

Московский ФИГУРИСТ

№3 (63) 2021

Электронную версию журнала
читайте на сайте www.figurist.ru

ВЕСТНИК ФЕДЕРАЦИИ
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ
ГОРОДА МОСКВЫ



ЗНАЙ НАШИХ!

**ВАСИЛИСА
КАГАНОВСКАЯ —
ВАЛЕРИЙ
АНГЕЛОПОЛ**

.....

МНЕНИЕ

АРИ ЗАКАРЯН

.....

МАСТЕР-КЛАСС

**ИСКУССТВО
В ЖИЗНИ
ФИГУРИСТА**

.....

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**КАК
НЕ СГОРЕТЬ
НА РАБОТЕ**



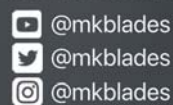
THE PROFESIONAL LITE



- Быстрая смена ребра
- Улучшенное скольжение
- Усиливают ваше выступление



mkblades.com



8 октября 2021 года
российское фигурное
катание отметило юбилей
легендарного спортсмена,
уникального специалиста,
прекрасного руководителя
и замечательного человека
Александра Георгиевича
Горшкова



Уважаемый Александр Георгиевич!

Если за критерии счастья взять количество событий в жизни, а заодно и яркость накопленных впечатлений, то у многих Ваша биография вызовет неподдельное восхищение, поскольку она вмещает в себя победы и достижения, которых хватит не на одну жизнь. Вы первый в истории фигурного катания олимпийский чемпион в танцах на льду, шестикратный чемпион мира и Европы, чьи результаты внесены в Книгу рекордов Гиннеса, Вы один из тех, кто закладывал победные традиции отечественной школы танцев на льду. Вы сильный духом человек, высокий профессионал, посвятивший свою жизнь фигурному катанию, и Вашу роль в развитии этого вида спорта невозможно переоценить. Мы помним, как в 2010 году Вы приняли бескомпромиссное решение прервать свою карьеру председателя Технического комитета ИСУ и возглавить Федерацию фигурного катания на коньках России в непростой ситуации провала на Играх в Ванкувере и накануне Олимпиады в Сочи. Дальше мы все были свидетелями, как под Вашим руководством поднималось наше фигурное катание и как в Сочи сборная России завоевала золото командных соревнований, доказав, что является самой сильной командой мира. Мы имели возможность видеть, как спокойно и последовательно Вы решаете поставленные задачи, как умеете вдохновлять тренеров и спортсменов работать на результат, при этом проявляя доброжелательность, терпение, корректность. Во всех Ваших делах виден стиль, который можно охарактеризовать как деликатный, сдержанный и оптимистичный. Вы обладаете качествами опытного и талантливого руководителя, умеющего реализовать потенциал нашего фигурного катания в реальные победы и достижения.

Федерация фигурного катания на коньках города Москвы от всего сердца поздравляет Вас с юбилеем и желает здоровья, счастья, процветания и успеха во всех делах! Пусть Ваши мечты сбываются, а планы реализуются! Пусть сборная команда России уверенно побеждает на всех главных стартах! С днем рождения!

Московский ФИГУРИСТ

Президиум Федерации фигурного катания на коньках
г. Москвы:

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

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

«Московский фигурист»
Бюллетень Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы
за III квартал 2021 года.
Издатель: ООО «Местные новости».
Адрес издателя: 117246, г. Москва, проезд Научный, 19, этаж 2,
комната бд, офис 76.

Главный редактор: Ольга Вереземская.
Бильдиредатор: Ольга Вереземская.
Фото: Ольга Тимохова, Марина Евдокимова.
Дизайн: Татьяна Птухина.
Выпускающий редактор: Алла Сушина.
Верстка: Екатерина Хинтба.
Цветокоррекция: Дмитрий Буряк.
Корректур: Ирина Теплова, Марина Черкудинова,
Ирина Мушкарина, Алла Артамонова, Татьяна Журавская

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

Отпечатано в ООО Типография «Лайт», 111397, г. Москва,
ул. Новогиреевская, 29, кор. 1, пом. 1, ком. 21-25. www.light-print.ru

Заказ №Л-02075-21. Тираж 999 экз.
Подписано в печать 2.12.2021 г.



Фото на 1-й обложке:
Василиса Кагановская — Валерий Ангелопол
(фото: Ольга Тимохова)

СОДЕРЖАНИЕ

4 НОВОСТИ ФФКМ

8 СВЕТАЯ ПАМЯТЬ!

Людмила Кубашевская

Есть только миг между
прошлым и будущим...

10 ЗНАЙ НАШИХ!

Трудно быть богом

**Василиса Кагановская —
Валерий Ангелопол:**

«Наша задача — из простого
сделать невероятное»

Анжелика Крылова:

«Кататься и танцевать —
для меня это разные вещи»

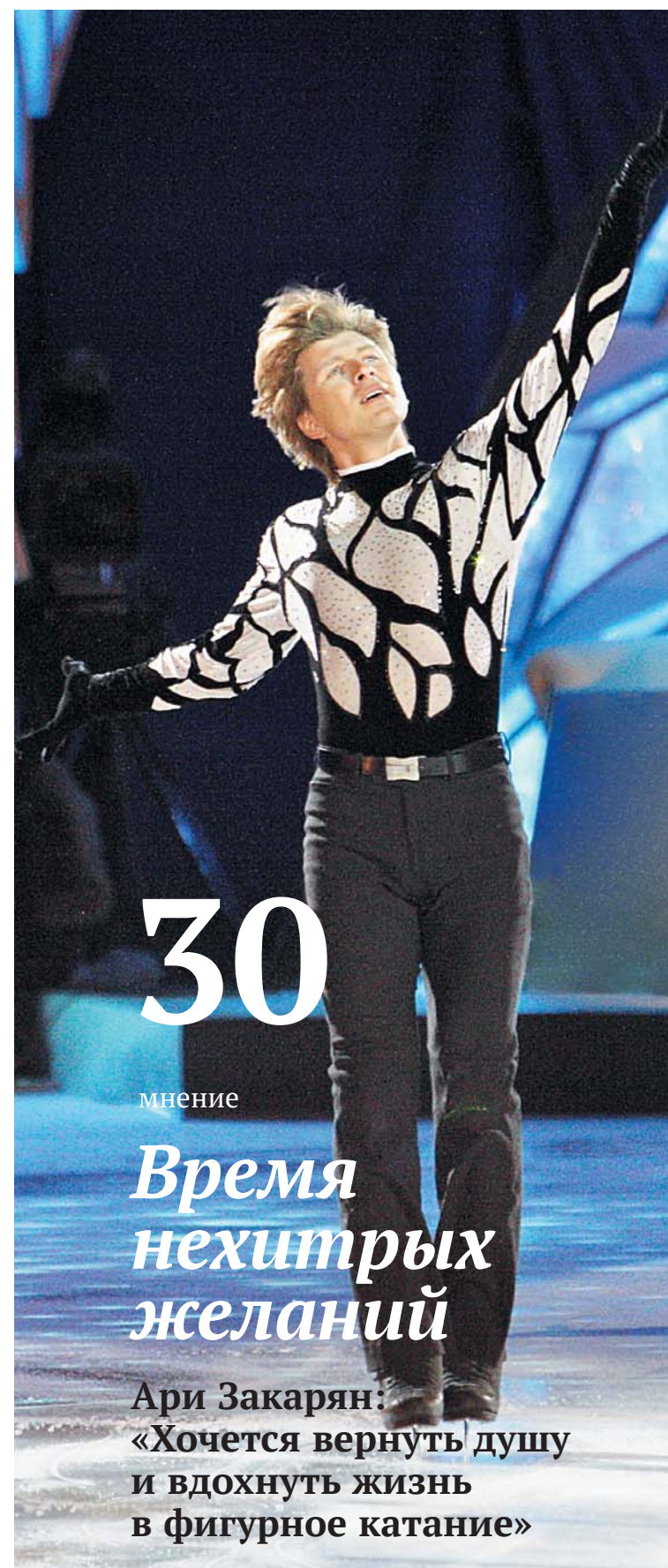


26 РАЗРЕШИТЕ ПРЕДСТАВИТЬ

Личное дело

Антон Абдурахманов:

«У меня есть принципы:
раз я начал дело,
его надо продолжать»



30

мнение

Время нехитрых желаний

Ари Закарян:

«Хочется вернуть душу
и вдохнуть жизнь
в фигурное катание»

40 МАСТЕР-КЛАСС

Яркий лед

**Изобразительное искусство
в жизни фигуриста**

**Андрей Уваров, член Союза
художников России**

46 СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Скажи нет!

**Как противостоять
профессиональной деформации**

**Оксана Климова, психолог,
кандидат психологических наук**

54 ДИСКУССИЯ

Бери и делай

**Александра
Захарова:**

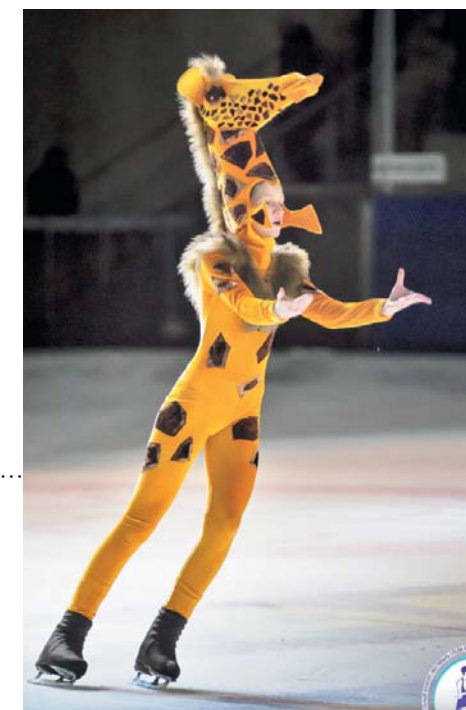
«Была задача
вложиться
в это событие
и духовно,
и финансово»

62 НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Залог успеха

**«Академия
спорта»**

узнала все секреты
правильного подбора
экипировки



Президиум ФФКМ провел рабочие заседания в удаленном формате

2 сентября президиум провел свое рабочее заседание в удаленном формате. В работе приняли участие президент ФФКМ **Ирина Рабер**, вице-президенты **Эдуард Аксенов** и **Олег Овсянников**, ответственный секретарь **Ольга Вerezемская**, члены президиума **Ярослав Бугаев**, **Мария Бутырская**, **Олег Иванов**, **Светлана Кандыба**, **Владимир Курочкин**, **Ольга Маркова**, **Сергей Росляков**, **Анна Харченко**, а также сотрудники дирекции **Михаил Гончаров**, **Сержан Галиев**.

Президиум заслушал **Ольгу Маркову**, **Сергея Рослякова** и **Олега Овсянникова**, представивших анализ выступлений московских спортсменов — членов сборной команды на контрольных прокатах российской сборной, которые были отмечены как удовлетворительные.

Далее председатель СТК **Олег Овсянников** вынес на рассмотрение президиума ряд решений СТК от 23 августа 2021 года. В частности, об участии московских спортсменов — членов сборной команды в этапах Кубка России: согласно положениям о Всероссийских соревнованиях их участниками могут являться только члены сборной региона. В случае возникновения непредвиденных ситуаций и необходимости принятия решений о включении в заявку спортсменов, не являющихся членами сборной команды Москвы, президиум разрешил включать спортсменов — не членов сборной команды Москвы в заявки на всероссийские турниры в исключительных случаях только по решению Спортивно-технического комитета ФФКМ. Также президиум постановил считать отборочными соревнованиями на этапы Кубка России для спортсменов — членов московской сборной следующие соревнования московского календаря сезона 2021/22 года, а именно:

- 1) Первенство г. Москвы среди юниоров (24-27.08.2021);
- 2) чемпионат г. Москвы (30.11-03.12.2021);
- 3) Кубок г. Москвы (17-19.01.2022);
- 4) Первенство г. Москвы (старший и младший возраст); срок проведения — по назначению.

Дополнительно при отборе могут учитываться результаты, показанные на:

- 1) 1-м этапе Кубка г. Москвы (24-25.09.2021);
- 2) 2-м этапе Кубка г. Москвы (1-2.11.21).

Информацию об отборочных соревнованиях донести до сведения всех спортивных организаций г. Москвы через сайт ФФКМ и через чаты сообществ ФФКМ.

Далее Олег Овсянников рассказал о предложении СТК внести изменения в «Положение о тестировании», а именно:

1. На разминке тренер и спортсмены присутствуют в тренировочной зоне.
2. На старт спортсмен выходит самостоятельно. Тренер остается в зоне тестирования на противоположной от судей стороне у борта недалеко от спортсмена, но не двигается вместе с ним.
3. По окончании теста тренер может получить у судей за-

мечания и рекомендации по исправлению ошибок, допущенных спортсменом во время теста.

4. Данные требования предусмотрены для всех разрядов начиная со 2-го юношеского; тренер спортсменов, выступающих по 3-му юношескому разряду, может находиться рядом с ними.

Президиум одобрил внесение изменений.

Следующий вопрос повестки касался подготовки к отчетно-выборному собранию ФФКМ, которое запланировано на апрель 2022 года. Президент Федерации **Ирина Рабер** призвала членов президиума начать готовить отчеты о проделанной работе, а сотрудников дирекции — продумать варианты проведения собрания на случай, если ограничительные меры не будут сняты.

Далее президиум заслушал генерального директора **Михаила Гончарова** с информацией об уплате членских взносов, согласно которой по итогу на 31 августа ее совершили только 20% членов ФФКМ. Президиум принял решение способствовать осуществлению уплаты сотрудниками организаций, а также специалистами по курируемому направлению. Также Михаил Гончаров сообщил президиуму, что дирекция ФФКМ имеет возможность с 1 сентября 2021 года поднять зарплату сотрудникам дирекции с 28 тыс. рублей до 35 тыс. рублей. Президиум одобрил изменение фонда заработной платы сотрудникам Дирекции ФФКМ.

21 октября президиум провел свое рабочее заседание в удаленном формате. В работе приняли участие: президент ФФКМ **Ирина Рабер**, вице-президенты **Олег Овсянников**, **Эдуард Аксенов**, **Кирилл Устинов**, ответственный секретарь **Ольга Вerezемская**, члены президиума **Мария Бутырская**, **Ярослав Бугаев**, **Людмила Волкова**, **Олег Иванов**, **Владимир Курочкин**, **Светлана Кандыба**, **Ольга Маркова**, **Сергей Росляков**, **Марина Черкасова**, а также сотрудники дирекции **Михаил Гончаров**, **Сержан Галиев** и советник президента по правовым вопросам **Вера Ткалина**.

Был заслушан анализ выступления московских спортсменов в юниорской серии Гран-при, который дали **Ольга Маркова**, **Олег Овсянников** и **Сергей Росляков**. Следующий блок вопросов касался решений СТК, который открыл генеральный директор ФФКМ Михаил Гончаров, выступив с информацией о том, что 7 октября 2021 года в СК «Мега-спорт» состоялось совещание с руководителями спортивных организаций, в котором приняли участие представители 36 из 69 организаций, входящих в Реестр, а именно: из 12 учреждений Москомспорта, осуществляющих спортивную подготовку, отсутствовали представители СШ №97; из 10 негосударственных организаций отсутствовали представители клубов «Север», «Мой путь», Клуба Мишина; из 5 государственных организаций, развивающих массовый спорт,



На совещании с руководителями спортивных организаций. Слева направо: Вера Ткалина, Кирилл Устинов, Михаил Гончаров, Сержан Галиев

на совещании присутствовал 1 представитель; из 22 негосударственных организаций были представители из 9 клубов; из 19 индивидуальных предпринимателей, входящих в Реестр, в совещании приняли участие 8. Исходя из полученной информации, президиум поручил **Сержану Галиеву** провести проверку спортивных организаций, включенных в Реестр ФФКМ в разделы «Организации массового спорта» и ИП, которые не участвовали в совещании на предмет соответствия их деятельности положению о Реестре. Также решили весной 2022 года провести совещание с руководителями спортивных организаций.

Далее заслушали **Кирилла Устинова** об итогах проведения региональных семинаров для судей и тренеров (модераторы **Ю.В.Андреева**, **О.Д.Маркова**), в результате которых все волонтеры успешно сдали экзамены, и постановили провести весной семинар для будущих судей и тренеров по юношеским и спортивным разрядам одиночного катания с последующей сдачей экзаменов для судей. Далее Устинов рассказал об обновлении программного обеспечения на портале «Спортвокруг», которое дает возможность проводить мандатную комиссию в электронной форме, и президиум согласился с предложением поручить сверку данных спортсменов с целью включения в базу данных комиссии в следующем составе: **К.И.Устинов**, **В.Н.Ткалина**, **М.А.Иорданиян**, **М.И.Гришакова**. Президиум также поддержал идею СТК о проведении вебинара или очного семинара на льду (модератор **О.Д.Маркова**) для судей по тестам с использованием видеоматериалов ФФКР, который запланирован на ноябрь.

Далее члены президиума подробно обсудили и наметили план действий по подготовке отчетно-выборного собрания. Президент ФФКМ **Ирина Рабер** выступила с предложением рассмотреть вариант изменения высшего руководящего органа ФФКМ с отчетно-выборного собрания на конференцию, поскольку в условиях пандемии, а также явной тенденции к увеличению числа членов ФФКМ (в настоящее время 284 человека), обеспечение кворума (2/3 всех членов ФФКМ) на собрании для легитимности принятия решений является трудновыполнимой задачей. В этой связи прези-

диум поручил Дирекции ФФКМ продумать детали перехода к новой форме высшего руководящего органа ФФКМ — конференции; поручил **Вере Ткалиной** внести необходимые изменения в проект Устава ФФКМ. На заседании следующего президиума заслушать предложения СТК и дирекции по этим вопросам, а также наметить дату проведения заочного общего собрания с целью утверждения новой редакции Устава и при положительном решении вопроса подать документы на регистрацию в Минюст. Кроме того, каждому руководителю направления СТК было поручено подготовить письменный аналитический отчет о проделанной работе.

Президиум заслушал отчет генерального директора **Михаила Гончарова** о том, что на сегодняшний день членами ФФКМ являются 284 человека. По решению президиума от уплаты членских взносов освобождены почетные члены ФФКМ, арбитры ИСУ и персональные лица — всего 38 (13,4%) человек, из которых три почетных члена ФФКМ продолжают платить членские взносы, а именно **Ирина Рабер**, **Эдуард Аксенов** и **Этери Тутберидзе**. Также в состав ФФКМ входят пенсионеры — 39 человек (13,7%), которые оплачивают 50% суммы установленного взноса. На сегодняшний момент членские взносы уплатили 233 человека (94%), не уплатили 13 человек, хотя были неоднократно оповещены об этом. Президиум постановил на следующем заседании рассмотреть персонально список членов ФФКМ, не уплативших членские взносы, и принять решение по этому вопросу.

В заключение **Ирина Рабер** обратила внимание президиума на то, что в условиях пандемии и действующих ограничений для пенсионеров на участие в массовых мероприятиях до 25 февраля 2022 года традиционная Рождественская встреча, на которой ФФКМ поздравляет юбиляров и ветеранов фигурного катания с Новым годом и Рождеством, не состоится. В этой связи президиум решил поручить **Людмиле Волковой** подготовить списки юбиляров, которых предстоит поздравить, списки ветеранов фигурного катания, которым исполнилось 80 лет и больше, а также поручил дирекции привлечь к новогодней акции волонтеров из числа спортсменов ведущих спортивных школ и клубов.

ФФКМ провел семинар для судей танцевальных коллективов

16 октября 2021 года состоялся очный семинар для судей танцевальных коллективов на базе ЛД «Медведково» (модератор **Сергей Росляков**), в котором приняли участие 20 судей из Москвы и других регионов России. Сдать экзамены решили 13 судей, из них 7 сделали это успешно.

Федерация пополнила свои ряды

19 февраля 2021 года президиум ФФКМ заслушал заявления о приеме в члены ФФКМ **Абдурахманова Антона Викторовича**, **Австрийской Александры Алексеевны**, **Ведерова Ивана Дмитриевича**, **Высоцкой Алены Алексеевны**, **Грязнова Никиты Владиславовича**, **Демидас Арсени Дмитриевны**, **Добринина Сергея Владимировича**, **Зыковой Екатерины Вадимовны**, **Истоминой Галины Николаевны**, **Морозовой Анны Дмитриевны**, **Рывкиной Елены Александровны**, **Филонова Андрея Анатольевича**, **Шинкаренко Варвары Юрьевны**, **Юргенс Татьяны Викторовны** и единогласно постановил принять.

ФФКМ запускает свои платформы в социальных сетях

С целью повышения своей узнаваемости и социальной значимости в глазах спортивного сообщества и любителей, а также для освещения событий в режиме реального времени ФФКМ запускает свои платформы в социальных сетях «ВКонтакте», «Инстаграм» и «Телеграм». Контент будет включать в себя актуальную информацию о соревнованиях, расписание соревнований, стартовые списки, анонсы и обзор международных соревнований, в которых принимают участие спортсмены сборной Москвы, полезную информацию для спортсменов и родителей об экипировке, выполнении разрядов и т.п., игры и викторины в сторис, а также будут разыгрываться билеты на соревнования, выступления фигуристов, сувениры и автографы чемпионов. Ищите ФФКМ на страницах «ВКонтакте» <https://vk.com/moscowskate> (название: Федерация фигурного катания на коньках г. Москвы), в «Инстаграме» https://instagram.com/ffkm_official?utm_medium=copy_link (название: **ffkm_official**) и в «Телеграм» <https://t.me/ffkmofficial> (название: ФФКМ).



Президиум награждает почетными знаками ФФКМ

Президиум ФФКМ единогласно постановил наградить почетным знаком ФФКМ «За развитие фигурного катания на коньках в г. Москве» следующих тренеров и специалистов Москвы: тренера СШОР «Москвич» **Страхову Ирину Борисовну**, тренера СШОР «Москвич» **Сапронову Людмилу Алексеевну**, тренера «Самбо-70» (отделение «Хрустальный») **Волобуеву Екатерину Валерьевну**.



Людмила Сапронова



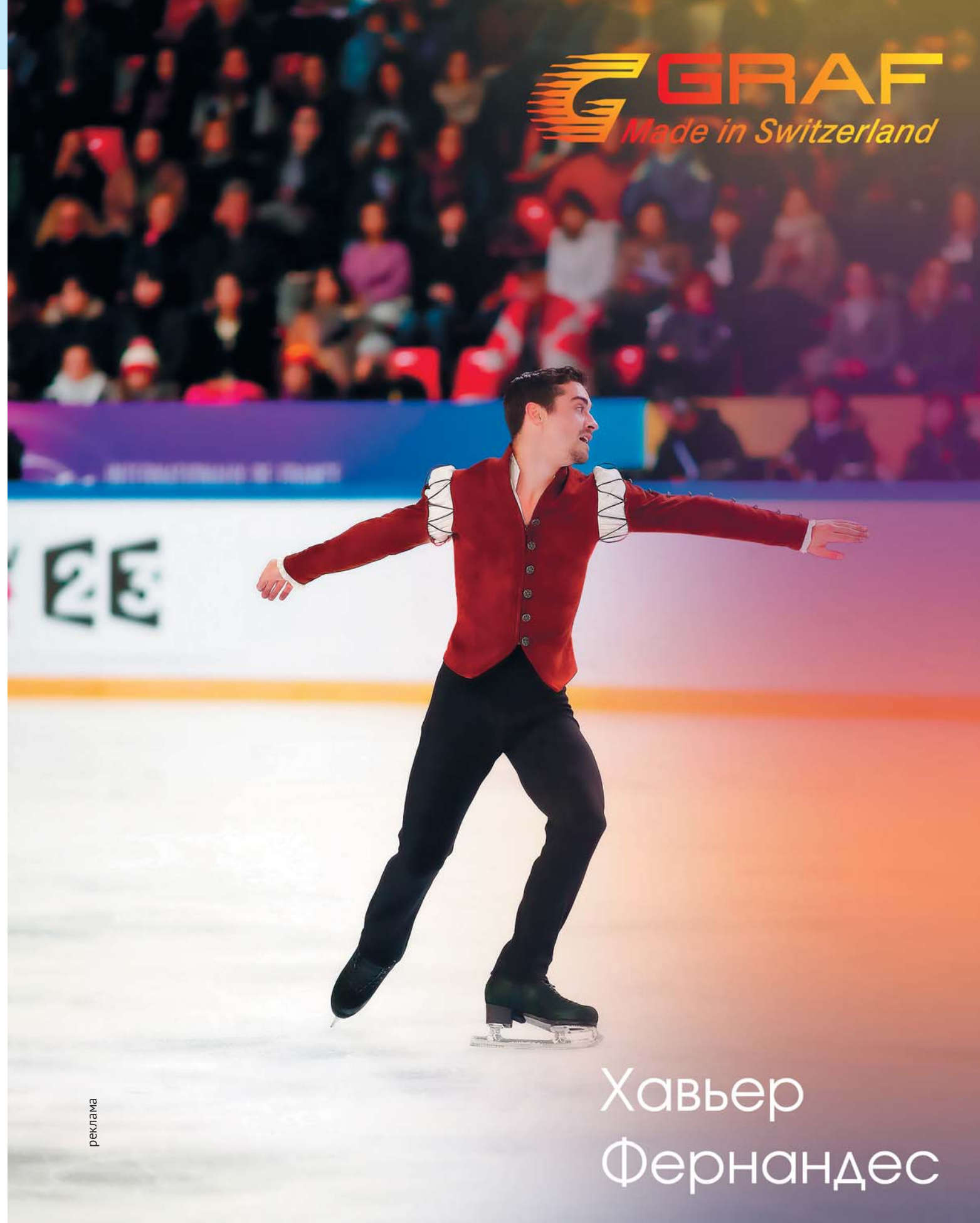
Ирина Страхова



Екатерина Волобуева

Президиум включил в Реестр ФФКМ ряд спортивных организаций

В Реестр ФФКМ в раздел «Организации массового спорта» включена организация АНО «Центр поддержки и развития спорта «Снегирь», в раздел «Индивидуальные предприниматели» включена ИП Sotka School.



GRAF
Made in Switzerland



Людмила Ивановна Кубашевская (Гридина)

23 февраля 1937 – 26 октября 2021

Есть только миг между прошлым и будущим...

Утром 26 октября 2021 года на 85-м году жизни после вирусной пневмонии ушла из жизни известный специалист, тренер, судья, общественный деятель и замечательный человек Людмила Ивановна Кубашевская

Людмила Кубашевская начала в девять лет заниматься фигурным катанием в Марьиной роще у Ларисы Новожиловой и Самсона Глязера. В 1955 году поступила в Московский институт физкультуры (ГЦОЛИФК) на специализацию «фигурное катание на коньках» и уже на 4-м курсе начала свою преподавательскую деятельность. Первыми ее учениками стали студенты младших курсов, которым она преподавала специализацию, а также тренеры, посещавшие созданную при ГЦОЛИФКе трехгодичную школу тренеров. Со своими студентами Людмила Ивановна занималась по вечерам в родной ей Марьиной роще.

В 1962 году Кубашевская приняла предложение работать преподавателем на кафедре ГЦОЛИФКа. Началась обычная преподавательская работа: чтение лекций, практические занятия, составление методических материалов для студентов, курирование своего курса, работа с дипломниками. Кроме этого, она выполняла большую общественную и организационную работу: декан факультета зимних и технических видов спорта ГЦОЛИФКа (1982-1985), председатель предметной комиссии и член ученого совета. За 25 лет работы в институте Людмила Кубашевская выпустила более 300 специалистов, среди которых **Игорь Русаков, Марина Саная, Сергей Шахрай, Игорь Завозин, Елена Гаранина, Александр Свинин, Майра Абасова, Василий Благов, Рафаэль Арутюнян, Софья Киташева, Сергей Бабенко** и другие. Людмила Ивановна вела научную работу, входила в состав комплексной научной бригады, занималась вопросами подготовки фигуристов сборной страны. В 1970 году Людмила Кубашевская и Виктор Кудрявцев по поручению Спорткомитета СССР представляли нашу страну в ГДР при обмене опытом. Вернувшись в Москву, Кубашевская на основе этой поездки написала программу для детских спортивных школ и школ олимпийского резерва по фигурному катанию, по которой работали все школы страны в течение 20 лет. В те годы Людмила Ивановна много занималась общественной работой: была членом тренерского совета Федерации по фигурному катанию СССР, членом прези-

диума Судейской коллегии СССР и Москвы, участвовала в организации ежегодных семинаров для тренеров и судей. Эта методичная и регулярная работа, можно сказать, обеспечила в определенной степени тот подъем отечественной школы фигурного катания, который пришелся на 1970-80-е годы.

Одновременно с этим Кубашевская судила множество соревнований, проводила в качестве главного судьи чемпионаты и кубки СССР. В 1965 году ей была присвоена всесоюзная категория, а в 1968 году она стала судьей международной категории, потом судьей ИСУ и рефери ИСУ. Людмила Ивановна с 1968 по 1990 год судила чемпионаты Европы, мира и другие крупные международные соревнования, причем судила все виды фигурного катания, часто выезжала руководителем советской делегации.

В начале 1990-х Кубашевская приняла решение уйти с работы из института, решив сосредоточиться на работе в детской школе, организованной при спортивном клубе ГЦОЛИФКа в обществе «Буревестник». Будучи уже пенсионеркой, Людмила Ивановна продолжала работать в любительских клубах столицы: сначала в спортивном клубе «Вымпел» на Севере Москвы, затем в клубе «Ровесник» на Юго-Западе столицы, где занималась с детьми постановками мини-балетов, организацией фестивалей массовых танцев на льду, а также занималась с любителями фигурного катания всех возрастов.

С 2005 по 2014 год Людмила Ивановна избиралась коллегами в президиум московской Федерации по фигурному катанию на коньках, работала с ветеранами фигурного катания. Ее вклад в развитие фигурного катания был отмечен премией «Хрустальный лед», лауреатом которой она стала в 2010 году.

Активная жизненная позиция Людмилы Ивановны была всегда примером для окружающих ее коллег по общественной работе, она одной из первых стала почетным членом ФФКМ. Мы все будем помнить ее как доброго и отзывчивого человека, способного в трудную минуту прийти на помощь, как неутомимого и энергичного человека, всегда с оптимизмом глядевшего в будущее. Мы будем стараться следовать ее жизненному девизу: «Никогда не сдавайтесь!». Ее уход из жизни стал большой печалью для всех, кто ее знал.

Федерация фигурного катания города Москвы испытывает глубокую скорбь по своей утрате и выражает искреннее соболезнование всем родственникам, друзьям и коллегам в связи с кончиной Людмилы Ивановны Кубашевской.

Светлая ей память!



**Василиса
Кагановская —
Валерий
Ангелопол:**

**«Наша задача —
из простого
сделать
невероятное»**

Трудно

**быть
богом**

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

В — Василиса, Валерий, ваш дуэт существует второй сезон, до этого вы катались с разными партнерами, в разных городах, у разных тренеров. Каким образом вы оказались вместе?

Валерий: Когда я узнал, что Анжелика Алексеевна (Крылова. — Прим. ред.) приезжает работать в Москву, то решил, что буду кататься только у нее. Это был мой сознательный выбор. Не знаю почему. Просто было какое-то уверенное знание, что я должен кататься у нее; знал, что она мой тренер. Знал, что если включу голову, то у меня все получится, ведь Крылова сама в прошлом двукратная чемпионка мира и серебряный призер Олимпиады в Нагано и ее спортсмены тоже были чемпионами и призерами чемпионата Европы. А еще она замечательный человек.

Василиса: Не могу сказать, что шла к тренеру, потому что я шла к партнеру, к Валере. Но я помню свои эмоции, когда увидела в первый раз Анжелику Алексеевну. От нее исходила такая энергия, такая уверенность. Повезло нам.

— Как думаете, почему вы привлекли к себе внимание болельщиков, несмотря на то что вы начинающий дуэт и у вас пока нет серьезных титулов?

Валерий: А разве золото этапа Гран-при — это не серьезно? Мы отобрались на финал Гран-при — это тоже ничего не значит?

— Конечно, значит, но вряд ли победу на юниорском этапе Гран-при можно назвать пределом мечтаний или суперрезультатом, но назвать хорошим стартом можно. Вы ощущаете на себе внимание прессы, болельщиков, специалистов? Вы чувствуете, что попали в какую-то волну внимания?

Василиса: Какой-то особой волны внимания нет, просто за нами больше людей стало следить в соцсетях, стали больше нам писать, особенно после стартов. В этом сезоне уже начали брать интервью после тех стартов, которые были официальные и их

показывали на Первом канале. Раньше были вопросы только о том, как прошли для нас соревнования, а сейчас спрашивают про нас самих, про наши интересы в жизни и о прочем.

— Изменилось ли к вам отношение специалистов или все в штатном режиме?

Валерий: Нас стали строже судить на внутренних стартах. Больше копаются в нашем катании, в технике.

— У вас самих есть ощущение, что вот он, успех? Голова не кружится?

Василиса: Мы еще мало чего добились, чтобы голова начала кружиться. Звездная болезнь — лично мое мнение — самое плохое, что может случиться со спортсменом. Она смертельна. Она тебя подкосит, и все на этом. Я надеюсь, что с нами такое никогда не случится.

Валерий: Мы продолжаем оставаться такими же критичными к себе, как и были. Мы никогда не ставили себя выше других. Наоборот: всегда гонимся за кем-то, ста-

Валерий: На старте у нас нет какого-то особого волнения. Волнуемся в основном, когда разминаемся. За бортиком тоже стрессуем. Когда выходим на лед, то волнение уходит, потому что становится не до этого. Уже нет роскоши продолжать волноваться, надо просто работать. Когда заканчиваем, то если, на наш взгляд, все хорошо сделали, все получилось, то радуемся, а вот если налажали где-то, то сразу начинаем думать, что нам за это будет в оценках.

Василиса: Если чистый прокат, то финальная поза — это прямо жирная точка завершения. Но если что-то пошло не так, а мы уже стоим в финальной позе, то у меня всякий раз желание еще раз прокатать программу и сделать чисто. Даже если сильно устали, то все равно есть желание доказать, что это какое-то недоразумение, ведь на тренировках мы это делаем чисто. А в начальной позе, как только начинает звучать музыка, то

Василиса: Звездная болезнь — самое плохое, что может случиться со спортсменом. Она смертельна

раемся кого-то догнать, работаем над тем, чтобы кого-то опередить. Каждый раз ставим задачу двигаться дальше.

— А когда всех обыграете, тогда за кем побежите?

Валерий: Тогда побегим за собой. Будем стремиться повторить такой же результат, доказать, что мы самые сильные.

Василиса: Ну не повторить, а скорее превзойти свой же результат. Мы и сейчас на каждом старте стараемся обыграть прежде всего себя, а не кого-то другого.

— Стартовая и финальная поза — это же ведь разные истории? Можете рассказать, какие эмоции вы испытываете в каждой из них?

лично меня напряжение отпускает. Я думаю только о том, что буду делать сейчас: я просто поехала.

Валерий: В финальной позе и вообще после проката мы стараемся не показывать своих эмоций, свести это к минимуму. Даже если мы очень-очень рады и довольны своим прокатом, все равно скромно поклонимся и поедem к бортику.

Василиса: Немного неумно показывать раньше времени радостные эмоции. Устроишь какой-то радостный цирк, потом придешь в Kiss and Cry, а там 2 deductions — и вы вообще не первые. Так что лучше не надо.

— Это сложно — скрывать собственные эмоции? Как вы контролируете свое самообладание, ведь часто эмо-

ции бывают очень сильными, как положительные, так и отрицательные?

Валерий: Мы уже так воспитаны, что не показываем эмоции на публике. Порадоваться я могу дома, зачем мне это все на люди выносить. Я, например, много раз видел, как слишком эмоционально себя ведут другие фигуристы на публике. Зачем это? Кроме неприятия, ничего другого это у народа не вызывает. После соревнований мы всегда можем с тренером, с родителями, с друзьями погоревать или порадоваться. Зачем на камеру это делать?

— В Kiss and Cry страшно ждать оценки?

Валерий: Ну все равно ты уже приблизительно знаешь, на какую сум-

Валерий: Мы уже так воспитаны, что не показываем эмоции на публике

му накатал. Успеваешь за это время проанализировать свое катание и можешь представить, какую сумму плюс-минус тебе поставят судьи. Поэтому не так страшно.

Василиса: Мне всегда страшно только в тот момент, когда диктор объявляет: «Оценки Кагановской — Ангелопола, пожалуйста». Такой всплеск секундного испуга.

— Мы все, кто смотрел Гран-при в Кошице, испытали шок, когда увидели ваши баллы. Трудно было справиться с эмоциями перед телекамерами?

Валерий: У нас было ощущение, что мы этот турнир выиграли, а тут такое...

Василиса: Трудно, потому что эта ошибка лишила нас первого места.

Валерий: Я хочу сказать, что после этого в соцсетях был какой-то шквал наезда на наших тренеров: мол, они во всем виноваты, они не читают правила и прочее. Так вот я

хочу сказать, что это наша ошибка. Катаемся мы, и мы должны знать правила. Тренеры нам только правят технику, учат кататься.

— А вы читаете правила?

Валерий: Конечно. Но мы читаем правила только в переводе, потому что на английском прочесть и понять все это мы пока не можем. Очень много специальных терминов. Еще я однажды сравнил тексты оригинала на английском с русским переводом и убедился, что русский вариант дается не в дословном переводе, а в некоторой сокращенной редакции. Может быть, при этом какая-то смысловая часть правил тоже теряется. Я не знаю, но нынешние правила по танцам на льду — это

очень сложно. Например, в правилах написано, что в хореографической дорожке можно делать движение на двух коленях, лишь бы судьи не расценили это как падение. Только оказалось, что нельзя это делать одновременно. А у нас как раз это было одновременное движение: мы синхронно опускались на оба колена.

— Как вы пережили эту ситуацию?

Валерий: Я просто не знаю, что было, если бы мы выиграли тот Гран-при. А так у нас был стимул доказать, что мы лучшие. Вернувшись в Москву, мы сразу же вышли на лед работать.

— Что вас больше стимулирует к работе — победа или поражение?

Валерий: Я думаю, все-таки поражение. Оно дает понять, над чем надо работать, где пробелы. Я это даже не за себя говорю, а за нас вместе.

Василиса: Я хочу от себя добавить, что после нашего неудачного выступления на Первенстве России

Василиса Кагановская

Дата рождения: 14.10.2005 (Санкт-Петербург, Россия).

Кандидат в мастера спорта.

Тренеры: Анжелика Крылова, Денис Лунин, Елена Соколова.

Валерий Ангелопол

Дата рождения: 30.10.2003 (Москва, Россия).

Кандидат в мастера спорта.

Тренеры: Анжелика Крылова, Алексей Горшков, Светлана Ляпина.

Результаты: Первенство России — 7-е место (2020);

Первенство Москвы — 2-е место (2020);

финал Кубка России — 2-е место (2021);

этап Гран-при ИСУ — 2-е место (2021);

этап Гран-при ИСУ — 1-е место (2021);

Первенство Москвы — 1-е место (2021).

в прошлом сезоне у меня, если честно, вся мотивация куда-то ушла. И только после разговора с Анжеликой Алексеевной она вернулась. А вообще, если на старте случается какая-то небольшая ошибка, как это было в Кошице, где мы по недоразумению упустили первое место, то мотивация только усиливается.

Валерий: Я никогда не теряю веру. Даже после ужасного падения с поддержки на контрольных прокатах у меня таких мыслей не было. Хотя любая ошибка, даже нелепая или случайная, все равно показывает, где недостаточно поработано.

— Если сегодня оценивать ваш уровень катания по пятибалльной шкале, то вы сами себе какую оценку поставили бы? Вы сейчас где?

Василиса: Да нигде. Оценка — два.



Валерий: Даже если взять за критерий только российскую сборную, то нигде. Полтора балла. Нам еще предстоит все пройти. Нам надо еще научиться кататься, перестать падать с беговых. Так что...

Василиса: Как можно сравнивать юниорское и мастерское катание? Это же очевидно. У мастеров более сильная техника, выше слаженность друг с другом. Музыкальность, владение коньком — все другое. Если мы сейчас выйдем на взрослый чемпионат мира, то будем там последние, серьезно.

Валерий: Когда я потом пересматриваю свои прокаты, то, несмотря даже на какие-то выигранные Гран-при, вижу, что мы никакие не мастера, а все еще дети. Может быть, придираюсь, а может быть, наоборот, трезво на это смотрю.

— Над чем вы каждый день работаете?

Валерий: Мы учимся кататься. И еще лет десять будем этому учиться.

Василиса: Это только кажется, что танцоры катаются в свое удовольствие не напрягаясь

Василиса: Когда я перешла в танцы на льду, то была еще маленькая, семь лет всего. Я вообще не понимала что это такое. Мне было весело общаться с партнерами: это было что-то новое, игра такая, расслабон. Мы смеялись постоянно, шутки какие-то другу рассказывали, новые поддержки делали. Я тогда не думала, что все упрется в такую сложность.

— Можете объяснить, что такого сложного в танцах на льду?

Василиса: В одиночном и парном катании зрителям нравятся прыжки, выбросы, высокие поддержки. Рисковые элементы. У нас же танцы можно сравнить с балетом, только происходит все это на льду. Лично

для меня танцы — это больше искусство.

— А где же здесь спорт? Где здесь «быстрее, выше, сильнее»?

Валерий: В том-то и дело. Казалось бы, все просто, ничего сложного нет, обычные шаги, которые все-навсего надо сделать чисто, а ты попробуй сделай.

Василиса: Да чтобы это было синхронно и под музыку.

— Каждый танцор знает, как делать «скобу» или моухок, твизл или чок-тау. Неужели так сложно их сделать чисто? Почему не всегда это получается?

Василиса: Если говорить про наши элементы, то существует много причин, почему сложно сделать чисто. У каждого элемента есть свой рисунок, свои требования по постановке ребра, по переходам с ребра на ребро определенным образом и вообще много чего, что оценивают судьи. Для зрителей и неспециалистов это вообще темный лес, если честно. Это

только кажется, что танцоры катаются в свое удовольствие не напрягаясь.

Валерий: Вроде бы ничего такого сложного у нас в виде нету. Есть какие-то сложные поддержки, какие-то заходы и выходы, которые надо сделать, но, по сути, танцы — это такая школа катания, которую надо делать идеально. Добавить скорость, катание в паре, артистизм. Наша задача — из простого сделать невероятное.

— Второй сезон вы показываете программы под лирико-романтическую музыку, которые вам, безусловно, идут. Вы уже определились со своим основным образом?

Василиса: Если честно, то я не понимаю, почему все о нас судят только

по произвольным программам, когда еще есть ритм-танец, в котором каждый год меняется тема. Мы катали и танго, и джайв, и хип-хоп, но все упорно говорят о наших произвольных танцах и о том, что мы лирическая пара. На самом деле мы хотим, чтобы образ произвольного танца отличался от образа ритм-танца, чтобы все видели, что мы можем катать любые танцы.

— Вы уже ощущаете себя скатанной парой? И вообще, что это значит?

Валерий: Анжелика Алексеевна нам постоянно говорит, что я — торопыжка, а Василиса — черепашка



Василиса: Лично для меня скатанная пара — это как будто один человек едет. Это самое сложное, что есть в танцах на льду. Мы сейчас скатаны, наверное, процентов на семьдесят. Нужно много практики, чтобы скататься полностью.

Валерий: Я чаще всего знаю, куда Василиса поедет. Даже если она едет куда-то не туда. Я знаю, когда ее надо ловить, поддержать, когда надо дернуть, а когда под-

толкнуть, как ее надо взять, как приподнять, как правильно поставить.

— А скататься можно с любым партнером? Просто нужно время?

Валерий: Надо желание — и все.

Василиса: Да, но, кроме желания, у вас должны быть подходящий рост, рычаги, фактура. И по характеру люди должны подходить друг другу, должен быть контакт. У нас такой контакт есть.

— Валера, какая черта в характере партнерши для тебя самая классная?

Валерий: Дайте подумать. Наверное, спокойствие. Я даже не знаю, как это описать. Василиса хорошо умеет не показывать свои негативные эмоции. Когда она даже очень переживает на стартах, то умеет не только не показывать это, но и создавать впечатление, что она вообще не переживает. Меня как партнера это сильно подкупает. Такая психологическая стабильность — внешняя. Хотя в голове или в душе могут быть полная каша, волнение, несобранность, но она подойдет к старту абсолютно спокойной. Даст возможность мне ее повести.

— Василиса, а тебе в твоём партнере какая черта нравится?

Василиса: Мне в нём всегда нравилась прямолинейность, только если он не перегибает палку. Он может прямо сказать то, что думает. Он не приукрашивает и не преуменьшает, а говорит, как думает. Мне всегда в нём это нравилось. Подкупало. Скажу честно: я сама так не умею.

— Валера, как ты считаешь, какие твои качества Василисе не нравятся?

Валерий: Наверное, что я могу психануть и все бросить.

— В смысле?

— Ну, закончить. В середине. На тренировке. На соревнованиях я полная противоположность: там я включаюсь, а она отключается. А когда на тренировках что-то не получается, то я отключаюсь, а она продолжает.

— Василиса?

Василиса: Мне кажется, что всех

раздражает одно мое дурацкое качество: я часто делаю что-то назло.

Валерий: Нет, не угадала. Мне больше всего в ней не нравится, как она все переворачивает. Вообще, это полный атас. Если Василиса, грубо говоря, сама накосячила, то все перевернет так, что ты сам дурак. Реально понимаешь, что она не права, но не знаешь, как ей это доказать. И сам начинаешь верить, что так и есть. Я даже могу молчать и вообще ничего не сделать, но буду виноват.

— Какие, на ваш взгляд, у вас должны быть качества характера, чтобы добиться успеха в спорте?

Валерий: Нам для начала надо исправить то, что мешает. Анжелика Алексеевна нам постоянно говорит, что я — торопыжка, а Василиса — черепашка. То есть она медлительная, а я суетной. И нам надо дополнить друг друга этими чертами, чтобы уравновеситься.

Василиса: Это не только на льду, это везде. Даже сейчас: я опоздала к вам на интервью, а Валера пришел раньше времени.

Валерий: Я вообще всегда прихожу раньше, потому что пунктуален во всем. Если я опаздываю, то для меня это конец света. Если до аэропорта ехать полчаса, я говорю, что мы выезжаем за час. На соревнованиях то же самое: Василиса может на автобус три раза за день опоздать, у меня же автобус еще не подъехал, а я стою, его жду.

— Ребята, если на тренировках что-то упорно не получается, что вы делаете в этом случае?

Валерий: Мы отпускаем этот элемент и идем дальше делать другое. Потом через какое-то время возвращаемся к нему и у нас все шикарно получается.

Василиса: Шикарно, ага. Часто бывает, что элемент не получается, потому что очень стараемся. Когда мы начинаем делать другое, то успокаиваемся и с холодной головой возвращаемся к прежнему элементу.



Василиса: Лично для меня скатанная пара — это как будто один человек едет

ту. И естественно, когда мы уже не в горячке, то все нормально идет.

Валерий: Ты просто повторила мои слова.

Василиса: Я раскрыла твои слова. Объяснила.

— Какие самые главные требования тренеры к вам предъявляют изо дня в день?

Василиса: Актуальное требование — это каждую тренировку работать с полной отдачей. Совершенствоваться.

— Какие у вас цели на этот сезон?

Валерий: Это секрет нашей команды. Цели поставлены, мы идем к ним.

Василиса: Мы обещаем, что в конце сезона расскажем всем, добились мы своих целей или нет.

— Есть соперники, катание которых вас восхищает?

Василиса: Чтобы прям восхищало — скорее нет.

Валерий: Ну меня, например, на этапе Гран-при в Любляне зацепила американская пара Катарина Вулфкостин — Джеффри Чен, которые стали вторыми после нас.

Они же у Паскуале Камерленго катаются, и у нас такой негласный баттл как бы. Могу сказать, что Джеффри просто мастер конька. Я

был поражен его катанием сразу, как только он начал свою раскатку. Широко и уверенно. Для меня он стал открытием.

— **Говорят, что спорта без боли не бывает. Так ли это?**

Валерий: Не обязательно. Главное — грамотный подход к работе, тогда всего этого можно избежать. Еще внутри каждого спортсмена должна быть мотивация, поскольку без нее спортсмена нет вообще.

— **Вы мотивированы на максимум или ваша стратегия «посмотрим, как пойдет»?**

Василиса: Только по максимуму. Никаких «как пойдет».

Валерий: Да и Анжелика Алексеевна мотивирована всегда только на максимум.

— **Какая тренировка ощущается вами как успешная?**

Валерий: Когда тренер доволен.

Василиса: Она говорит нам об этом, но редко.

— **В танцах на льду много подводных камней? В смысле того, чего зрители не видят и не знают?**

Василиса: Конечно! Все подводные камни за кулисами. Если говорить только о танцах, то никто не видит настоящего отношения между соперниками. Никто не знает, что ты чувствуешь, когда твой соперник — твой лучший друг.

— **А такое бывает?**

Василиса: Конечно. Очень часто. **Валерий:** Если у меня лучший друг — соперник, то он перестает быть моим лучшим другом при выходе на лед.

Василиса: Да, точно. Эта грань очень тонкая, и можно со временем потерять дружбу, ведь мы соперники.

— **Как вы отдыхаете от спорта? Как эмоционально перезагружаетесь?**

Василиса: Общение с друзьями, прогулки, чтение книг, рисование, слушаю музыку. Главное — чтобы голова от фигурного катания отдохнула. Одно время я только о нашем катании и думала с утра до ночи. Анжелика Алексеевна сказала, что если не переключаться, то будет перегруз.

Валерий: Я не нахожу себя в людях, я отдыхаю в одиночестве. В этом мы разные: Василиса отдыхает с друзьями, а я только наедине с собой. Люблю слушать музыку в такие моменты, читать, анализировать себя. Но при этом люблю и с друзьями погулять.

— **Есть у вас какие-то таланты, которые вы хотели бы развивать в себе?**

Валерий: Я профессионально сплю. Могу спать сутками, и голова не будет болеть. Если серьезно, то я много чем люблю заниматься. Если есть возможность, люблю поиграть в футбол. Правда, мне все это активно запрещают. Я хорошо играю в настольный теннис, вообще, много вещей люблю. Какое-то время назад был увлечен электронной музыкой, даже сам научился ее писать. Для себя. Сейчас нет на это времени. Но на первом месте

Валерий: Внутри каждого спортсмена должна быть мотивация, поскольку без нее спортсмена нет вообще



— футбол. Я хорошо бегаю и люблю бегать. Может быть, когда-нибудь попробую пробежать марафон.

Василиса: Ненавижу бег. Я занималась раньше в музыкальной школе на фортепиано и не любила это дело, потому что сидеть за инструментом утомительно. Мне хотелось бегать, прыгать, танцевать, а не сидеть. Но сейчас, когда я приезжаю домой в Питер и подхожу к фортепиано, мне хочется поиграть на нем, выучить что-то новое или вспомнить старое. Сейчас мне хотелось бы играть на нем. Попеть песни. И конечно, рисование. Когда есть силы, то рисую. Я рисую больше карандашом, чем красками. Хочу как-нибудь углем попробовать.

— **Вы много времени проводите в соцсетях? Ведете свои страницы?**

Василиса: К сожалению, да. Много.

Валерий: Это она много.

Василиса: Фотки не часто выкладываю. Все мои 400 постов — это фо-

Василиса: Мы обещаем, что в конце сезона расскажем всем, добились мы своих целей или нет

тографии с соревнований: на прокате, на пьедестале, на улице перед катком. А вот селфи я не делаю. Сториз тоже не делаю. Еще люблю в «Тик Токе» видео посмотреть. Я стараюсь не втягиваться в это, но иногда залипаю.

Валерий: Ну у меня постов гораздо меньше. Я далек от этого. Я разделяю реальный мир и Интернет, и они у меня не смешиваются. Иначе запутаешься, где ты находишься.

— **Вы читаете, что о вас уже пишут?**

Василиса: Конечно, читаем. Если пишут хорошо, то говорим спасибо. Если это критика по делу, то воспринимаем, ведь критикуют для пользы. Если же это просто хейтерство, то стараемся сразу забыть.

— **Какое событие вы оцениваете как самое невероятное в вашей спортивной жизни?**

Валерий: Одобрение Анжеликой Алексеевной нашей пары.

Василиса: Когда мы встали в пару.

— **У вас есть какой-то девиз в жизни, которому вы следуете?**

Валерий: Никогда не сдавайся — позорься до конца. Нам Анжелика Алексеевна футболки с этим девизом подарила.

Василиса: У меня в голове всегда живет фраза, что все, что ни делается, делается к лучшему.

Валерий: А перед стартом мы говорим друг другу: «Лед, музыка, мы — единое целое. За Анжелику Алексеевну!»

Анжелика Крылова: «Кататься и танцевать — для меня это разные вещи»



Анжелика Алексеевна Крылова

Дата рождения: 4 июля 1973 года,
(г. Москва, СССР).

Заслуженный мастер спорта
России по фигурному катанию
на коньках (танцы на льду).

Клуб: «Динамо» (Москва).

Тренеры: Зинаида Подгорнова,
Елена Чайковская, Наталья
Линичук, Геннадий Карпоносов.

Партнеры: Владимир Лелюх (1985-
1991), Владимир Федоров (1991-
1994), Олег Овсянников (с 1994).

**Спортивные результаты
(совместно с Олегом
Овсянниковым):**

серебряный призер
XVIII Олимпийских зимних игр
(1998, Нагано, Япония);

двукратная чемпионка мира
(1998, 1999);

чемпионка Европы (1999);

четырёхкратная чемпионка России
(1994, 1995, 1998, 1999).

Образование: Московская
государственная академия
физической культуры
(тренер по фигурному катанию).

Ученики: Натали Пешала —
Фабьян Бурза (Франция), Кейтлин
Уивер — Эндрю Поже (Канада),
Федерика Фаелла — Массимо
Скали (Италия), Мэддисон Хаббел
— Киффер Хаббел (США), Василиса
Кагановская — Валерий Ангелопол,
Катарина Мюллер — Тим Дик и
другие.

Награды: орден Дружбы (1998).



Василиса Кагановская,
Олег Овсянников,
Анжелика Крылова,
Валерий Ангелопол

— Анжелика, как вы для себя объясняете возникший интерес к вашей паре Кагановская — Ангелопол?

— Думаю, причина в том, что они идеально подходят друг другу. В танцах важна визуальная гармония, а они по своим физическим данным — росту, рычагам, фактуре, пропорциям — совпадают идеально. К тому же ребята очень работоспособные, мотивированные на результат, что меня как тренера, несомненно, радует, поскольку иногда бывает, что тренер хочет больше, чем сам спортсмен. Или в паре бывает так, что один умеет и хочет работать больше, чем другой. Но здесь все совпало. Они как единое целое. Они терпеливо переносят серьезные тренировки, мои требования к ним. Конечно, они делают первые шаги в спорте: Валере в этом году 18 лет, Васе — 16. Он уже студент заочного отделения в Малаховке, а она еще школьница.

Ребята очень работоспособные, мотивированные на результат, что меня как тренера, несомненно, радует

У них самый что ни на есть переходный возраст, как раз время немного почудить. Я много времени им уделяю, в чем-то контролирую как на льду, так и в жизни. Ребята со мной много общаются вне льда. В целом это просто большая удача, что они нашли друг друга, что нашли меня. Мы втроем движемся к одной цели. У меня и у них есть амбиции.

— Вы уже нащупали их стиль катания, в котором они будут наиболее сильны, или пока находитесь в поиске?

— Поскольку я поставила их в пару и веду с нуля, они как чистый лист, который вбирает в себя все, что им

даю. Сейчас мы сообща нарабатываем технику катания, ищем стиль пары. Если бы это была взрослая скатанная пара, то многое было бы по-другому. Прежде всего потому, что нам всем пришлось бы какое-то время притираться друг к другу, искать компромиссы. На данный момент я вижу, в чем они могут быть сильны, и мы работаем в том стиле и образе, в котором они наиболее ярко выглядят. Думаю, у нас еще и поэтому что-то начинает получаться, вырисовывается какой-то результат. Конечно, в дальнейшем мы будем пробовать все стили, развивать все образы, но только в момент, ког-

да они будут к этому готовы. Все зависит от них: смогут ли они так же качественно и ярко это сделать. Пока же я решила оставить для них тот стиль, в котором они показали себя в прошлом году, потому что он им очень подошел.

— Как Василиса и Валера проявляют себя на старте?

— Хорошо. Они на старте показывают почти сто процентов наработанного. Это тоже меня радует. Иногда готовишь-готовишь спортсменов, а они на соревнованиях от волнения показывают только половину всего, что умеют. Валера и Вася только начали кататься вместе, их еще толком никто не видел. Им надо соревноваться не только на международном уровне с лучшими пара-

ми Канады и Америки, но и здесь, в России, с нашими дуэтами. В этом плане ребята любят стартовать, и чем больше стартов у них будет в сезоне, тем лучше. Правда, пока они больше волнуются о том, чтобы не подвести меня на старте, чем о самой программе. Я им часто говорю, чтобы они за меня не волновались, хотя в детстве была сама такая. Если за бортиком стояла **Наталья Линичук**, то я больше всего хотела, чтобы она меня похвалила, а уже потом все остальное.

— На этапе Гран-при в Кошице Кагановская — Ангелопол неожиданно для себя получили от судей 2 балла штрафа за движение на двух коленях в хореографической дорожке. Почему была допущена такая ошибка?

— Это было неожиданно. Нашу программу в этом варианте исполнения мы показывали специалистам три раза: на прокатах сборной ее смотрели два раза, а потом на Первенстве Москвы, где ребята стали первыми, и никаких штрафов за этот элемент не получали. Более того, никто ничего запрещенного не нашел, а если кто нашел, то нам не озвучил. Урок из всего этого один: надо самой вчитываться в правила, а я понадеялась на наш судейский корпус. Тренерам вообще сложно досконально вникать в правила, хотя бы потому, что правила постоянно меняются. Свод правил — это толстый талмуд, в котором не всегда какие-то требования описаны прямо. Очень много «серых» моментов. Например, правилами разрешается в хореографической дорожке касание льда рукой, а касание рукой можно трактовать как слайд. При этом про колени ничего не сказано, хотя правила в целом описывают падение как неконтролируемое касание льда обоими коленями. Но ребята контролировали свои движения, это очевидно. Я ни в коем случае не снимаю с себя ответственность, просто теперь понимаю, что на других не очень нужно полагаться. Еще хотелось бы, чтобы Федерация проводила семинары по правилам не только для судей и техспециалистов, но и для тренеров.

Но после драки кулаками не машут. Тем более что у тренера и спортсменов нет никакой возможности повлиять на решение судей, даже если судейская панель ошиблась.

— А такое случается?

— Случается. Вот сейчас на этапе Гран-при в Любляне техбригада ошиблась и сняла балл американской паре за поддержку как за передержанную, хотя она была выполнена в тайминге. «Ой», — сказали судьи, и все. Понятно, что судьи — тоже люди, тем более что судейская панель постоянно меняется: то одна бригада судит, то другая, но они все же должны быть на одной волне, должны придерживаться одних и тех же кри-



териев. Мечта тренеров по танцам на льду, чтобы правила были конкретными, без возможности двойной трактовки; были краткими, чтобы их можно было дочитать до конца, и постоянными, а то коррективы вносятся каждые два года. Тренерам сложно уследить за этим, поскольку наша основная деятельность — это работа со спортсменами, куда входит работа над техникой элементов, постановка программ, участие в соревнованиях, выполнение разрядов, работа с документацией и прочее. При такой нагрузке все тренеры приглашают на тренировки специалистов из судейского корпуса, которые помогают нам соответствовать правилам. Я тоже так делаю: приглашаю специалистов на лед или высылаю им видеозапись программ, чтобы они проверили ее на соответствие уровням и правилам, но...

— Вы хотите сказать, что сегодня танцы на льду превратились для тренеров в постоянный стресс?

— И в большой стресс. Когда мы катались в свое время, то нам ставили программы, чтобы рассказать какую-то историю, поговорить о чем-то возвышенном. А сейчас — прежде всего элементы, а уже потом все

На данный момент я вижу, в чем они могут быть сильны, и мы работаем в том стиле и образе, в котором они наиболее ярко выглядят

остальное, хотя все постоянно говорят, что хотят видеть историю и танец. Я и сама хочу того же.

— Ностальгия накатывает?

— Да уж. Во времена **Торвилл — Дина, Усовой — Жулина, Климовой — Пономаренко** — вот это были танцы! Например, программа «Воздух» под музыку **Баха**, поставленная **Климовой — Пономаренко**, была феноменальная. Просто бомба. Собственно, это и был стиль контемпорари. В программе не было ни одного пустого места, не было ни одного шага, чтобы можно было сказать: вот здесь они готовятся к какому-то элементу; до такой степени все было продумано и было на своем месте. Это как раз тот уровень, к которому я стремлюсь.

— То есть стиль контемпорари не такое уж новое направление?

— Я лично считаю, что первыми этот стиль показали **Майя Усова — Александр Жулин**, когда вышли с

программой под музыку **Паганини** в постановке **Джузеппе Арена**, с которым их тренер **Наталья Дубова** много работала. Тогда эта программа произвела на меня просто колоссальное впечатление, это была настоящая революция в танцах на льду. И больше скажу: дай эту программу прокатать сегодняшним танцорам, даже чемпионам, они не смогут ее прокатать так же. Казалось бы! Потому что там совершенно нет никаких беговых, скорость набиралась сложными шагами, связками, в позициях. Все поставлено досконально музыкально, каждая фраза видна. Это очень для меня важно, чтобы было музыкально. Может быть, поэтому программы **Валеры** с **Василисой** выделяются, ведь я много внимания этому уделяю: где поставить вращение, где твиззлы, где поддержку, чтобы они были к месту по музыке.



— Когда спрашиваешь одиночников и парников: «Над чем вы сейчас работаете?» — они обычно перечисляют элементы ультра-си. А вот над чем работают танцоры?

— Танцоры работают над скобами, чок-тау, крюками и так далее. Лично я много времени уделяю технике, ведь если ты скобу чисто не сделал, то уровень упустил. В танцах на льду судьи смотрят нам в ноги, буквально «под микроскопом». Обычному зрителю все эти тонкости вообще непонятны, они слишком сложны для восприятия неподготовленного человека. Для начала надо досконально знать правила, чтобы понимать, куда и на что смотреть в первую очередь и во вторую. Конечно, мы работаем над всеми шагами, над твиззлами, вращениями, поддержками, ищем интересные входы и выходы, работаем над скоростью, чистотой элементов, хореографией, позициями, взаимодействием — много работы. Очень много. И каж-

дый день. Хочется, чтобы все было гладко, чисто, выразительно, чтобы они как партнеры чувствовали друг друга. Для меня техника — это самое важное, потому что когда спортсмен уверенно стоит на ногах, умеет вести партнершу, то дальше корпусом он может делать все. Если же он не чувствует под собой льда, то будет зажат, не сможет раскрепоститься. Кататься и танцевать — это разные вещи для меня. Если мы хотим танцевать, то уметь кататься мало. Зрители это чувствуют сразу же, даже не глядя — ваясь особенно в ноги.

На самом деле существует огромное количество танцев: вальсы, квикстепы, танго, блюзы, ча-ча-ча и прочее. Мы сейчас с ребятами много занимаемся бальными танцами. Мне важно, чтобы они различали стили, понимали разницу между румбой и ча-ча-ча, между вальсом и фокстротом. Хочу открыть им горизонты танцевального искусства. Я на

это обращаю внимание, хотя со стороны кажется: вот программа готова, элементы готовы, идите кататься. Но, на мой взгляд, произвольный танец должен выглядеть как танец, а не как произвольная программа.

— А почему сейчас все ставят произвольные танцы в основном под медленную музыку?

— Потому что под быструю, ритмичную музыку спортсменам кататься в танцах стало сложно. Они ее просто не выкачивают физически. Так что зачем ее брать, если спортсменам тяжело и половина элементов может быть просто сорвана? Да и натренировать танцевальную программу тяжелее, чем лирико-романтическую. Физическая нагрузка, четкость движений, на высокой скорости — за это уже никто почти не берется. Мы раньше показательные номера ставили под медленную музыку, а сейчас все наоборот.

— Вы раньше своим спортсменам ставили программы или это ваш первый опыт?

— Конечно, я ставила программы, но никогда на этом не акцентировала внимание, была в тени хореографов, и меня это устраивало. Я же работала с Паскуале Камерленго, нас так и воспринимали, что он постановщик, а я тренер. На самом деле тренер не может не быть постановщиком. Все эти связки, дорожки, шаги надо постоянно придумывать, добавлять что-то, переделывать и прочее. Но сейчас, конечно, я сама ставлю программы, стараюсь не просто какие-то связки придумать между элементами, а создать в программе единую общую линию. Надеюсь, что мои программы этим выделяются, что меня можно узнать в них. Зритель должен увидеть не какой-то набор банально красивых движений, а историю, в которую спортсмены вовлечены эмоционально. Я вообще считаю, что фигуристам надо развиваться в сторону театрального мастерства.



— Вы отслеживаете реакцию болельщиков на ваши программы?

— Только на соревнованиях по реакции зрителей, ведь мы же катаемся для них. Соцсети читаю мало, достаточно того, что их читают сами ребята. Конечно, слушаю отзывы судей, специалистов, комментаторов, что-то принимаю во внимание, что-то не очень. Больше слеую своей интуиции, своим ощущениям: как бы я хотела видеть ту или иную программу. Стремлюсь следовать моде, но в то же время иметь свой стиль.

— Анжелика, вы переживали, что в Москве вам пришлось начинать с нуля, стать фактически детским тренером?

— Никогда. Наоборот, я всегда любила работать с детьми. То, что я одно время стояла за бортиком на чемпионатах мира и Европы, только подтверждает, что я могу работать с любым возрастом. Если ты тренер как тренер, то должен уметь работать с любыми спортсменами. Я могу работать с детьми, а могу с мастерскими парами — без разницы. Никакого напряжения в этом нет. Просто возраст, мастерство и опыт спортсме-

Техника — это самое важное, потому что когда спортсмен уверенно стоит на ногах, умеет вести партнершу, то корпусом он может делать все

нов будут диктовать к ним разные подходы — и все. В США я тоже работала с начинающими танцорами, но там нет такого количества танцевальных дуэтов, как у нас. Вообще, если бы у меня была возможность создать полноценную детскую группу танцоров и работать с ними, то я бы с удовольствием это делала. Пока такой возможности нет, но я этим рано или поздно займусь, потому что откуда брать танцоров, как не растить их самим. Когда обучаешь детей изначально, то затем с ними намного легче и проще проходить весь путь от новисов к юниорам и дальше во взрослые, поскольку техника будет поставлена правильно.

— В танцах переходы спортсменов от тренера к тренеру — обычное дело. Где гарантия, что они всю свою спортивную карьеру будут кататься в вашей группе?

— Конечно, никаких гарантий. Для каждого тренера переход спортсмена — это болезненный процесс, поскольку тренер вкладывает свою душу в каждого из них. Особенно когда растить детей с раннего возраста и приводишь их к медалям высшей пробы. Но фигуристы выбирают своих тренеров сами, никакие контракты, думаю, не смогут удержать спортсмена, если он решил уйти. Причин может быть много... не буду их перечислять. Но если такое происходит и ты уже чувствуешь, что спортсмен психологически не с тобой и связующая нить порвана окончательно, то нужно спортсмена отпустить и дать ему возможность попробовать тот путь, который он выбрал для себя. Но тренеру, даже если такое произошло, не надо убиваться, нужно двигаться вперед и видеть новые перспективы, а их много вокруг. Я



старюсь оставаться в дружеских отношениях с моими бывшими партнерами, даже если расставание было достаточно сложным. Нужно оставаться прежде всего людьми в любой ситуации. Жизнь продолжается. Это не то, о чем надо переживать. Есть другие, более насущные проблемы.

— **Что вы имеете в виду?**

— Обычно из одиночного катания в танцы переходят примерно в 10-11 лет. Пока спортсмен найдет себе пару, пока их накачают, проходит сезон, а то и два. За это время прежний разряд сгорает, и спортсмен теряет возможность принимать участие в танцах на льду, пока не подтвердит предыдущий разряд, причем



В Kiss&Cry: Максим Ставиский, Валерий Ангелопол, Василиса Кагановская, Анжелика Крылова

гает, я довольна, что мы опять воссоединились и вместе работаем. Я так рада, что у нас сохранилась наша дружба, которая была раньше, а сейчас стала еще крепче. Олег очень меня поддерживает, мы с ним обсуждаем планы на сезон, обсуждаем подходы к тренировочному процессу. С постановками программ в межсезонье мне помогает **Максим Ставиский**, который потом полгода занят в проекте «Ледниковый период». С младшей группой занимается **Софья Полищук**, ОФП ведет **Надир Билялетдинов**, хореографию ведет **Карина Таннинен**, помогает отрабатывать программы хореограф **Юлия Горюнова**. Вообще, я рада, что на все это решилась. Когда ехала в Москву, то даже подумать не могла, что как тренер буду заниматься еще бумажной работой, но за эти три года я сильно прокачалась во всем этом. Видимо, мне это было надо освоить. Я теперь слабо себе представляю, что сейчас могла бы работать в США: мне было бы скучно. Здесь всегда что-то происходит, постоянно какое-то движение. Мне это очень подходит.

Я всегда любила работать с детьми. То, что я одно время стояла за бортиком на чемпионатах мира и Европы, только подтверждает, что я могу работать с любым возрастом

по одиночному катанию. Как это возможно? В США я совершенно с этим не сталкивалась, потому что там сдал тест, и все. Он пожизненный, его не надо пересдавать через два года. Вторая сложность в том, что в ЕВСК прописаны требования по количеству пар на соревнованиях: не менее шести по 3-му и 2-му спортивным разрядам. Но если по 2-му спортивному разряду еще можно как-то найти шесть дуэтов, то по 3-му разряду — это проблема. Почему нельзя присваивать разряды по техническому баллу, как это практикуется в одиночном катании? Тогда не надо обговаривать количество участников. Мы с **Олегом Овсянниковым** придумали соревнования на наши с ним призы специально для младших разрядов, которые проходили 13-15 октября. Тренеры звонили со всей страны, чтобы приехать на соревнования и выполнить разряд.

— **У вас большая группа спортсменов?**

— В моей группе катаются пары от 3-го разряда до мастеров спорта международного класса. Кстати, среди младших есть хорошие дуэты, на которые я возлагаю надежду. Я стараюсь младших разделять со старшими, если есть дополнительный лед, поскольку так тренировки проходят намного продуктивнее: больше возможности получить мое внимание, можно позволить себе больше скорости, и, конечно, элементы у них тоже разные. У меня катаются две мастерские пары, четыре юниорские и немецкая пара **Катарина Мюллер — Тим Дик**, которые претендуют на участие в Олимпиаде в Китае. Словом, есть с кем поработать.

— **Как вы все успеваете?**

— Я уже привыкла к такому темпу работы. К тому же я не одна работаю, у меня есть замечательные помощники. Олег Овсянников помо-

Инновации, дизайн и страсть
унесут тебя туда,
куда ты хочешь



www.edeaskates.com

Личное дело

Антон Абдурахманов:

У меня есть принципы: раз я начал дело, его надо продолжать

— Антон Викторович, как вы оказались втянутым в фигурное катание?

— Так, похоже, придется всю правду рассказать. Меня привели в фигурное катание друзья — **Ари Закарян, Евгений Плющенко**. Именно они дали импульс. Ну еще и собственный ребенок катался, так что все как-то сложилось одно к одному. Я стал все это изучать и понял, какой это тяжелейший труд, гораздо тяжелее, если сравнивать с другими видами спорта. И шансов стать чемпионом здесь меньше, чем в любых командных видах спорта.

— Обычно, пока ребенок занимается фигурным катанием, родители активно интересуются этим спортом, а как только ребенок заканчивает, то через какое-то время и родители перестают интересоваться. Почему вы не охладели к фигурному катанию?

— В моем случае интерес только развился. Я увидел, насколько фигуристы целеустремленные люди, а также понял, что не у всех из них есть возможность заниматься этим видом спорта. Не секрет, что фигурное катание недешевый вид спорта. Поэтому захотелось целеустремленным детям дать какую-то путевку в жизнь. Собственно, для этого мы вместе с партнерами основали нашу школу.

— Когда ваши пути с Плющенко разошлись, то для вас стоял вопрос, оставлять клуб или нет?

— Да, размышления были, и серьезные. В пользу клуба

сыграло, наверное, то, что у меня есть свои принципы: раз я начал это дело, то его надо продолжать. Со мной остались люди, которые здесь работали, и мы решили, что создадим хорошую школу и без чьего-то звездного имени.

— А в момент разъединения школ как принималось решение о том, кто уйдет, а кто останется?

— Родители принимали решение уйти или остаться. С Женей ушли 95% спортсменов, но к нам пришли новые ребята. Еще мы поставили задачу — создать постоянную команду тренеров, чтобы не было текучки кадров. За прошедшие два года из нашей тренерской команды практически никто не ушел. Все, кто возглавляет свой тренерский штаб, работают с первого дня. Конечно, внутри тренерских штабов есть движение, но это на усмотрение гла-

вы штаба. А так основной состав у нас меняется только в плане прибавления.

— Для вас вся эта история коммерческая?

— Наоборот, это дотационный проект. Это спортивная, а не коммерческая история, потому что спорт у нас в приоритете. Я знаю, что многие клубы фигурного катания возникают только с целью заработать, без задачи вырастить кого-то или даже обучить. Если кататься по часу в день и три-четыре раза в неделю, то это фитнес, а не спорт. Это хорошая ниша для здоровья, она имеет право на существование, но родители должны понимать, что это не спорт. Но тут решающим фактором является, есть ли собственная ледовая база или ее надо арендовать. Здесь мы в более выигрышной позиции, чем все остальные.

Я считаю, у нас сильнейшая тренерская команда и сильнейшая управленческая команда, так что мы нацелены на спорт, причем высших достижений. У нас в клубе занимаются много талантливых детей, которые уже входят в состав сборной Москвы и России. Когда ты видишь, что спортсмены твоей школы на соревнованиях, пусть

даже в младших разрядах, побеждают, то это радует. Для двух лет существования школы это прекрасный результат.

— Кто ваши спортсмены?

Как вы проводите набор в группы?

— К нам просто приходят те, кто хочет у нас кататься.

Каждый глава штаба решает, возьмет он этого спортсмена или нет. Дети приходят с разным уровнем подготовки, довольно часто случается, что к нам приходят из спортивных школ: из ЦСКА, «Москвича», «Хрустального» и других. Но мы никого не переманиваем. И если от нас кто-то уходит в другие школы, то у меня на этот счет нет никакого сожаления. Мы будем только рады их дальнейшим успехам.

— А другие виды фигурного катания не думаете развивать?

— Пока нет. У нас сейчас одиночным катанием занимаются более 130 детей, и все уже не помещаются на этом катке. Нам элементарно не хватает льда. Я теперь понимаю, что это такое. К тому же наш собственный лед нестандартного размера и даже не «канадка». Поэтому у себя мы оставили малышей, а взрослые катаются на арендованном льду у

Я считаю, у нас сильнейшая тренерская и управленческая команда, так что мы нацелены на спорт, причем высших достижений



Абдурахманов Антон Викторович

Управляющий компанией ОАО «Бамстройпуть». Учредитель спортивного клуба «Армия фигурного катания».

Дата рождения: 5 июля 1981 года (г. Тынды, Амурская область, СССР).

Образование: высшее. Окончил Московский государственный университет путей сообщения (МИИТ) в 2003 году (экономист).

Награды: Государственная премия РФ им. маршала Советского Союза Г.К. Жукова (2015).

Медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» 2-й степени (2017).

Почетная грамота Президента РФ (2019).

Медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» 4-й степени (2020).

Нагрудный знак «Почетный транспортный строитель» (2009).

Медаль «За содружество во имя спасения» (2009).

Нагрудный знак МЧС РФ «За заслуги» (2011).

Благодарность Министерства регионального развития РФ (2013).

Благодарность мэра Москвы (2013).

Медаль МО РФ «За трудовую доблесть» (2014).

Медаль МО РФ «За достижения в области развития инновационных технологий» (2014).

Медаль МО РФ «За службу в НЦУО РФ» (2014).

Медаль «Почетный строитель Подмосковья» (2014).

Знак отличия НЦУО РФ «За заслуги» (2015).

Медаль Спецстроя РФ «За трудовую доблесть» (2015).

Медаль ФСО РФ «За взаимодействие» (2019).



Группа
Веры Латкиной
на занятиях ОФП

Солнцева и на Молодогвардейской. Нехватка льда вообще колоссальная проблема фигурного катания в России. Если сравнить количество катков у нас и где-нибудь в Канаде или Финляндии, то сравнение будет не в нашу пользу.

— А где результат у Канады и Финляндии?

— Согласен. Здесь человеческий фактор очень важен. И опыт нашей российской и советской школы огромен и результативен.

— Почему выбрали такое название — «Армия фигурного катания»?

— Все называют как-то в стиле «Снежок», «Льдинки» и прочее, а мы решили не мелочиться, назвать серьезно, потому что у нас в школе дисциплина и порядок. У нас армия.

— Звания внутри школы не присваиваете?

— Нет. Но форму выдаем.

— В календаре московских соревнований есть турниры на ваши призы?

— На призы Абдурахманова точно нет, а вот на призы «Бамстройпуть» есть, и они пройдут 4-5 декабря в спортивном комплексе «Молодежка». Если вы были на наших соревнованиях, то видели, что у нас традиционно очень хорошие призы и подарки для победителей и участников. Мы привлекаем спонсоров, среди которых Роман Ротенберг, российская компания «Красная машина», крупнейшая в мире электрическая компания Schneider Electric, компания HUAWEI. Благодаря каким-то нашим возможностям мы делаем спортсменам настоящий праздник. Они всегда уходят с соревнований с хорошими подарками.

— Вы фигурное катание сами смотрите?

— Да, я все смотрю. Может быть, не всегда получается смотреть юниорские Гран-при, а вот взрослые Гран-при и чемпионаты — обязательно.

— За кого болеете?

— В танцах на льду за Викторию Синицину и Никиту Кацалапова, в одиночном катании — однозначно Анна Щербакова. Болею за нее. В мужском одиночном, конеч-

но, Нейтан Чен. Он — воплощение мужественности, интеллигентности. Насколько я о нем читал, он прекрасно учится, получает образование. Он великолепный спортсмен, и он универсален, успевает везде.

— Вы сами занимались каким-то спортом?

— Конечно. В детстве это был бокс, я занимался в школе олимпийского резерва в Измайлове. Сейчас играю в хоккей как любитель этого дела. Имея личный опыт таких видов спорта как бокс и хоккей, я могу с уверенностью сказать, что фигурное катание — это тяжелейший вид спорта. Вся эта сложная координация нарабатывается годами, об этом мало кто знает и понимает. Спортсмен может по болезни пропустить неделю тренировки и разучиться делать то, что делал до этого. А если травма и месяц не был на льду, то это просто катастрофа, которую сложно преодолеть. Я уже не говорю о танцах и о парах, где партнерам надо привыкать друг к другу годами. Надо быть очень мотивированным ребенком, чтобы в фигурном катании хоть чего-либо добиться, особенно в условиях сегодняшней конкуренции.

— В прошлом году благодаря вашей инициативе ФФКМ смогла в условиях ограничений из-за пандемии поздравить ветеранов фигурного катания с Новым годом и Рождеством. Вы планируете подобную акцию в этом году?

— Во-первых, это была не моя инициатива, а всей команды. Конечно, мы будем рады провести такую же акцию, потому что, на мой взгляд, таким образом устанавливается связь юных спортсменов с ветеранами фигурного катания, с теми, кто поднимал наш спорт, стоял у истоков. В этой акции участвовала вся школа, и это было реально здорово.

— Вы в сентябре этого года вступили в ряды ФФКМ. Мы всегда радуемся, когда ряды Федерации пополняются, но хочу спросить: зачем вам это?

— Чтобы принимать участие в развитии фигурного катания в Москве. В любом случае мы уже его развиваем своей клубной работой, но, уверен, вступив в Федерацию, получится сделать больше.

Со мной остались люди, которые здесь работали, и мы решили, что создадим хорошую школу и без чьего-то звездного имени

JACKSON ULTIMA
Созданы для чемпионов
8 ТУРНИРОВ - 8 ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ

JACKSON ULTIMA
Matrix
LIGHTWEIGHT PERFORMANCE

JACKSONULTIMA.COM

JACKSON 5000 SERIES BOOTS
СОЗДАНЫ ДЛЯ БУДУЩИХ ЧЕМПИОНОВ

DJ5300 Jackson Elite DJ5362

LEATHER CARBON FIBER LCF SOLE
Lightweight Stability Platform

75 STRONG SUPPORT RATING

85 PREMIUM SUPPORT RATING

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

Инновационный 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

HEAT MOLDABLE FIT SYSTEM
Подгонка по ноге в течение минут

WWW.JACKSONULTIMA.COM

JACKSON ULTIMA
The Figure Skate Company

Время нехитрых желаний

**Ари Закарян:
Хочется вернуть душу
и вдохнуть жизнь
в фигурное катание**



— Ари, для вас фигурное катание — это спорт или шоу?

— Фигурное катание для меня — это величайшее искусство. Могу с сожалением признаться, что в этом смысле современное фигурное катание сильно отличается от того фигурного катания, на котором я вырос. Если я хочу посмотреть фигурное катание не по работе, а для себя, то включаю записи таких звезд, как **Юрий Овчинников, Игорь Бобрин, Робин Казинс, Роберт Вагенхоффер, Скотт Вильямс, Курт Браунинг, Гэри Биком, Алан Шрам, Скотт Вильямс, Екатерина Гордеева — Сергей Гриньков, Джейн Торвилл — Кристофер Дин, Изабель и Поль Дюшене**, — это люди, о которых сейчас мало говорят, хотя они были гениальнейшие спортсмены. Их я могу смотреть часами. У того же Гэри Бикома спортивная программа выглядит как показательная — это спорт и зрелище одновременно. А их показательные номера — это реальные шедевры. Они готовили их заранее и тщательно, поэтому был такой эффект.

— Показательные выступления спортсменов — это что за жанр?

— Сегодня это непонятный жанр. Зритель жаждет увидеть какое-то зрелище, связанное или с технической сложностью, или с каким-то перформансом, ведь это же показательные выступления. Вместо этого видят катание без прыжков, бесконечное лежание на льду, однотипные костюмы в топах, шортах, латексе или просто в повседневной одежде, программы в стиле клубной дискотеки и прочее. Все это под соусом типа «мы теперь другие». Как обычно готовится номер для показательных выступлений? Фигурист вечером выигрывает соревнования или входит в первую пятерку, рано утром он выходит на тренировку показательных выступлений и начинает думать, под какую музыку ему выступить, потому что все остальное — это дело техники. Как говорится, «тройной тулуп точно прыгну». И



Арарат Вольфикович Закарян

Мастер спорта СССР (одиночное катание)

Результаты: многократный чемпион г. Ленинграда, серебряный призер чемпионата СССР среди юниоров.

Тренеры: Галина Змиевская, Алексей Мишин, Феликс Галиев, Гаянэ Хачатрян.

Образование: высшее, Физкультурный институт им. Лесгафта.

Карьера: в течение 15 лет солист всех мировых шоу (за исключением Holiday on Ice).

В настоящее время: вице-президент Федерации Армении по фигурному катанию, спортивный агент, продюсер, основатель премии ISU Skating Awards

Награды: Alumni Awards winner (2018)

Я иногда с ностальгией вспоминаю время конец 90-х — начало 2000-х, когда дорожка шагов была самой зрелищной частью программы. Только фигурист вставал у короткого борта, зрители в предвкушении начинали рыдать

этот экспромт спортсмен показывает вечером публике, которая думает, что она сейчас увидит невесту что оригинальное. Люди покупают билеты, зал заполняется полностью — и что они видят? Спортсмены, которые вчера прыгали четверные прыжки, сегодня падают, делая тройные; все катаются под медленную музыку, потому что никому не хочется замораживаться. Так что показательные превратились в шоу под названием «И так сойдет». Лет тридцать назад такой подход к показательным номерам был немыслим. Тот же **Плющенко**, я помню, в 1997

году, когда он выступал на показательных, выходил и делал шесть четверных прыжков, включая три-четыре тройных Акселя. Во время шоу он выдавал свою максимальную мощь. Когда сейчас читаешь в прессе, что такой-то спортсмен во время показательных упал с четверного флипа, то я поражаюсь: кому это интересно? Интересно должно быть одно: поднял ли ты зал в овации своим показательным номером или нет. Шоу — это когда ты имеешь возможность сконцентрировать все свои способности, чтобы поднимать зрителей, и если это получается, то ты на своем месте.



Елена Леонова —
Андрей Хвалько

До сих пор можно смотреть и пересматривать показательные спортсменов тех лет, которых я назвал выше, и наслаждаться хореографией, техникой, идеей программы, костюмами — это были реально шедевры. Они готовили свои показательные номера полгода или даже год, потому и такая разница. Концепция показательных выступлений должна полностью поменяться, если мы хотим сохранить своего зрителя. Поэтому что люди думают, что их ждет шоу, а их ждет халтура. Правда, хочу заметить, что в связи с резкой критикой — не только моей, но и других специалистов — фигуристы последние два года начали работать над показательными номерами более тщательно.

— **Какой вид фигурного катания для вас наиболее зрелищный и за счет чего?**

— Для меня всегда самым зрелищным было и остается мужское одиночное катание, несмотря на то что женщины сейчас тоже прыгают почти все те же прыжки. Но мужское катание — это битва титанов. У них та-

кие физические возможности, такая структура тела, что они показывают другое катание за счет силы, амплитуды, скорости. Если вспомнить знаковые дуэли в женском одиночном катании между **Мишель Кван** и **Тарой Липински**, между **Мишель Кван** и **Ириной Слуцкой**, между **Евгенией Медведевой** и **Алиной Загитовой**, то, не умаляя их красоты и драматизма, для меня все равно наиболее яркими останутся битвы двух **Брайанов** — **Бойтано** и **Орсе-ра**, битвы **Алексея Ягудина** и **Евгения Плющенко**, **Юдзуру Ханю** и **Нейтана Чена**. Вот это адреналин! Когда на лед выходит Юдзуру и безупречно катает программу, ты думаешь, что лучше уже нельзя сделать, но выходит Нейтан — и публика лишается чувств, потому что он рвет зал. Вот где гладиаторские бои!

— **Я думала, вы назовете парное катание, потому что там сами элементы выглядят как трюки. Вам парное не интересно?**

— Парное катание технически и по набору элементов сегодня точно такое же, каким было в 1984 году, ког-

да катались **Лариса Селезнева** — **Олег Макаров**. Для меня и по технике, и по внутреннему развитию, и по ходу мысли парное катание «застряло» в 1984 году. То есть, если ты смотришь соревнования, то обращаешь внимание не столько на то, кто и что сделает, а как выглядят спортсмены, потому что они все делают одно и то же с той только разницей, что один это сорвет, а другой нет. А нового никто ничего не показывает. Хотя в этом сезоне меня приятно удивила пара **Дарья Павлюченко** — **Денис Ходыкин**, которая показала в программах интересные акробатические находки, и публика это приветствовала. Но в целом прошло 40 лет — и ничего не изменилось: два выброса, два-три тройных прыжка, тодес и прочее. Поддержки немного изменились, стали сложнее в позициях и в заходах-выходах с них. Четверные выбросы и подкрутки народ пробовал делать, но техком ИСУ так понизил за них стоимость, что идти на риск стало невыгодно. Если говорить честно, это было круто, когда четверные выбросы делали, но это

В этом сезоне меня приятно удивила пара Дарья Павлюченко — Денис Ходыкин, которая показала интересные акробатические находки



Дарья Павлюченко —
Денис Ходыкин

была очень опасная история. Поэтому я был бы рад видеть в парном катании акцент на синхронность и параллельность, например, во вращениях, желательнее в классических позициях, чтобы лучше было видно эту параллельность. Я бы добавил в произвольную программу еще один прыжок. Я против дорожки шагов, которая исполняется не в позиции, а либо зеркально, либо параллельно, потому что не понимаю, где здесь парное катание.

— **На ваш взгляд, ничего не изменилось, потому что вид очень сложный или просто нет революционеров?**

— Скажу так: я человек фигурного катания, поэтому считаю, чтобы судить о чем-то, надо быть профессионалом в этой области. Я могу говорить определенно об одиночном катании, потому что сам это прожил, а в парных видах я не считаю себя профессионалом, чтобы рассуждать о нем. Хотя в шоу парные виды более востребованы и я знаю этот вид неплохо.

— **Как этот вид выглядит в шоу?**

— В шоу для парных видов есть такая категория — в американской терминологии она называется «парадажио». То есть это такая пара, которая делает различные оригинальные трюки типа раскруток, сальто и прочее. Эти элементы прекрасно делают пары **Елена Леонова** — **Андрей Хвалько**, **Елена Йованович** — **Нодари Маисурадзе**. Может быть, в парное катание надо внедрить эти оригинальные вещи, потому что они не опаснее тех же выбросов или тодеса, а при этом зрелищно смотрятся и были бы для зрителя интересны. Можно было бы об этом подумать.

— **У меня всегда было ощущение, что любое шоу по зрелищности уступает спорту. Разве нет?**

— Нет, конечно. Есть такие шоу, например Art on Ice, на которые люди за год покупают билеты, причем билеты стоят приличных денег. Такие

шоу — это синтез света, музыки, декораций, костюмов и спортивного мастерства. Art on Ice уже полтора года не выходит из-за коронавируса, но это эталонное шоу, на него равняются все остальные. Кстати, наши российские шоу **Авербуха**, **Навки** и **Плющенко**, а также шоу японских промоутеров Fantasy on Ice, Friends on Ice — это достойные шоу очень хорошего качества. Так что думать, что исполнение элементов суперсложности — это и есть зрелищность, неверно.

— Почему? Когда **Нейтан Чен**, **Юдзуру Ханю**, **Александра Трусова** и другие спортсмены делают по пять-шесть четверных в программах, то трибуны рыдают от восторга.

— Вы говорите о прыжках, а что, помимо прыжков, зрелищного в программах? Давайте возьмем вращения: чтобы получить максимальный уровень, все начинают принимать различные позы, стараются засунуть руки и ноги в разные места — и это

теперь считается сложным. Для меня все эти вращения — как суп, в который одновременно положили и мясо, и рыбу, и творог, и кетчуп. Вкусным такое варево я назвать не могу. Я уже начинаю думать: а найдутся ли сейчас такие чемпионы, которые умеют делать волчок со сменой ноги? Которые способны, не теряя скорости, отстоять 8-12 оборотов в либеле? Я вас уверяю, что только некоторые смогут показать классическую либелу со сменой ноги. Я на днях проводил опрос среди фанатов на тему, кого они считают лучшими исполнителями либелы, и пятерка лучших, на их взгляд, выглядит так: **Михаил Коляда**, **Джейсон Браун**, **Киган Мессинг**, **Роин Урд**, **Александр Абт**. Если же мы с вами найдем старые записи катания того же **Робина Казинса** или **Роберта Вагенхоффера**, то на их вращения можно смотреть не отрываясь. Я бы предложил, например, в произвольной программе не оценивать элементы по уровням,

оставить только судейскую оценку: плюс пять или минус пять. Тогда не важно будет, куда фигурист свои руки-ноги засунул: вращение должно впечатлять в целом.

Теперь поговорим о другом элементе — о дорожке. Я абсолютно против нее в том виде, в каком она сегодня существует. Для получения максимального уровня сложности спортсмены должны выполнить определенное количество шагов и поворотов, поэтому все дорожки выглядят как под копирку. 90% фигуристов как однажды наработали свою последовательность шагов, так и катают ее из года в год, из программы в программу. Все вырисовывают свои кренделя в основном под медленную музыку, потому что под быструю сделать чисто эти шаги никто не сможет. От всего этого ощущение, что фигуристы катают одну и ту же программу, только под разную музыку и в разных костюмах. Я иногда с ностальгией вспоминаю вре-

Александр Абт

мя — конец 1990-х — начало 2000-х, — когда дорожка шагов была самой зрелищной частью программы. Только фигурист вставал у короткого борта, зрители начинали рыдать в предвкушении дорожки шагов по прямой. Дорожка **Алексея Ягудина** по нынешним меркам очень простая, но его эмоциональное исполнение привело публику в восторг в далеком 2002 году. Эта дорожка давала необходимый эмоциональный импульс всей программе. Кстати, у **Нейтана Чена** в конце программы такой всплеск потому, что там у него стоит хореографическая дорожка, и она является кульминацией всей программы, ярким акцентом. Его хореографы придумали очень выигрышный ход. Но это хореографическая дорожка, а вот дорожка внутри программы, повторюсь, моя самая большая боль. Я почти никогда ее не смотрю, хотя за последние 26 лет не пропустил ни одного чемпионата Европы или мира. Мы пришли к тому, что меняются музыка, костюмы, кое-как обозначается какая-то хореография — и на этом все, потому что важными яв-

Мы пришли к тому, что меняются музыка, костюмы, кое-как обозначается хореография и на этом все, потому что важными являются только прыжки, которые приносят реальные баллы

ляются только прыжки, которые приносят реальные баллы. Многие постановщики после соревнований говорят, что от их хореографии в программе ничего не осталось.

— Это объяснимо: чтобы приземлить четверной прыжок или сделать вращение на максимальный уровень, нужна колоссальная концентрация, так что все мысли фигуристов только об этом.

— Да, ледовая математика сильно сгубила красоту и популярность нашего вида спорта. Получается, что правила очень диктуют: тут надо сделать эти два прыжка, тут вращения, тут каскад и так далее, а все, что останется между этим, какие-то 10-15 секунд, вот они — на создание об-

раза. Эмоции сложно показывать, когда голова загружена элементами. В этом есть своеобразный драматизм нашего спорта, который достиг необыкновенного технического уровня сложности, а при этом душа будто бы потеряна. Хочется вернуть душу обратно, вдохнуть жизнь в фигурное катание.

— И как это сделать?

— Надо думать. Например, можно спросить мнение бывших чемпионов мира и Олимпийских игр, что они думают о тенденциях развития фигурного катания. К сожалению, об этом мировых звезд никто не спрашивает, их мнением не интересуются. Я всегда на конгрессах ИСУ говорю, что надо привлекать

Валерия Тишлер — Виктор Мытник

бывших чемпионов, потому что они жили в спорте долгое время, отдавали этому сердце и душу — **Катарина Витт, Брайан Бойтано, Скотт Хамилтон, Курт Браунинг**, — а также наших российских чемпионов, которых немало. Наши чемпионы хоть как-то присутствуют в медийном пространстве, например, как эксперты, как комментаторы фигурного катания. Современное фигурное катание напоминает мне компьютерную игру, в которой ради набора призовых баллов надо пройти различные препятствия. Я остался верен более классическим традициям.

— **Если говорить о шоу, то чему должен научиться спортсмен, чтобы успешно в нем выступать?**

— Для меня спортсмен или артист должен прежде всего научиться поднимать зал после своего выступления. Это вообще цель всех людей, которые выступают перед публикой. Бывает так, что зрители вообще никак не реагируют на твоё имя, потому что оно ничего не говорит, а после выступления зал поднимается в овациях и слезах — это фантастический успех. Так было с **Юлей Липницкой** в Сочи, так было с **Габриеллой Пападакис — Гийомом Сизероном, Юдзуру Ханю, Суй Венцзинь — Хан Коном**. Если зал встает после твоего выступления, значит, ты великий артист, а если зал встает перед твоим выступлением, как только диктор объявил твоё имя, значит, ты — легенда. Так что разницы между спортом и шоу в фигурном катании нет. Я помню себя в бытность моей работы в шоу, как для меня было большой проблемой дожидаться своего выхода на лёд. Мне хотелось выйти и разорвать зал, видеть, как народ встает и заходится от восторга. И я, не будучи олимпийским чемпионом, это делал вместе с моим партнером **Акопом Манукяном**, с которым мы создали новый вид — акробатика на льду. Мои близкие друзья **Алексей Полищук и Владимир Беседин** до сих пор успешно это делают на протяжении 25 лет во всех мировых



Валерия Тишлер — Виктор Мытник

шоу. Вообще, в шоу больше свободы показать себя, потому что нет жестких правил и спортсмен может творить. Кстати, с этой целью были придуманы показательные выступления для спортсменов.

— **Какие элементы вы бы назвали трюками?**

— Элемент может стать трюком, если он оригинален. Например, **Гэри Биком** создал свой, ни на что не похожий стиль катания. **Робин Казинс** исполнял открытый Аксель так, что пролетал полкатка — это было шедеврально. **Джозеф Савовчик**, этот величайший прыгун, мог зависнуть в воздухе во время прыжка. Зависнуть в воздухе — это тоже трюк и величайший дар. Или, к примеру, **Люсинда Рух**, швейцарская фигуристка, — она была гением вращений. Она могла исполнить простой винт назад так, что зал вставал. Вообще, швейцарские фигуристки **Натали Криг, Дениз Бильман** подняли вращения на другой уровень в мировом фигурном катании. Тут другая эстетика, другие линии, другое все. Это было время, когда элементы называли именами первых исполнителей или тех людей, которые делают этот элемент идеально. Нам сегодня не мешало бы возродить эту традицию, чтобы внести какое-то оживление в наш вид спорта. Если спортсмен придумал или как-то по-новому исполнил элемент на соревнованиях ИСУ, то было бы справедливо назвать этот элемент его именем, чтобы у спортсменов была заинтересованность придумывать и делать что-то новое. Хотелось бы, чтобы спортсмены получали от этого какие-то дивиденды.

— **Ваш прогноз на Игры в Пекине? Сколько медалей и какого качества завоюет российская сборная?**

— Думаю, в мужском одиночном у нас не будет медалей, а во всех остальных видах мы будем на пьедестале, и не один раз. В следующем цикле российское доминирование будет свершившимся фактом. Посмотрите на юниорские турниры:

мы уже занимаем весь пьедестал во всех видах. У других стран просто нет необходимого количества спортсменов, чтобы они могли конкурировать с нами. На этой Олимпиаде другие страны еще как-то взойдут на пьедестал, а вот дальше гегемония России будет тотальной во всех видах.

— **Вы считаете, что популярность фигурного катания в мире упадет?**

— К сожалению, уже. Посмотрите, сколько людей приходят на стадионы смотреть фигурное катание. Трибуны стоят полупустые. Вот реально, почему никто не приходит смотреть первые две разминки соревнований по произвольной программе? Потому что там нет борьбы за какие-то места, нет интриги, нет эмоций, нет зрелища. Я против отмены жеребьевки на произвольную программу: если спортсмены выйдут на старт по рейтингу согласно занятым местам в обратном порядке, тогда зритель не будет смотреть три часа соревнования, а придет на последние 15 минут. И когда я слышу все эти разговоры, что так лучше для телевизионных рейтингов,

жеребий может определить последовательность выхода на лёд.

— **Звучит разумно. Только не могу согласиться с вами насчет падения популярности фигурного катания: по-моему, наш вид спорта — один из самых популярных.**

— Это в России, ну еще в Японии. У этих стран все хорошо. Всплеск популярности фигурного катания заключается в результатах, которые показывают наши спортсмены, что было бы невозможно без мощнейшей поддержки правительства и без той огромной командной работы, которую делает ФФККР. Спасибо, что в 2014 году Олимпиада прошла в Сочи, которая тоже дала толчок к занятию фигурным катанием. Сейчас зайдите на любой каток — и увидите, что уже десятилетние делают тройные прыжки, если не четверные. Понятно, что нам радостно смотреть, как с каждым годом увеличивается число спортсменов, владеющих всеми пятью четверными прыжками, и это число будет только расти. Такого, как у нас, больше нигде нет. Я хорошо знаком с ситуацией в других странах

Эмоции сложно показывать, когда голова загружена элементами. В этом драматизм нашего спорта, который достиг необыкновенного уровня сложности, а при этом душа будто бы потеряна

что этого требует телевидение, то не понимаю философию этого заявления. Жеребьевка должна быть хотя бы во имя телевизионных трансляций, чтобы зритель оставался у экранов. Это во-первых. Во-вторых, без жеребьевки лидеры всегда катаются последними или предпоследними, следовательно, они разминаются иначе, чем другие спортсмены, что несправедливо. Согласно правилам на соревнованиях все должны находиться в равных условиях и только

и могу сказать, что, например, в Европе фигурного катания почти нет. В Англии, где катались такие законодатели моды, как **Робин Казинс, Джон Керри, Джейн Торвилл — Кристофер Дин**, мало кто сегодня знаком с фигурным катанием. Хотя в Англии давно и успешно проходят различные ледовые шоу типа нашего «Ледникового периода». Парадокс. В той же Германии при населении 85 миллионов человек в национальном чемпионате участвуют пять-семь человек.

На прошлой неделе три моих знакомых тренера из Канады и США рассказали, что их спортсмены посмотрели контрольные прокаты российской сборной, а потом этапы Гран-при, после чего приняли решение закончить с фигурным катанием. В Европе вообще полное уныние. Родители понимают, что нет смысла платить за тренировку по 100 евро, ведь им никогда не достичь уровня русских, так что лучше эти деньги копить на вуз ребенку.



Стефан
Ламбель

Можно было бы спросить мнение бывших чемпионов мира и Олимпийских игр, что они думают о тенденциях развития фигурного катания

— Правила изменятся?

— Вопрос вообще не в этом. Наверное, попытки изменить правила будут, но даже если поднять возраст для участия в соревнованиях до 20 лет, ничего не поможет. Основа уже заложена. Российское фигурное катание уже улетело в другую Галактику.

— На Олимпиаде в 2010 году наша сборная, можно сказать, провалилась: мы не взяли ни одного золота, в парном катании и в женском одиночном не завоевали никаких медалей. Весь следующий цикл было не лучше: мы утратили лидерство в танцах на льду, в мужском одиночном тоже, но мы же не сдались, работали — и уже в Сочи достигли успеха. Почему бы и остальным не поработать так же? Разве мы виноваты в их провале?

— Я и не говорю, что мы в чем-то виноваты. Наоборот, мы молодцы. Учитывая, что в 1990-х годах у нас в стране был демографический провал и вообще было не до фигурного катания, а также то, что несколько десятков наших тренеров уехали на Запад, работали на их флаги. Мы потом как раз с их спортсменами десятилетие конкурировали. Но сейчас проблема-то в том, что у них

резко уменьшилось количество желающих заниматься фигурным катанием, за исключением, может быть, Японии и Кореи. Правда, я очень рад, что великий чемпион, а ныне тренер **Стефан Ламбель** начал активно и интересно работать и поднимать фигурное катание в Европе. Я от всего сердца хочу пожелать ему успеха в этом деле.

— Как получилось, что такие страны, как США и Канада, упустили фигурное катание? Ведь у них для развития этого вида спорта есть и тренеры, и инфраструктура.

— На мой взгляд, у них оказалась неверной стратегия популяризации фигурного катания.

— В чем это выражается?

— В России, например, постоянно говорят, афишируют, что фигуристы — это звезды. Благодаря тому что Первый канал показывает даже тренировки фигуристов, показывает контрольные прокаты сборной, причем в прайм-тайм, их узнают на улицах, с ними фотографируются. Такого ни в одной стране мира нет. Здесь однозначно успех российского спорта не только в плане традиции, но и специальная работа, грамотная мар-

кетинговая работа. Федерация, телевидение, правительство.

— Ари, согласитесь, сначала был результат, а потом начали уже показывать на телевидении, а не наоборот.

— Не согласен. Но если даже и так, то Первый канал показывает фигурное катание не как трансляцию, он делает интригу. Это большой плюс. В США вы фигурное катание почти не увидите на центральных каналах, только на каком-нибудь кабельном. Ну NBC может что-то показать в преддверии Олимпийских игр. У них там провал, одним словом. Хотя фигурное катание — это очень крутой вид спорта в сравнении с другими видами. Я бы даже сказал, что превосходит другие виды в разы. Посмотрите, такие наши тренеры, как Елена Чайковская, Алексей Мишин, Тамара Москвина, Виктор Кудрявцев, или зарубежные тренеры Фрэнк Кэрл, Нобюо Сато, Джон Никс, они все в строю, все ясно мыслят, все в прекрасной форме. Или возьмем «Ледниковый период»: там фигуристам уже хорошо за сорок, а они катаются, делают вращения, поддержки и прочее. Разве эту физическую форму можно сравнить с другими видами? Фигурное катание реально омолаживает людей и делает их способными к активной жизни. Это реально один из самых лучших видов для долголетия. Но никто об этом не говорит. Короче, очень хочется, чтобы любители фигурного катания знали, насколько наш вид спорта полезен для жизни.

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



реклама

Закажите на сайте www.figurist.ru

Фото: из архива Андрея Уварова

Яркий лед

Изобразительное искусство в жизни фигуриста

Андрей Уваров,
член Союза художников России

Для меня фигурное катание всегда было сродни изобразительному искусству: борттик — это рама, лед — это холст, на котором свои картины пишут фигуристы, а краски и акварели — это эмоции спортсменов, пронизывающие пространство зрительного зала. Перед моими глазами встает галерея шедевров фигурного катания. Вот мастер тающих рисунков **Николай Панин-Коломенкин** и его тончайшие фигуры на льду, которые во многом до сих пор неповторимы. Хотя больше века прошло с лондонской Олимпиады, но Панин-Коломенкин до сих пор недостижимый рисовальщик по льду. Вот черно-белая графика **Людмилы Белоусовой** и **Олега Протопопова** с безукоризненными линиями классического рисунка. В этом же ряду шедевров романтический этюд **Алексея Ягудина** с уникальными дорожками, мерцающим снегом и эмоциями, которые поднимали стадионы.

Можно сказать, что и команды тренеров по подготовке фигуристов также обладают своим особым колоритом. Даже не зная лично спортсменов, по почерку их катания можно определить, кто трудился над их мастерством. Классика, окрашенная новаторством новых цветов, выделяет программы **Тамары Москвиной**. По гротеску и самоиронии узнаются воспитанники школы **Алексея Мишина**. Наполненностью и выверенной композицией запоминаются прокаты учеников **Этери Тутберидзе**. Всем еще предстоит потрудиться над разгадыванием тайны возникно-



Уваров Андрей Константинович

Кандидат в мастера спорта (одиночное катание).
16.05.1975 г. (Москва, СССР).

Тренеры: Оскар Макаров, Людмила Лютикова, Людмила Кубашевская.

Образование: высшее, РГУФКСМиТ (кафедра методики фигурного катания И.В.Абселямовой), тренер по фигурному катанию.

В настоящее время: член Союза художников России, основатель музея фигурного катания «Ледяной Олимп».



вения в нашем спорте созвездия талантов «Хрустального», поражающего мир сложностью исполнения элементов и техничностью катания совсем юных фигуристок. Они сделали прорыв, и никакая критика в их адрес немислима.

На наших глазах фигурное катание сделало крутой вираж в сторону техничности программ, и основное соревнование идет среди исполнителей элементов ультра-си. Такую тенденцию поддерживает и система судейства, дающая высокие баллы за исполнение этих элементов. Но что дальше?

Индивидуальность отстаивают

От опасности стать производством по выпуску равно-технических и трудноразличимых для зрителя спортсменов может спасти движение к артистизму, эмоциональности, уникальности. Искусство об этом говорило и говорит всегда. Например, на последнем Международном фестивале современной хореографии Context. Diana Vishneva, который ежегодно знакомит российских зрителей с луч-

Расширить и углубить эмоциональное развитие спортсменов помогут занятия изобразительным искусством

шими достижениями в мире современного танца, яркой метафорой про потерю эмоций в мире и про технический прогресс, лишаящий людей истинных чувств, стала постановка испанского хореографа **Макроса Морау** в кинобалете «Пассионария».

Сегодня запрос на эмоциональность и самобытность в фигурном катании только нарастает. Уже многое было испробовано: воспитание музыкального вкуса у фигуристов, мастер-классы по всем видам хореографии, привле-



Картины фигуристки Анастасии Мишиной



чение к работе психологов, разнообразные методы работы тренеров, в том числе и командами. На мой взгляд, расширить и углубить эмоциональное развитие спортсменов помогут занятия изобразительным искусством, которые в том числе могут помочь как метод психологической разгрузки фигуристов.

Предвижу вопросы: «Зачем? Где взять время? Какой от них толк? Кто сможет их вести и на какой основе?» На самом деле уже какое-то время назад возникло и успешно развивается такое направление психологической поддержки, как арт-терапия. В ее основе лежит применение искусства и творчества с целью положительного воздействия на психоэмоциональное состояние человека через развитие способностей самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и прочее. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что содержание внутреннего я человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует карандашом, пишет картину или лепит скульптуру, в результате чего происходит гармонизация состояния психики. Психологи считают, что показанием для арт-терапии являются стресс, депрессия, сниженное настроение, эмоциональная неустойчивость, импульсивность эмоциональных реакций, чувство одиночества, повышенная тревожность, страхи,

Занятия изобразительным искусством сыграют роль полноценного отдыха после физических нагрузок, поскольку переключат спортсменов на другую деятельность

низкая самооценка и другое. Основная идея занятий базируется на том, что каждый человек самоценен и незавершен, то есть способен к развитию, что каждый из нас растет в собственном темпе и ритме. Отменяется жесткая формула спорта «выживают выжившие», поскольку для каждого находится свой вариант развития. Человек действительно рождается биологическим индивидом, ведь в первый день жизни младенца никто не сможет точно сказать, кем он станет, когда вырастет. Личностью становятся в результате длительного процесса социализации. По большому счету человек формируется как личность всю свою жизнь. Индивидуальность — неповторимые черты, присущие только одной конкретной личности, — приходится отстаивать, поскольку общество стремится сделать

людей одинаковыми, заставляя их одинаково мыслить и одинаково вести себя. Другими словами, процитирую известного российского психолога **Александра Асмолова**, который сказал: «Индивидом рождаются. Личностью становятся. Индивидуальность отстаивают».

Четыре ступени

Было бы прекрасно, если при школах и клубах фигурного катания, где занимается подавляющее большинство фигуристов, были бы созданы условия для занятий художественным искусством, поскольку при плотном графике тренировок водить ребенка еще куда-то на рисование у родителей мыслей не возникнет. Эти занятия искусством для фигуристов не художественная школа на выезде. Их цель — эмоциональное развитие и воспитание индивидуальности спортсмена через расширение мира и понимание своего уникального места в нем. С их помощью можно будет помочь фигуристам почувствовать вкус к самовыражению, выйти за границы себя не только как спортсмена, через одно действие понять другое, увидеть зону своего ближайшего развития, испытать счастье от творчества и сотрудничества с другими людьми; создать культурный контекст спортивной деятельности, в котором будут присутствовать и образы искусства, и дух фигурного катания в лицах, фактах, достижениях. Занятия изобразительным искусством сыграют роль полноценного отдыха после физических нагрузок, поскольку переключат спортсменов на другую деятельность.

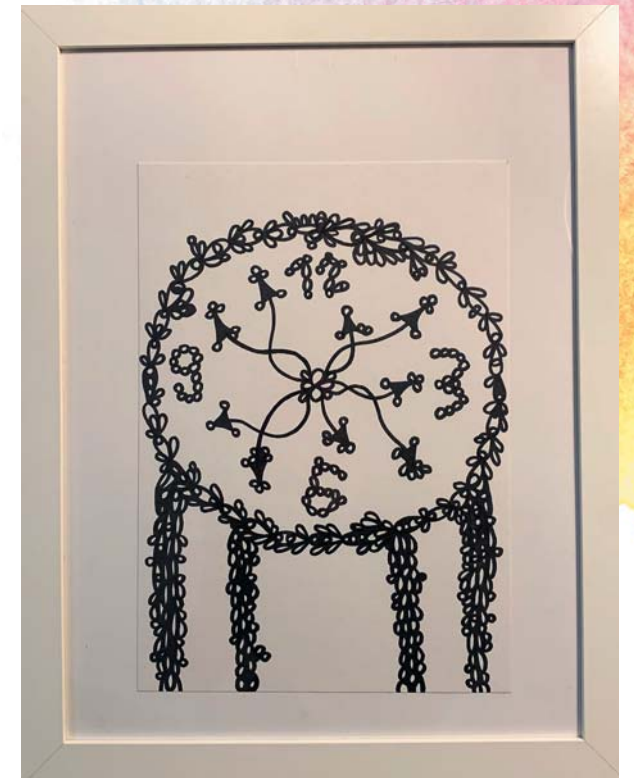
Частота занятий может быть обусловлена ритмом тренировочного процесса фигуристов, но их целесообразно проводить хотя бы раз в неделю по полтора часа индивидуально или в группе — в зависимости от наличия помещения школы или клуба, которое должно стать местом именно для художественных занятий, поскольку призвано быть важнейшим средством создания культурного контекста спортивной жизни фигуристов.

Содержание деятельности занятий изобразительным искусством определяется возрастом и жизненными задачами фигуристов на каждом этапе. Условно их можно распределить на четыре ступени:

- введение в мир фигурного катания (3-5 лет);
- самоопределение (6-8 лет);
- преодоление (9-12 лет);
- мастерство (старше 12 лет).

Введение в мир

Известно, что фигурное катание — это «детский» вид спорта, ведь им начинают заниматься с трех-четырех лет. Именно в этом возрасте происходит сенсорная интеграция, позволяющая собрать и организовать бесчисленные кусочки информации в одно целое. Все ощущения мож-



Выставка картин фигуриста Марка Кондратюка

но назвать пищей для мозга: они доставляют ребенку знания по управлению телом и мышлением. Чем богаче и разнообразнее ощущения, воспринятые в детстве, тем более осмысленно человек будет действовать дальше. Очень живуча среди людей иллюзия, что фантазия и воображение ребенка богаче, чем у взрослого человека. Это не так. Интересы ребенка проще, беднее, они не имеют ни сложности, ни многообразия. Воображение ребенка можно развивать, и здесь одним из главных для этого возраста ресурсов является рисование. Оно позволяет разрабатывать мелкую моторику рук, развивать и правое, и левое полушария мозга, используя для этого одновременно рисование правой и левой рукой, фиксировать на бумаге свое «я» в цвете сегодняшнего настроения. Интересно, что одной из начальных фаз рисования является возникающее чувство формы и линий. Ребенок по-

Занятия искусством для фигуристов – это эмоциональное развитие и воспитание индивидуальности спортсмена через расширение мира и понимание своего уникального места в нем

нимает и ценит схемы с большим числом подробностей. В этот момент свои достижения на льду он может проявить на бумаге. Кроме того, с помощью различных методик, например «Прописи фигуриста», в которой прорисованы дуги и простые геометрические фигуры, можно благодаря рисованию более предметно осознать основы катания. Можно с помощью нажатия карандашом определять внутренние и наружные ребра конька, а проблеме правой и левой ноги могут помочь решить два цвета, которыми на бумаге можно проложить направления движения. Интересные задачи решает и расположение рисунка на пространстве листа. Внимание к композиции рисунка позволяет преодолеть типичный недостаток на льду — боязнь катания по всей ледовой площадке катка.

Основным методом занятий на этом этапе является игра, которая снимет напряжение от занятий в зале и на льду, где уже всю власть учебная деятельность, до которой юный спортсмен еще не дорос. Занятия рисованием, игры, драматизация ситуаций позволяют сделать первый шаг к индивидуальности ребенка.

Самоопределение

Момент самоопределения у фигуристов происходит в возрасте шести-семи лет, когда наступает время школы. Главную роль здесь играют тренер и родители, которые и «самоопределяют» конкретного фигуриста. Тренер — исходя из его способностей и спортивных достижений, родители — исходя из своего желания и возможности продолжать занятия. Часто сам ребенок из этого процесса исключается, а значит, и ответственность у него отсутствует. Занятия в этот момент изобразительным искусством могут в безопасной обстановке создавать одну за другой ситуации выбора. На развитие индивидуальности работает не только собственное творчество, но и рассматривание и обсуждение различных произведений искусства. Дети через творчество начинают откровеннее и смелее выражать свои чувства, отстаивать свою точку зрения, одерживать победы.

Преодоление

На следующей ступени нарастают физические нагрузки. В 10-12 лет фигуристов уже не называют детьми: они спортсмены, у которых культивируются волевые качества, упорство, преодоление усталости, боли, страха. Занятия искусством помогают фигуристам увидеть зону их ближайшего развития, проявляя особую чувствительность к индивидуальности каждого. Сплав музыки, хореографии и живописи позволяет спортсменам выстроить свою программу, наполненную настоящими эмоциями, где многооборотные прыжки будут необходимыми акцентами, как сгустки краски на холсте. Рисование эмоций под музыку, создание работ, в которых выделяется главное и присутствует второстепенное, нахождение колорита композиции — это лишь некоторые из приемов работы на занятиях рисованием на данной ступени.

Мастерство

На следующем этапе фигуристы шлифуют свое мастерство. Многие уже постоянно на пьедестале, к кому-то пришел успех, а кто-то опять в ситуации выбора. В какой мере им будут нужны занятия живописью? На мой взгляд, в это время важно поработать в различных техниках: пастель, акварель, акрил, масло. Разные материалы и средства — краски, карандаши, глина, компьютерная графика — непременно обновят восприятие мира и себя в нем.

В заключение хочу сказать, что очень часто опыт и стереотипы мешают увидеть новое. Кажется, что артистичность и эмоциональность проявятся сами по себе. Да, так тоже бывает. Иногда даже вопреки, а не благодаря действиям тренерских штабов. Для некоторых из них идея занятий изобразительным искусством избыточна, а для других это глоток свежего воздуха. Их я буду ждать.

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

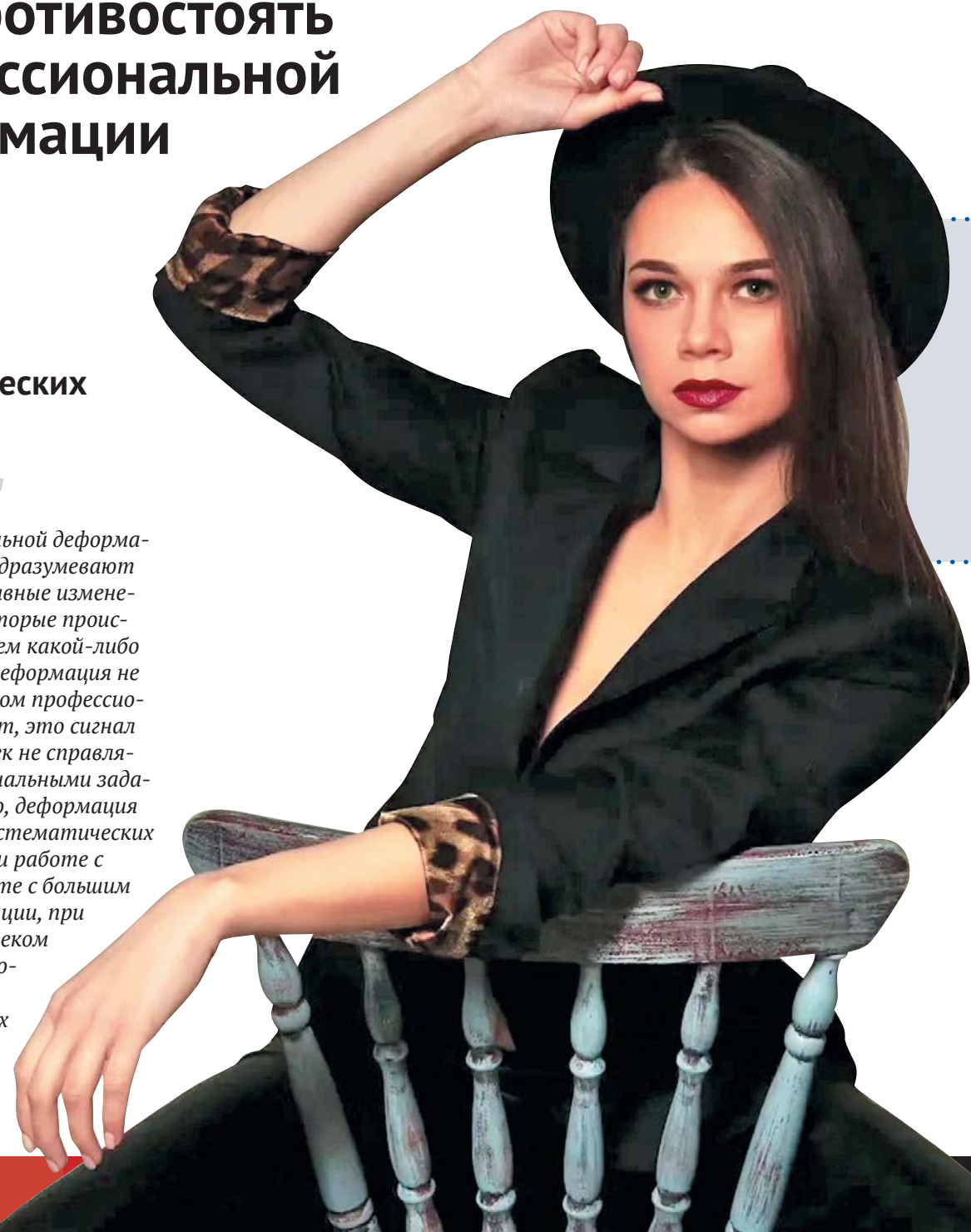
Фото: Дарья Бушман, Анастасия Вяткина, из архивов автора

СКАЖИ НЕТ!

Как противостоять профессиональной деформации

Оксана Климова, психолог, кандидат психологических наук

ДПод профессиональной деформацией психологи подразумевают различные негативные изменения личности, которые происходят под влиянием какой-либо профессии. Профдеформация не является признаком профессионализма, наоборот, это сигнал о том, что человек не справляется с профессиональными задачами. Как правило, деформация возникает при систематических переработках, при работе с людьми, при работе с большим объемом информации, при совмещении человеком нескольких должностей, нагрузок, а также социальных ролей.



Рассмотрим в этой связи профессию тренера. Нормированный рабочий день по факту сопряжен с постоянными переработками, связанными с организацией тренировочного процесса. Если он ведет две группы, то обычно это четыре ледовые тренировки в день, занятия ОФП в зале, при этом у всех разные элементы, программы, возраст, здоровье, задачи и прочее. Добавим к этому текущие соревнования, связанные с перелетами и переездами в другие страны или города. Многие тренеры вынуждены к тому же решать такие вопросы, как составление расписания тренировок, поиск льда, организация учебно-тренировочных сборов, взаимодействие с Федерацией, взаимодействие с родителями, ведение спортивной документации и прочее. К тому же постоянно меняются правила, что добавляет стресса в работе. Тренер в спортивной дея-

12-14 дней в год. Причем в это время тренеры, как правило, продумывают идеи будущих программ, ищут музыку, планируют следующий сезон и прочее. Другими словами, в основе профессиональной деятельности тренера лежит хронический стресс. Также не будем забывать, что в жизни каждого человека, кроме работы, есть еще личная жизнь, семья, где есть дети, которые тоже болеют и требуют внимания, сил, времени. Как показывает опыт, именно постоянное переживание хронического стресса является основной причиной и спусковым крючком развития профессиональной деформации. Если ее вовремя не предотвратить, то это может стать очень опасным явлением и привести не только к различным деструктивным изменениям личности, но и к преждевременному завершению профессиональной деятельности, к срывам и конфликтам с окружающими.

Климова Оксана Анатольевна

Танцы на льду (партнер Саша Паломьяки, Финляндия).

Дата рождения: 24 мая 1992 года.

Тренеры: Елена Чайковская, Петр Дурнев, Ксения Румянцева, Наталья Титова.

Образование: МГУ имени М.В. Ломоносова, факультет психологии, специализация «спортивная психология» (кафедра психологии труда и инженерной психологии, 2014).

Научные звания: кандидат психологических наук (2019), доцент РАО.

Спортсмены

Как ни покажется странным, но спортсмены также подвержены профессиональной деформации. Если раньше считалось, что занятие спортом — это такое любительское хобби, то теперь пришли к выводу, что спорт — профессия инновационного типа. А в моем понимании фигурное катание — это еще и экстремальная профессия, требующая постоянной концентрации внимания, физического и эмоционального напряжения, что приводит к накоплению эффектов переживания неблагоприятных функциональных состояний. Фигуристы начинают овладевать своей профессией с 3-4 лет и к 18 годам их «трудовой стаж» насчитывает уже 14-15 лет. Спортсмен ежедневно проводит на тренировках больше времени, чем обычный рядовой сотрудник на работе в офисе. Поскольку для достижения высоких результатов они круглый год каждый день тренируются по много часов, то у них остается минимум сил и времени на образование, какие-то интересы, на личную жизнь. Жизнь фигуриста — это ежедневные интенсивные и многочасовые тренировки, которые сопровождаются постоянной сменой внешних температур (лед — зал — улица); это овладение новыми элементами, сложность которых из года в год растет; это рост конкуренции; это общение с тренером и с другими спортсменами в группе, а также общение с партнером, которое неизбежно сопровождается конфликтами; это соревнования, сопряженные с перелетами и нехваткой времени

тельности — удивительный человек, который объединяет в себе множество важных ролей — наставника, воспитателя, родителя, менеджера, судьи. Тренер, даже если бы и хотел выключить голову и не думать о спортсменах, не может это сделать: ему надо постоянно переключаться с одной задачи или проблемы на другую, концентрироваться на том, что важно сейчас, и всегда быть готовым к новым вызовам. Страх упустить что-то важное при такой нагрузке у тренеров присутствует постоянно, в результате чего они испытывают высокую нервно-психологическую нагрузку — при этом круглогодично, практически без выходных и праздников. Надо ли напоминать, что отпуск тренера, как и отпуск спортсмена, не превышает

Страх упустить что-то важное у тренеров присутствует постоянно, в результате чего они испытывают высокую нервно-психологическую нагрузку, при этом круглогодично, без выходных и праздников

на полноценную акклиматизацию и адаптацию при смене климата и часовых поясов; это регулярное расставание с семьей и близкими во время сборов; это трудности при получении качественного и полноценного образования и отсутствие полноценного отдыха. И все характеризуется стрессом или в лучшем случае высоким уровнем эмоциональной напряженности. Это еще и постоянные риски получить травму, которая может привести к утрате физической формы, к потере возможности участия в важных соревнованиях и даже к окончанию спортивной карьеры. За внешней картинкой красивого и элегантного вида спорта скрывается колоссальная нагрузка на организм и психику спортсмена, за четырехминутными выступлениями стоит очень тяжелая работа.

Как было сказано выше, именно хронический стресс является основной причиной и спусковым крючком развития профессиональной деформации, которая в свою очередь налагает отпечаток на психическое и физиологическое благополучие спортсменов. Чтобы сохранить здоровье, фигуристам надо уметь нивелировать негативные функциональные состояния и своевременно предотвращать развитие этой деформации. Сама по себе деформация страшна тем, что может привести к преждевременному завершению карьеры, поскольку психика больше не может справиться с давлением хронического стресса. Даже те спортсмены, которые достигли каких-то высот, которых хвалили и поддерживали, у которых приличная

база фанатов, испытывают сплошной стресс: на тренировке надо выполнять поставленные задачи, на соревнованиях надо показать чистый прокат, во время еды надо контролировать вес, дома надо делать уроки, в школе надо сдавать контрольные работы за четверти и полугодия — и так из года в год. Чем старше становится спортсмен, тем больше обязанностей, больше ответственности, больше требований. Для каждого спортсмена сложные периоды спортивной карьеры — естественное явление. Спорт высших достижений не обходится без травм, спадов пиковой готовности, без неких периодов застоя и отсутствия видимых результатов, без эмоционального выгорания и уж тем более без непростого периода физиологического формирования. С этими кризисными ситуациями спортсменам тоже необходимо уметь справляться, ведь многие завидуют их силе воли, не осознавая, какая психологическая нагрузка лежит на плечах фигуристов.

До высших достижений в спорте просто невозможно будет дойти, если спортсмен не умеет справляться со своими эмоциями, не знает, как ими управлять, как преодолевать негативное воздействие на свою психику. Совершенно точно можно утверждать, что те фигуристы, которые достигли больших результатов, сумели избежать профессиональной деформации в клиническом смысле этого слова, так как только спортсмены с высокой психической устойчивостью способны дойти до высшего уровня успеха.

Виды профессиональной деформации

Существует несколько видов профдеформации, а именно: выгорание, прокрастинация, трудоголизм, перфекционизм, а также различные типы поведения.

Поведение типа А характеризуется такими личностными особенностями, как напряженная борьба за достижение успеха, соперничество, враждебность, легко провоцируемая раздражительность, сверхобязательность в профессии, повышенная ответственность, а также чувство постоянной нехватки времени. Как правило, подобного рода профессиональная деформация характерна для представителей руководящих должностей, работа которых связана с высокими нагрузками и ответственностью за достижение результата. Нередко от последствий линии поведения типа А страдают представители спортивных профессий, в деятельности которых поощряется конкурентность и целеустремленность. Это поведение является следствием постоянной эмоциональной напряженности при отсутствии осознанной саморегуляции.

Выгорание в психологии понимается как состояние физического и психического истощения, которые возникают в ответ на эмоциональное перенапряжение из-за

работы. Ему особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, с эмоциональным сопереживанием, а также с большой ответственностью. Это врачи, социальные работники, учителя, тренеры, работники сферы услуг и прочие. Выгорание в основном провоцируется интенсивным общением с людьми, которых надо лечить, учить, спасать, заботиться о них и прочее.

Выгорание характеризуется физическим, эмоциональным и мотивационным истощением, которое сопровождается снижением продуктивности в работе, отсутствием стремления к карьерному росту, постоянным чувством усталости, пониженным интересом к работе и жизни, перепадами настроения, даже проблемами со сном и головной болью.

Эта профдеформация может проявляться как эмоциональное истощение (апатия, равнодушие к людям, к работе, жизни), как обезличивание человека (когда врачи лечат болезнь, а не человека), а также как умаление своих достижений (жизнь прожита зря, ничего не добился в жизни, чем занимался — это ерунда). Выгорание может

быть связано не только с кризисом в межличностных отношениях, но и с работой в целом. В первую очередь начинает страдать мотивационная сфера, когда человеку ничего не хочется и он не понимает, зачем занимается этой деятельностью. Это явление встречается у спортсменов и достаточно часто является причиной окончания карьеры. Но после того, как отдохнут и восстановят свои силы, они начинают жалеть, что закончили. Однако в фигурном катании, если пропустить несколько недель или месяцев, бывает трудно и даже невозможно вернуться в спорт.

Прокрастинация — это склонность к постоянному откладыванию важных и срочных дел, которая приводит к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам. Прокрастинация проявляется в том, что человек, осознавая необходимость выполнения вполне конкретных важных дел (например, своих должностных обязанностей), пренебрегает этой необходимостью и отвлекает свое внимание на бытовые мелочи или развлечения.

За внешней картинкой красивого и элегантного вида спорта скрывается колоссальная нагрузка на организм и психику спортсмена, за четырехминутными выступлениями стоит очень тяжелая работа

В той или иной мере это состояние знакомо большинству людей и до определенного момента считается нормальным. Прокрастинация становится проблемой, когда превращается в обычное состояние, в котором человек проводит большую часть времени. Он постоянно откладывает все важное на потом, а когда все сроки уже прошли, то либо отказывается от запланированного, либо пытается сделать все отложенное рывком за невозможно короткий промежуток времени. В результате дела не выполняются или выполняются с опозданием и не в полном объеме, что приводит к отрицательным последствиям в виде неприятностей по службе, упущенных возможностей, недовольства окружающих из-за невыполнения обязательств и прочее. Как следствие человек испытывает постоянный стресс, чувство вины, теряет производительность. Сочетание стресса и перерасхода сил (сначала на второстепенные дела и на борьбу с нарастающей тревогой, затем на работу в авральном темпе) может спровоцировать проблемы с психикой и здоровьем. Например, некоторые спортсмены начинают тренировку с тех элементов, с которыми проблемы не возникает, тратя силы на них, а к элементам, которые вызывают сложности и выполнение которых они срывают, откладывают на конец тренировки. Естественно, в конце тренировки сил гораздо меньше, ничего не получается, тренировка заканчивается, и



Оксана Климова — Саша Паломяки (Финляндия)

спортсмен уходит со льда не в самом лучшем настроении, что, естественно, влияет на его эмоциональное состояние за пределами катка. В итоге, когда соревнования уже на носу, спортсмен начинает оттачивать этот самый сложный для себя элемент, у него не получается; напряжение, которое перед соревнованиями и так выше, чем обычно, растет, и все сказывается на психологическом состоянии спортсмена. Не будем путать прокрастинацию и лень, поскольку лень не сопровождается стрессом: погружаясь в лень, человек отдыхает и восполняет запасы энергии, а при прокрастинации терзает.

Перфекционизм проявляется в попытке достичь совершенства, в концентрации на деталях, в игнорировании ограничений по времени и сопряжен со страхом возможного несовершенства результатов работы, которую необходимо выполнить. Перфекционисты зачастую получают удовольствие от еще большего давления обстоятельств, от работы в последнюю ночь, они сознательно или подсознательно убеждены в том, что качество их работы зависит от давления сверху, и чем оно больше, тем лучше результаты. Они убеждены, что идеал может и должен быть достигнут, что несовершенный результат работы не имеет права на существование. Перфекционизм может быть направлен как на себя (стремление к совершенству), так и на других (завышенные требования к окружающим), а также к миру

в целом (в мире должно быть все правильно). Перфекционизм проявляется в повышенном внимании к мелочам, в концентрации на ошибках, в восприимчивости критики и прочее. У фигуристов эта деформация может выглядеть как желание отработать любой элемент до идеала, хотя идеала не существует. Спортсмену кажется, что надо еще и еще лучше, он просто начинает есть себя изнутри и при этом может уже не понимать, когда элемент получается хорошо, а когда плохо. В женских видах есть так называемый физический перфекционизм, который может проявляться как недовольство своим собственным телом, что становится навязчивой идеей — желанием похудеть и что-то изменить в себе.

Трудоголизм понимается как болезненная психологическая трудовая зависимость и проявляется в восприятии работы как единственного и максимально значимого средства самореализации, получения удовольствия от жизни или главной целью жизни. Все остальное — личная жизнь, семья, интересы, общественная деятельность, отдых — его не интересует. Если раньше на трудоголизм смотрели в целом одобрительно — типа «кто упорно работает, тот многого добьется», то сейчас психологи отмечают, что

трудоголизм опасен для здоровья и является признаком психологического неблагополучия. Очень важно понимать различия между трудолюбием человека и «больной» зависимостью от работы. Такой человек прячется за работу для ухода от собственных нерешенных (часто психологических) проблем или из-за утраты способности полноценно общаться с окружающими. Трудоголизм постепенно может привести к серьезным последствиям: человек не только теряет друзей и близких, свое окружение, но и здоровье. Постепенно трудоголизм переходит в моральное и физическое истощение. Фраза «сгорел на работе» считается крахом профессиональной деятельности и крайне неумелого распределения своих ресурсов. Такие люди привыкают пахать на работе вне зависимости от своих ощущений, состояния здоровья. В спорте трудоголизм может выглядеть как пренебрежение к своему самочувствию: фигурист не обращает внимания на боли в суставах, приходит на тренировку с температурой и прочее. Опасным проявлением трудоголизма можно назвать открывшееся второе дыхание на фоне сильнейшей усталости, что чревато травмами и перетренированностью. Не надо путать трудолюбие и трудоголизм, поскольку во

Три состояния перед стартом

В профессиональном спорте, чтобы добиться результата и удерживать его в серии стартов, необходимо не только иметь хорошую физическую подготовку, но и уметь настраиваться на победу, справляться со своим психологическим состоянием и эмоциями. Стресс в фигурном катании является одной из неотвратимых характеристик действительности, поэтому спортсменам необходимо научиться регулировать свое эмоциональное состояние. На него оказывает влияние множество факторов: уровень притязаний спортсмена, обстановка на соревнованиях, наличие конкурентов, опыт и возраст спортсмена, его индивидуально-личностные особенности, группа психологической поддержки и многое другое. В спортивной психологии принято выделять три вида эмоционального состояния спортсмена: **оптимальное боевое состояние, предстартовая лихорадка и апатия.**

1 Большое желание спортсмена достичь успеха на соревнованиях сопровождается высоким уровнем эмоционального напряжения, которое проявляется в том, что он начинает суетиться и неадекватно реагировать на обычные раздражители. При этом снижается способность к расслаблению, ухудшается координация движений, то есть наблюдается такое эмоциональное состояние, как **предстартовая лихорадка**. В таком состоянии у фигуристов возникают различные из-

менения физиологических показателей: пульс, дыхание и давление становятся неустойчивыми, возникает сухость во рту, появляется дрожь в конечностях, случаются нарушения работы желудочно-кишечного тракта. Все это приводит к тому, что спортсмен не может сконцентрироваться на своем выступлении и во время проката срывает прыжки, спотыкается при исполнении дорожек и то, что выполнялось чисто с легкостью на тренировках, срывает на соревнованиях.

2 **Предстартовая апатия** — вид эмоционального состояния фигуриста, при котором он испытывает вялость, сонливость, ослабление внимания и восприятия окружающих стимулов, ухудшение координации движений и неравномерность пульса. Подобное состояние, возникающее перед соревнованием, естественно, не способствует эффективной деятельности спортсмена на старте. У таких фигуристов уровень страха на соревнованиях предельно высок, в процессе подготовки к стартам может привести к истощению нервной системы, и на выходе будет минус-старт.

3 Наиболее удачным эмоциональным состоянием фигуриста принято считать **оптимальное боевое состояние** (ОБС), которое сопровождается оптимальным уровнем нервной и эмоционального возбуждения, чувствуется подъем сил и энергии, возникает своего рода вдохновение. В таком состоянии спортсмен готов бороться до конца, с нетерпением

втором случае это тупое, монотонное отношение к своей деятельности, которая не приносит радости, без цели и задач. Здесь тоже очень важно, чтобы фигуристы после окончания своей спортивной карьеры не превратились в трудоголиков, а вынесли все самое лучшее из того, что дает спорт: трудолюбие, организованность.

Как приручить дракона

Бесконечный стресс не только сокращает спортивную карьеру фигуриста и делает неэффективной профессиональную деятельность тренера, но и является причиной развития неврозов, депрессии и даже может привести к инфарктам, а также к инсультам. Основным способом избежать этих негативных проявлений может стать профилактика накопления симптоматики, угрожающей благо-

получию спортсмена и тренера, чтобы исключить развитие профессиональной деформации. Интуитивно каждый человек ощущает, что испытывает стресс, и пытается расслабиться с помощью либо народных, либо медикаментозных средств. Некоторые спортсмены начинают придумывать свои собственные ритуалы (перевязать шнурок на левом коньке, выйти на лед с определенной ноги, оставить игрушку на бортике), ведь они очень суеверный народ. Однако медикаментозные средства только усугубят ситуацию, а ощущение облегчения будет носить временный характер. Намного эффективнее научиться контролировать свои эмоции и приводить себя в оптимальное боевое состояние (ОБС) с помощью методов саморегуляции.

Самое простое — в свободное время заниматься тем, что нравится. В этом плане хорошо себя зарекомендовали методы арт-терапии, то есть расслабление с помо-

Самое простое — это в свободное время заниматься тем, что нравится. В этом плане хорошо себя зарекомендовали методы арт-терапии, то есть расслабление через занятия творчеством

ем ждет старта, у него обостряется чувство льда, он учитывает все, что необходимо для успешного выступления. Внимание болельщиков — тоже неотъемлемая часть спортивной среды. Ведь сейчас фигурное катание стало настолько массовым и зрелищным видом спорта, где у каждого есть свои обожатели и злопыхатели, где фигурист совмещает в себе и спортсмена, а при выполнении некоторых элементов даже акробата, и актера, который должен донести до зрителя свою программу. Сможет ли спортсмен стать профессионалом, если не сумеет найти свой формат общения со средой вокруг него? Можно лишь предполагать, но факты намекают на отрицательный ответ.

В фигурном катании одним из наиболее распространенных видов предстартового состояния является тревога, возникающая в силу того, что соревнования являются всегда неким стрессом для фигуриста, так как исход неизвестен. Фигурист испытывает ответственность перед тренером, родителями, Федерацией и всеми, кто участвовал в его подготовке и оказывал ему поддержку. Усугубляет состояние тревоги может неуверенность спортсмена в степени своей готовности к предстоящему старту, боязнь и переоценка соперников, неудачный опыт предыдущих соревнований и прочее. Поэтому психологи, основываясь на различных исследованиях, рекомендуют спортсменам настраиваться не на конкретный результат или место, а на полную реализацию своих возможностей — на чистый прокат. Такая настройка хороша тем, что спортсмен убеждает себя: все

зависит именно от него, а не от выступления конкурентов и оценок судей.

Несмотря на вышесказанное, следует помнить, как важно учитывать индивидуально-личностные характеристики фигуриста и не стричь всех под одну гребенку. Все фигуристы разные, у всех разный характер и темперамент, у всех разный опыт преодоления кризисных ситуаций, что еще раз доказывает необходимость индивидуального подхода к каждому спортсмену. Если одним нужно помочь успокоиться, то другим необходимо, наоборот, разозлить и повысить уровень эмоционального возбуждения. Таким образом, для успешного выполнения деятельности необходимо найти собственный уровень оптимального боевого состояния. Именно тренер является одним из основных воздействующих на фигуриста лиц во время соревнований, именно от него спортсмен может эмоционально заразиться уверенностью в своих собственных силах и настроиться на хороший прокат.

Уверенность фигуриста в своих силах на соревнованиях базируется на том, удовлетворен ли спортсмен своей готовностью к предстоящим соревнованиям. Для повышения уверенности фигуриста в том, что подготовка к предстоящим соревнованиям идет на должном уровне, тренеру необходимо обеспечить своим подопечным такие тренировки, после которых они будут осознавать, что повысили уровень своего мастерства, чувствовать удовлетворение и ощущать психологический комфорт, что будет способствовать снижению нервно-психического напряжения.

стью творчества. Для фигуристов прекрасный результат дают занятия рисованием, лепкой, пением, скрапбукингом, бисероплетением, вышиванием и прочим: все они прекрасно успокаивают и переключают. А также занятия, которые не требуют больших физических энергозатрат, то есть кардинальная смена деятельности.

Тренер тоже может помочь спортсменам снизить стресс, если будет обогащать тренировочный процесс. Можно годами изо дня в день делать одно и то же: разминка, элементы, прокаты, заминка, а можно вносить какое-то разнообразие, включать в тренировку игровые или соревновательные моменты. Спортсмен будет положительно реагировать на эти вещи. Одно дело — провести обычное занятие ОФП, и другое — иногда вместо него поиграть в волейбол или футбол, вместо кросса поучаствовать в эста-

фете. Разнообразие — источник положительных эмоций.

Еще один способ контролировать стресс в спорте — это соблюдение спортивного режима, поскольку спортсмену необходимо время на восстановление сил. К сожалению, некоторые этого не понимают. Я помню из своего опыта, как на сборах многим фигуристам хотелось вместо сна сбежать в клуб, на дискотеку или просто погулять с друзьями втайне от тренера. Но если такая затея раз-другой удавалась, то потом фигуристы сами отказывались от нарушения режима, поскольку не могли в течение следующего дня полноценно тренироваться, нарастал риск получить травму или причинить ее партнеру. Ну и кстати, в четкой организации режима дня кроется секрет того, что спортсмены в целом успевают больше, чем обычные люди, даже после завершения спортивной карьеры.

Помоги себе сам

В фигурном катании эмоциональное состояние, в том числе и напряжение, определяется в значительной степени тем, о чем думает фигурист. Необходимо найти значимый объект для переключения направленности внимания спортсмена, научить его оставлять все проблемы «за бортом». Многие фигуристы на соревнованиях в попытке поставить под контроль свои эмоции интуитивно стараются уединиться, слушают музыку. Вспомните, как олимпийская чемпионка в прыжках с шестом Елена Исинбаева пряталась под пледом, готовясь к следующей попытке. Кто-то включает себе быструю, ритмичную музыку, чтобы взбодриться, повысить настроение; кто-то, наоборот, слушает спокойную, чтобы расслабиться, успокоить сердцебиение. Кому-то нужно успокоиться, а кому-то, наоборот, встряхнуться, взбодриться. В любом случае музыка помогает спортсмену прийти к своему оптимальному боевому состоянию на старте. Однако музыка тоже по-разному действует: просто слушать ее мало. Кого-то спокойная музыка расслабит так, что уже не соберется, кого-то быстрая взбодрит так, что возникнет перевозбуждение и будут ошибки. Ведь этому же никто не обучает. Спортсмен может даже не догадываться о том, что существуют простые приемы саморегуляции, которым он может научиться сам. К таким приемам относят умение контролировать темп и глубину дыхания перед стартом, контроль за тонусом мышц, за темпом движений, контроль за статическими позами и прочее. Надо обращаться к психологам, которые обучат методам саморегуляции, научат нивелировать стрессовые состояния. Это обычные, элементарные методы, которые надо просто знать. Буквально через два-три занятия с психологом спортсмен может дальше уже самостоятельно их применять и приводить себя в оптимальное боевое состояние на старте.

Помимо этого, существуют и другие действенные методики, например внутренняя речь, которая учит отдавать самому себе команды и исполнять их; такие приемы, как нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка и различные медитации, с помощью которых можно расслабиться в самой стрессовой ситуации. С помощью определенных методик можно измерить эмоциональное состояние, психологическую напряженность, самооценку, активность и настроение спортсмена. Есть и аппаратные методы, такие как метод биологической обратной связи (БОС) — высокотехнологичный метод, который позволяет спортсмену получать визуальную дополнительную информацию о состоянии тех или иных психофизиологических процессов в организме. Примерно за 10-12 сеансов спортсмен способен научиться приводить себя в оптимальное боевое состояние и контролировать свое эмоциональное состояние.

В МГУ на психфаке существует программа в рамках дополнительного образования по психологии спорта, которая рассчитана на тренеров и спортсменов, но ее основные слушатели — родители, чьи дети занимаются спортом. Некоторые родители даже поступали на факультет в магистратуру, чтобы за два года пройти программу обучения и получить диплом МГУ. Однако со временем стало ясно, что сложно два года ходить учиться как студент, поэтому на психфаке открываются интенсивные двухмесячные курсы в рамках дополнительного образования по психологии, где целевая аудитория — родители. В программе курсов сделан упор на практическую составляющую, на различные методы и способы, что реально поможет их детям, которые занимаются спортом.

Стиль. Moda. Спорт.

Сеть
магазинов
Фигурист
Всё для фигурного катания...

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ
партнер Sagester
в России


SAGESTER
alta moda nello sport

реклама



Текст: Ольга Веземская Фото: Сергей Романов

Бери и делай

Александра Захарова: «Была задача вложиться в это событие и духовно, и финансово»

25 апреля 2021 года в Ледовом дворце им. Боброва в городе Ступине состоялся I Благотворительный конкурс-фестиваль среди фигуристов балета на льду и хореографов-постановщиков ALEX-CUP. В мероприятии приняли участие 19 команд и 9 хореографов-постановщиков программ для балетов на льду. На льду выступили около 350 фигуристов в возрасте от 6 до 75 лет из Москвы, Подольска, Видного, Люберец, Озер и Ступина. Уникальность мероприятия заключалась в том, что впервые оценивалась работа тех, кого обычно не видно зрителям, — хореографов-постановщиков. Судейство было организовано из одной коллегии судей и одного состава жюри. Коллегия судей состояла из специалистов в сфере фигурного катания на коньках. Состав жюри формировался из деятелей в сфере культуры и искусства. Вдохновителем и организатором этого конкурса-фестиваля стала руководитель театра-студии танца на льду «Алекс» **Александра Захарова**, которую мы попросили рассказать, зачем ей все это было надо.



Захарова Александра Юрьевна

Дата рождения: 22 ноября 1994 года.

Тренеры: Е.А. Калинкина, Н.Н. Титова, Е.А. Медведовская.

Образование: выпускница РГУФКСМиТ (курс Е.В.Жгун); студентка ГИТИС (мастерская Е.А.Чайковской); студентка МГУ имени М.В.Ломоносова, экономический факультет, программа «Спортивный менеджмент» (курс В.И.Маршева).

Карьера: руководитель театра-студии танца на льду «АЛЕКС» (Москва, Ступино, Озеры); организатор I Благотворительного конкурса-фестиваля среди фигуристов балета на льду и хореографов-постановщиков ALEX CUP.

— **Александра, почему вы стали руководителем театра на льду?**

— Сначала я, как все, была спортсменкой-одиночницей и занималась спортом в Московской области, а позже переехала в Москву. После перешла в театр на льду, где прокаталась три интересных сезона и поняла, что хочу создать свой театр на льду.

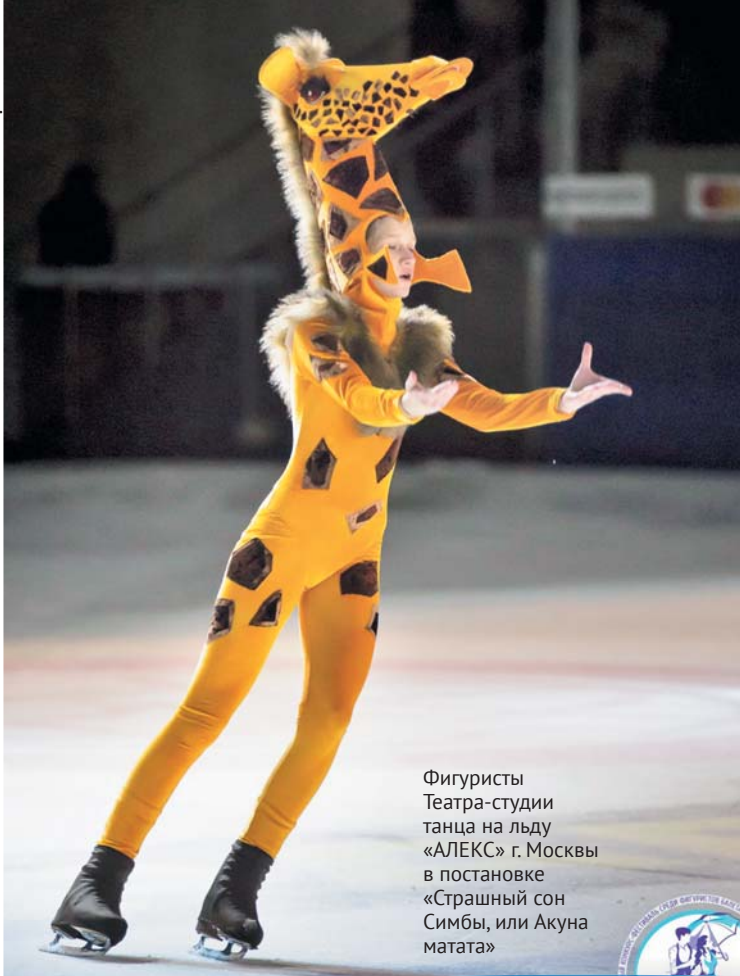
— **Профессию тренера вы для себя сразу не рассматривали?**

— Рассматривала, конечно, и люблю тренировать, но работать только в сфере спорта мне скучно. Я с детства хотела быть учителем. А в спорте мне нравилось, как с нами работала **Елена Анатольевна Калинкина**, и я решила быть тренером, как она. Поступила в РГУФКСМиТ

(ГЦОЛИФК), а после стала учиться в ГИТИСе на балетмейстерском факультете у **Елены Анатольевны Чайковской**. Свой первый коллектив я создала 10 лет назад в Ступине — городе, где я начинала заниматься фигурным катанием. Сейчас у меня три коллектива — в Ступине, Озерах и в Москве. Уже есть 10 первых выпускников, которые достигли возраста 18 лет и официально закончили тренировочную деятельность. Только двое из них — это бывшие спортсмены, остальные восемь ребят встали на коньки с нуля у нас. Две выпускницы театра на льду приняли решение связать свое будущее с фигурным катанием и поступили в РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). Их желание было настолько серьезным, что они смогли обе попасть на бюджетную форму обучения своими силами.

— Как у вас возникла идея проводить собственный фестиваль для танцевальных коллективов на льду?

— Что касается фестиваля, то мне этого захотелось не в один день. Первая мысль родилась еще летом 2018 года, но осуществить свою мечту я решила только в 2021 году. Для меня организация этого события — творческая потребность. Я понимала, что если беру на себя ответственность за проведение подобного мероприятия, то оно должно быть особенным и не как у других организаторов.



Фигуристы
Театра-студии
танца на льду
«АЛЕКС» г. Москвы
в постановке
«Страшный сон
Симбы, или Акуна
матата»

Результаты команды, которая победила в своей возрастной категории могли не совпасть с результатами конкурса среди хореографов-постановщиков, и наоборот

Я подошла к этому, как нас учила в институте **Елена Вячеславовна Жгун**: новизна и актуальность.

— Почему вам было так важно, чтобы ваши соревнования отличались от других?

— Я к этому пришла из личного опыта. Я вообще такой человек, который любит анализировать любые вещи: могу прийти в кафе и начать думать, как я бы повесила тут полочку или в какой цвет покрасила бы стены и так далее. А так как мы с командами бываем на различных соревнованиях по России — в Москве, Питере, Казани, Владимире и прочее, то вижу, как организованы эти события, и мне везде чего-то не хватает. Я вижу реакцию детей на медали или сувениры и понимаю, когда дети счастливы, а когда разочарованы. Например, в Сочи в 2015 году организаторы сделали очень достойные медали и сувениры детям, а были такие

старты, когда детям вручали чупа-чупс за участие, и все. Мне самой бывало очень неприятно за такое пренебрежительное отношение к детям. Я тоже была ребенком и получала призы, которые мне иногда не нравились. Все-таки праздник должен быть праздником, что я и поставила своей целью.

— Почему вы назвали свои соревнования «конкурс-фестиваль»?

— Я, как и другие руководители коллективов, занимаюсь постановками на льду, вывожу команды на соревнования, но когда после соревнований подходила к судьям, то не всегда могла получить вразумительный ответ или комментарий, почему мы заняли, скажем, 5-е место или что надо переделать, над чем поработать? В ответ общие слова типа «надо лучше кататься, лучше вращаться» и прочее. Понятно, что лидирующие коллективы берут коньком и хорошей техникой элементов, но если мы развиваем направление балетов на льду, то должны задаваться и другими вопросами: насколько постановка отвечает возрасту участников, какие хореографические образы она создает? К примеру, ребенок шести лет будет нелепо смотреться в партии черного лебедя или бурлеска, и в целом это недопустимо. Поэтому я решила, что нужно провести именно конкурс среди хореографов-постановщиков, а чтобы критерии были адекватными, в жюри пригласила профессиональных балетмейстеров и хореографов — выпускников ГИТИСа, чтобы они предложили нам свои критерии оценки. На базе этих критериев

судились постановки. Таким образом, результаты команды, которая победила в своей возрастной категории в рамках фестиваля, могли не совпасть с результатами конкурса среди хореографов-постановщиков, и наоборот. Данное судейство поспособствовало выявлению слабых и сильных сторон команды-участницы и хореографа-постановщика в целом. То есть можно было понять, сильны ли фигуристы в технике исполнения элементов и поставлена ли программа по всем законам драматургии. Если это совпадало, то победитель был абсолютным. Я очень хотела, чтобы **Елена Анатольевна Чайковская** возглавила жюри нашего фестиваля, но постеснялась пригласить ее на первый. А когда поделилась с ней отчетом о проведении своего первого мероприятия, то она сама изъявила желание приехать на следующий.

— После соревнований тренеры подходили к судьям? Задавали вопросы?

— Для меня это было самым большим волнением: я боялась, что будут недовольные результатом и что будут вопросы по судейству, потому что это совершенно новый формат. Но в результате претензий как таковых не было. Наверное, потому, что судьи отвечали за свою работу, а жюри — за свою. Для меня лично было огромным счастьем получить положительную обратную связь после проведения ме-

роприятия, когда тренеры, спортсмены и родители выражали благодарность за те эмоции, которые они получили.

— Какие еще отличия вы можете назвать?

— Поскольку не бывает второго шанса произвести первое впечатление, то мы постарались оформить ледовую площадку так, чтобы участникам сразу же передавалось настроение праздника. Для оформления арены на стартовые взносы был изготовлен занавес площадью 300 кв. м с логотипом нашего фестиваля. Его ткань отвечает всем

Для меня было огромным счастьем получить положительную обратную связь, когда тренеры, спортсмены и родители выражали благодарность за те эмоции, которые они получили



Фигуристы
Театра-студии
танца на льду
«АЛЕКС» г. Москвы
в постановке
«Страшный сон
Симбы, или Акуна
матата»

техническим правилам пожарной безопасности, и этот занавес будет атрибутом нашего фестиваля. Затем мы решили использовать световое оформление, поэтому всю ночь велись монтажные работы по установке оборудования, и ледовая площадка превратилась в настоящую сцену для выступлений. Поскольку не было возможности провести генеральную репетицию, то художник по свету импровизировал по ходу выступлений, и все получилось. Следующей задачей стала организация фотосессии, ведь каждый ребенок и родитель хотят запечатлеть момент выступления, особенно на льду. Поэтому мы каждому коллективу прислали схему арены с точкой на ней, в которую они должны встать после проката, чтобы фотограф мог сделать профессиональную командную фотографию в течение минуты. Таким образом, у нас и у каждого участника есть отличные фотографии с ALEX CUP. Еще отдельной темой стало изготовление оригинального пьедестала. Дело в том, что мне никогда не нравилось, когда на награждение вызывают двух-трех представителей команды, им вручают медали и мешок с сувенирами, которые потом раздаются в раздевалке. Я понимаю, что все ограничено во времени из-за аренды льда, и награждение обычно проходит где-то в коридоре, но все это как-то безрадостно. Я решила, что награждение — вообще ключевой момент, чтобы



Команда Театра-студии танца на льду «АЛЕКС» из г. Озеры в постановке «Сладкая жизнь Умпы-Лумпы»



Команда Театра-студии танца на льду «АЛЕКС» из г. Ступино в постановке «Возвращение Маугли к людям»

вся команда поднялась на пьедестал и каждый мог получить свои медали. Мы сами придумали проект, нарисовали эскиз, по которому нам изготовили пьедестал. Если посмотреть четырехчасовую трансляцию нашего фестиваля (а у нас была бесплатная видеотрансляция), то минут 40 идет только объявление результатов и церемония награждения. Награждение у нас проводили чемпионы Олимпийских игр в командном виде **Екатерина Боброва** и **Дмитрий Соловьев**. Мы не стали организовывать автограф-сессию с олимпийскими чемпионами, поскольку у нас участников было больше трехсот, и они все не смогли бы подойти к спортсменам за автографом. Поэтому я поставила факсимиле автографов Кати и Димы — конечно, с их согласия, и свою подпись как организатора на дипломы и напечатала в типографии необходимый тираж. Еще мы всем участникам вручили памятные медали, хотя в спорте вообще не существует такой практики и медали получают только победители и призеры.

Не буду спорить, хорошо это или плохо, но я исходила из личного опыта. Когда был образован мой танцевальный коллектив и мы начали принимать участие в соревнованиях, то первое время занимали последние места. Несмотря на это, после каждого соревнования, где выступали мои фигуристы, я покупала памятные медали и вручала им. Надеюсь, этот трюк помог моим фигуристам визуализировать свой успех и поверить в себя. Однажды в социальных сетях я увидела видео своей фигуристки, которая демонстрировала достижения за сезон и с гордостью заявляла, что она участвовала в соревнованиях среди балетов на льду в Сочи, Казани, Москве, Санкт-Петербурге и так далее и что ей не надо было верить на слово, ведь у нее на руках были все доказательства. Поэтому памятные медали вручались всем участникам ALEX CUP, а победителям и призерам наряду с их призовыми медалями еще и командные кубки. Еще каждый участник получил сладкий приз в виде мороженого. Кроме этого, мы по-

старались, чтобы наш конкурс-фестиваль имел какие-то элементы шоу. Открытие было создано нашими фигуристами театра-студии танца на льду «АЛЕКС», всех участников на лед приглашала наша ведущая, которая была в коньках на льду. Во время разминки перед выступлением команды она зачитывала либретто постановки, благодаря чему зритель мог ознакомиться с сюжетной линией программы. Если раньше это делалось только для судей, то мы это сделали и для зрителей. Само мероприятие было разделено на два отделения с антрактом, во время которого выступала воздушная гимнастка без страховки. Это наша воспитанница, которая встала на коньки в 10 лет у нас в балете в Ступине. Она ранее имела опыт занятий художественной гимнастикой, и я предложила ее родителям обучить девочку воздушной гимнастике. Родители по моему совету два раза в неделю возили ее в Москву, чтобы она научилась трюкам как воздушная гимнастка. Вообще очень мало людей, которые могут быть и фигуристами, и воздушными гимнастками.

— Почему ваш конкурс-фестиваль является благотворительным?

— Слово «благотворительный» стоит в названии мероприятия не просто так. Он и создан именно с этой целью. Я давно думала о том, как совместить творчество и благо-

самом деле перспективы финансовой помощи при продаже всего зрительного зала могут достигать суммы до 500 тысяч рублей (по доступной цене билета) на данной ледовой арене. Кстати, тому мальчику, которому мы помогали, уже собрали необходимую сумму на лечение. От этого еще радостнее: наша помощь вошла в общую копилку, и у них все получилось. Также мы раздавали бесплатные билеты родителям на одного участника.

— У вас были спонсоры?

— Нет, спонсоров не было, мы были полностью на самокупаемости в прямом смысле этого слова. Но я хочу выразить благодарность руководству и всему коллективу нашего Ледового дворца им. В.М. Боброва в Ступине, где проходил фестиваль, за сопровождение мероприятия и решение организационных вопросов. Еще у нашего театра-студии есть поддержка со стороны **Светланы Мателло** — руководителя группы компаний «Дорси» (R.O.C.S.), которая неоднократно оказывала нам финансовую помощь, за что мы выражаем ей огромную благодарность. Также в организации людей в зоне разделения, на трибунах и в спортивных коридорах нам помогли волонтеры из ступинского волонтерского центра.

— Александра, почему мы до сих пор считаем, что балеты на льду — это какая-то спортивная дисциплина?

Я давно думала о том, как совместить творчество и благотворительность, и в рамках такого мероприятия, как наш фестиваль, — это очень возможно

творительность, и в рамках такого мероприятия, как наш фестиваль, это очень возможно. Для меня ценно то, что, не обладая такой же популярностью, как у олимпийских чемпионов, тем не менее у меня есть возможность аккумулировать какие-то суммы и отдавать их на благотворительность. Мы продавали билеты жителям Ступина, и все деньги от продажи билетов для зрителей были переданы в семью **Мартина Вулпе** из города Каширы, которому была нужна сумма 160 млн рублей для лечения спинальной мышечной атрофии (СМА) 1-го типа. Этот мальчик — житель соседней нам Каширы, и информация о том, что он нуждается в лечении, ко мне пришла от знакомых. Мы проверили весь их пакет документов, убедились, что все легально, и приняли решение помочь. Сумма получилась небольшая, потому что в период проведения фестиваля действовали ограничения из-за COVID-19 по количеству зрителей и была разрешена посадка только 50%, а при соблюдении дистанции в 1,5 метра количество билетов на продажу сократилось до 30%. На

Это направление должно быть интересно Министерству культуры больше, чем Министерству спорта, вы не находите?

— Возможно, но проблема в том, что лед находится на спортивных объектах и им распоряжаются спортивные организации. С точки зрения логики и смысла это детские художественные коллективы, которые свое танцевальное и драматическое искусство показывают на льду. Театр на льду «АЛЕКО» получил звание «Образцовый коллектив», что было признанием его заслуг со стороны Министерства культуры. Я думала обо всем этом, но когда у нас возникла проблема аренды льда, то мы выходили с просьбами в два министерства, и каждое из них отправляло нас к другому. На сегодняшний день данный вопрос пока неразрешим, поскольку это новый синтетический вид искусства.

— На ваш взгляд, основная проблема балетов и танцевальных коллективов на льду в том, что к ним равнодушны спортивные федерации и государственные структуры?



Екатерина Пирязева — воздушная гимнастка и фигуристка, воспитанница Театра-студии танца на льду «АЛЕКС»

— Я считаю, главная проблема — мы очень медленно развиваемся. Понятно в принципе, почему к нам равнодушны. Также знаю, что многие руководители балетов на льду испытывают различные трудности, выполняя сразу несколько функций, начиная с организации самого тренировочного процесса и заканчивая решением финансовых и организационных вопросов. Существует два пути создания таких коллективов: бывшие спортсмены продолжают свои занятия в танцевальных коллективах или дети с нуля приходят в балеты. Например, у нас в Ступине и Озерах нет такого количества спортивных школ по фигурному катанию, поэтому мы ставим детей на коньки сами, обучаем всему в процессе их участия в коллективе. До уровня юношеских разрядов можем обучить. Но все равно надо энергичнее идти вперед. Многим руководителям, тренерам, хореографам-постановщикам не хватает знаний в этой области, и они это признают, но им приходится действовать циклично. Они работают в парадигме «вот есть 20 детей, и мы с ними ставим какой-то танец». Я тоже с этого начинала. Но балет на льду — это другое. Так что я понимаю, почему Федерации и государство смотрят на нас скептически.

— Как же поднять общий уровень? Каким образом можно взбодрить сообщество?

— В России проводятся различные соревнования и фестивали в течение всего спортивного сезона, в том числе под эгидой ФФКМ. Пока эти соревнования являются основным способом развития балетов на льду — путем соперничества. Общий уровень команд в целом растет, и уже многие коллективы не выглядят как кружок самодеятельности, но все происходит очень и очень медленно. Редко проводятся семинары для тренеров и судей по балетам на льду: уже даже не раз в год, а еще реже; хотя было бы актуально организовывать еще и практикум, чтобы доносить информацию до хореографов-постановщиков, что балет на льду — это не просто массовый танец, у него есть определенные правила и свои принципы, если мы говорим о развитии качества.

Хореографические правила — это из мира искусства, а не спорта. Это все ждет инициативы. Надо выращивать своих судей и тренеров, может быть, из выпускников балетов на льду. Им даже не обязательно быть из мира спорта.

Мне тоже не хватало наставничества. Я уже 10 лет руковожу коллективами и постоянно задаю людям вопросы, спрашиваю их мнение о том, как создать на льду композицию, как правильно написать либретто, как вообще выбрать сюжет и прочее. У меня были вопросы, и я не могла найти людей, которые могли на них ответить. Но поскольку я такой человек, который не любит оставлять свои вопросы без ответа, то я продолжала копать дальше. Я начала привлекать к постановкам хореографов-балетмейстеров, которые вообще не имеют отношения к фигурному катанию. Здесь есть своя сложность: люди, не владеющие коньком, могут поставить только руки, корпус, могут создать образ, но все остальное — это все равно работа тренера. Кстати сказать, у тех тренеров, которые постоянно учатся и совершенствуются, замечательные результаты как на российском пространстве, так и на международных соревнованиях, включая чемпионаты мира. Поэтому каждый тренер должен прийти к это-

Общий уровень команд в целом растет, и уже многие коллективы не выглядят как кружок самодеятельности, но все происходит очень и очень медленно

му самостоятельно. Он либо должен приглашать постановщиков, как это принято в спорте, либо сам быть достаточно компетентен для этого. В ГИТИСе есть целый факультет для хореографов по фигурному катанию, которые призваны в том числе работать и с балетами на льду.

— Каким образом определяется команда, которая едет на международные соревнования?

— У нас в стране до сих пор нет общего, единого календаря соревнований и нет чемпионата России как объединяющего турнира. Что касается участия в международных соревнованиях, те, кто имеет средства поехать на чемпионат мира, могут это сделать вне всякого конкурсного отбора, и наоборот, те, кто победил в каком-то отборе, не поедут на чемпионат мира, потому что у них может не быть на это денег. Вопрос этот остается на сегодняшний день открытым, но надеюсь, что ненадолго.

Что такое балет на льду?

Как и в других видах фигурного катания, соревнования среди балетов на льду в основных возрастных категориях — «начинающие» (Novice), «юниоры» (Junior), «старшие» (Senior) и «взрослые» (Adult) — это двоеборье. Они включают в себя две программы: хореографическое упражнение с исполнением предписанных обязательных элементов и произвольную программу. Существуют и дополнительные возрастные категории: «дети» (Pre-novice), «смешанная 15-» (MIX 15-) и «смешанная 15+» (MIX 15+), где соревнования проводятся только по произвольной программе. По решению организаторов для всех категорий команд соревнования могут проводиться как в одном виде (произвольной программе), так и в двух

видах (хореографическом упражнении и произвольной программе), что не противоречит основополагающим принципам и правилам для соревнований танцевальных коллективов на льду. Командой используются все элементы одиночного катания, парного катания, танцев на льду и синхронного катания в их соединении с темой, с эмоциональным фоном/сюжетом и подчеркнуты музыкой, костюмами, декорациями и/или реквизитом. Среди занимающихся дети и взрослые в возрасте от 6 до 75 лет (есть и старше), которые уже имеют опыт катания на коньках с детства или начинают осваивать азы фигурного катания с нуля в любом возрасте, что позволяет говорить о развитии массового спорта в целом.



Фигуристы Театра-студии танца на льду «АЛЕКС» г. Москвы в постановке «Страшный сон Симбы, или Акуна матата»

Залог успеха

«Академия спорта» узнала все секреты правильного подбора экипировки

Магазин «Фигурист» совместно со школой фигурного катания «Академия спорта» провел семинар для тренеров, направленный на повышение знаний в области экипировки спортсменов. В нем приняли участие более 40 человек, которые узнали обо всех новинках — ботинках, лезвиях, — о дополнительных возможностях в области экипировки для лучших результатов своих спортсменов. Идея провести подобное мероприятие для своих специалистов возникла у президента «Академии спорта» Юлии Викторовны Ядревской. Нам удалось с ней пообщаться и узнать подробности организации семинара по экипировке фигуристов.



— Юлия Викторовна, расскажите, как возникла идея семинара для тренерского состава?

— Школа фигурного катания «Академия спорта» существует более 15 лет, каждый год к нам приходит большое количество новых спортсменов, мы очень ценим каждого нашего ученика и считаем необходимым дать им все для достижения больших результатов. Тренер — это самый важный человек в жизни юного спортсмена, именно от него зависит, как сложатся первые шаги в фигурном катании, а затем и профессиональная спортивная карьера. Экипировка — важная часть роста спортсмена, и наши тренеры должны обладать всей необходимой информацией, чтобы подсказать как новичкам, так и профессионалам, как правильно выбрать коньки, помочь разобраться в вопросах формовки, угла наклона, подбора лезвия, выбрать форму и дополнительные товары для работы на льду. Такие семинары необходимы для того, чтобы наши тренеры повышали свою квалификацию, были в курсе новинок и последних изменений на рынке товаров для фигуристов и могли давать грамотные рекомендации своим спортсменам.

Мы часто сталкиваемся с самостоятельным неправильным выбором коньков для юных фигуристов, хотя все ждут больших результатов от своих детей. Задача тренера — вовремя распознать проблему и отправить родителей к специалистам, в нашем случае в магазин «Фигурист», чтобы исправить ситуацию. И как только спортсмену правильно подбирают экипировку, сразу на льду

Мы благодарны компании «Фигурист» за то, что ее сотрудники поделились с нами своими знаниями и радушно приняли нас, как у себя дома

происходит чудо: ребенок достигает новых результатов, ведь хорошие коньки — это залог успеха! Для спортсменов-любителей также необходимо помнить, что кататься на базовых коньках всегда не получится, если вы, конечно, не хотите стоять на одном месте, а хотите достигать новых результатов. Поэтому даже для начинающих фигуристов есть свои особенности при выборе коньков, и здесь мы должны подобрать недорогой полупрофессиональный вариант. Через нас уже прошли тысячи детей и взрослых, поэтому мы гордимся тем, что нам удастся достойно учить азам фигурного катания, в том числе именно благодаря сразу правильно подобранной экипировке.

— Юлия Викторовна, подскажите, как вы готовились к этому семинару, как удалось собрать всех тренеров в одном месте? Я правильно понимаю, что ваши катки находятся в разных частях Москвы?

— Да, у нас 12 катков в разных частях Москвы и Подмосковья, чтобы каждый наш спортсмен смог подобрать себе



Тренеры и спортсмены школы фигурного катания «Академия спорта» (2020)

наиболее удобное место для тренировок. Наши тренеры не стоят на месте, развиваются вместе со школой, поэтому запись на семинар закрылась за пару часов. Каждый из них понимает важность темы, и по отзывам понятно, что семинар был для них очень полезен. Заранее мы уточнили у всех список интересующих вопросов, обработали полученную информацию с коллегами из компании «Фигурист», продумали план и сценарий семинара. Очень здорово, что получилось провести его в большом магазине, где можно все посмотреть и потрогать своими руками.

Мы благодарны компании «Фигурист» за то, что ее сотрудники поделились с нами своими знаниями и радушно приняли нас, как у себя дома, ведь такие встречи важны в каждом коллективе. Каждый может задать интересующий вопрос, поделиться своим опытом и получить поддержку коллег.

— **Юлия Викторовна, подскажите, как часто вы организуете подобные семинары для своих сотрудников?**

— Наш календарь наполнен тренировками и соревнованиями, но мы стараемся практически каждый месяц

Сегодня мы одна из немногих школ, кто регулярно повышает квалификацию своих сотрудников. Многие это ценят, работают у нас годами и развиваются вместе с нами

стабильно проводить обучение по разным направлениям для нашего тренерского состава. Это важный залог успеха наших подопечных и нашей школы в общем. Сегодня мы одна из немногих школ, кто регулярно повышает квалификацию своих сотрудников. Поэтому многие это ценят, работают у нас годами и развиваются вместе с нами.

Спасибо вам за интересное интервью, желаем вам еще больших успехов и прогресса у ваших спортсменов.

ФИГУРИСТ

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

