия действовали ограничения по количеству присутствующих зрителей и была разрешена посадка только 50%, а при соблюдении дистанции в 1,5 м количество билетов на продажу сократилось до 30%. Мы смогли принять участие в сборе денежных средств и помочь семье мальчика небольшой суммой в размере — 40 250 рублей. Пусть это капля в море, но из маленьких капель образуется океан, подумала я, и не остановилась на проведении данного мероприятия. И получилось, что все присутствующие в тот день внесли вклад в благотворительность. В дальнейшем хочется продолжать проведение этого формата мероприятия, так как перспективы финансовой помощи при продаже всего зрительного зала могут достигать суммы до 500 тыс. рублей по доступной цене билета на данной ледовой арене.

— **Какова роль почетных гостей на конкурсе-фестивале?**

— Для освещения мероприятия и его популяризации было принято решение пригласить известных фигуристов, а также для привлечения внимания к теме благотворительности и добровольной помощи нуждающимся было принято решение пригласить человека с ограниченными возможностями здоровья. В качестве почетных гостей были приглашены олимпийские чемпионы **Екатерина Боброва** и **Дмитрий Соловьев**, а также **Александр Капустин** — победитель и призер многих всероссийских соревнований для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Был показательный номер на льду, где Саша на коляске выступил одновременно с фигуристами и воздушной гимнасткой. На данный момент зафиксированы лишь единичные случаи занятий фигурным катанием лиц с ограниченными возможностями здоровья, и мы захотели показать самим детям и зрителям, что между нами нет

принципиальной разницы. Ведь неважно, как мы передвигаемся по льду, с помощью коляски или на коньках, — спорт и искусство объединяют всех людей. И это идея основная нить конкурса-фестиваля. Своим присутствием и участием в церемонии награждения ALEX CUP Саша не только привлек внимание окружающих его людей в тот момент, но и чуть-чуть сделал всех нас добрее, а это не может не вдохновлять каждого творить добро.

Катя и Дима выступили с показательным номером «Если ты держишь за руку, то я могу все», что только усилило концепцию нашего мероприятия. И таким образом созданы не только положительные воспоминания об этом дне, а остались красивые командные фотографии, что не могло не радовать самих детей и их родителей, потому что они в прямом смысле смогли дотянуться до звезды.

— **Какие еще есть отличия по сравнению с другими мероприятиями для балетов на льду?**

— Не бывает второго шанса произвести первое впечатление, и участники по прибытии приходили в восторг от оформления ледовой площадки, где им предстояло выступить в тот день. Для оформления ледовой арены был изготовлен занавес площадью 300 кв. м с логотипом и персонализацией ALEX CUP.

У нас была возможность использовать световое оформление, потому что мероприятие организовано в рамках фестивальной версии, и мы не упустили эту возможность. Чтобы у всех была возможность увидеть наш проект, мы организовали бесплатную прямую трансляцию. Мероприятие продолжительностью более четырех часов было разделено на два отделения и имело антракт, в котором выступила воздушная гимнастка. Во время разминочной сессии зачитывалось либретто команды. Благодаря чему зритель мог заранее ознакомиться с сюжетной линией программы. Каждый тренер заранее получил



Победители и призеры среди фигуристов в категории команд MIX 15+

Общий уровень команд растет с каждым годом и уже давно не имеет статуса самодеятельности, хотя некоторые еще подтрунивают над нами: «Что это за балет и на льду?»

инструкции по построению своей команды на групповое фото в конце выступления.

Награждение не всегда проходит на льду, и мы не могли не озадачиться решением данного вопроса. Разработав по собственному чертежу командный пьедестал, чтобы все смогли на нем уместиться, и оформив его в единой стилистике мероприятия.

Во всех групповых видах спорта есть командный кубок. Но мы захотели вручить не просто кубки, а большие командные кубки. Некоторые тренеры после сообщили, что кубки не вмещаются в их витрины, и мы поняли, что задача выполнена и о нас точно не забудут. На награждении все выглядело еще мощнее и помпезнее. Фигуристы, услышав имя своего хореографа-постановщика, аплодировали и кричали так громко, что это только доказывало то, что акценты расставлены нами верно, а также подтверждало факт того, что и тренеры, и фигуристы — это одна команда. И кубок Гран-при для хореографа-постановщика вручался под овации своих воспитанников и их родителей.

Золотые, серебряные и бронзовые медали вручали командам-победителям и призерам, а памятные медали вручались всем остальным участникам ALEX CUP. Организовать автограф-сессия с олимпийскими чемпионами тоже так себе идея, когда у тебя сотни фигуристов в списке участников. И мы создали атрибутику с автографами олимпийских чемпионов (соответственно с их согласия).

Все фигуристы любят лед, и мы восприняли это и в прямом значении тоже, тем самым каждый участник получил сладкий приз в виде мороженого.

— Какова актуальность соревнований по балетам на льду в России сегодня?

— Общий уровень команд в целом растет с каждым годом и уже давно не имеет статуса самодеятельности, хотя некоторые еще подтрунивают над нами: «Что это за балет и на льду?». Создаются новые команды на коммерческой и бюджетной основе, что говорит о еще большей заинтересованности людей, вовлеченных в фигурное катание в сфере балета на льду. Конкуренция увеличивается не только среди участников, но и среди организаторов проведения соревнований и фестивалей для новой целевой аудитории.

— Какие планы на проведение второго конкурса-фестиваля?

— Как минимум это повторить удачный сценарий проведения первого мероприятия, не говоря уже о том, что есть новые идеи, которые, возможно, тоже будут положительно приняты всеми участниками. А также есть возможность заранее командам и хореографам-постановщикам, которые не смогли попасть в этот раз или вообще не знали о проведении ALEX CUP, получить приглашение и спланировать свою поездку. Мы хотим расширяться и творить добро в еще больших масштабах.

ФИГУРИСТ

ИТ-Ремонтные С.А. (ИНН 77-07000376)
Фигурист
МАГАЗИН

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