

Московский ФИГУРИСТ

№1 (1) 2022



ВЕСТНИК ФЕДЕРАЦИИ
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ
НА КОНЬКАХ
ГОРОДА МОСКВЫ №65

Электронную версию журнала
читайте на сайте www.figurist.ru

ЗНАЙ НАШИХ!

**АНАСТАСИЯ
МУХОРТОВА —
ДМИТРИЙ
ЕВГЕНЬЕВ**

.....

МНЕНИЕ

**СЕРГЕЙ
ПЛИШКИН**

.....

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**ПРИВЫЧКИ,
КОТОРЫЕ МЫ
ВЫБИРАЕМ**

.....

НАШЕ НАСЛЕДИЕ

СИЛЬНЫЕ ДУХОМ



MILKITA

MA...HR

KATSALAPOV



GRAF



Из архива Антона Абдурахманова

Дорогие друзья! Коллеги!

Сегодня наша страна переживает непростое время. Так получилось, что все спортсмены, а не только фигуристы, оказались отлученными от международных соревнований. Олимпийский принцип «Спорт вне политики» был разрушен на наших глазах. Между тем я уверен, что придет наше время и российские спортсмены будут, как и прежде, выступать на мировых аренах. Чтобы московские фигуристы — как это было всегда — продолжали показывать лучшие результаты, Федерация фигурного катания на коньках города Москвы усердно работает над совершенствованием организации и проведения соревнований. Новым и уже заметным проектом стал турнир «Битва школ», который набирает обороты, привлекая к участию все организации, развивающие фигурное катание на территории Москвы. ФФКМ намерена и дальше заниматься популяризацией фигурного катания через организацию новых турниров и их широкого освещения прессой и государственными каналами телевидения.

В Новом, 2023 году я хочу пожелать всем нашим спортсменам, их родителям, тренерам, судьям, болельщикам — всем, кто любит фигурное катание, — успеха и новых свершений! Будем смотреть в будущее с оптимизмом!

*Искренне ваш,
Антон Абдурахманов*

4 НОВОСТИ ФФКМ

12 СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ!

**Александр Горшков
Ирина Страхова**

МНЕНИЕ

28 **Профессия фантазера**

Сергей Плишкин:

«Сверхзадача хореографа —
не просто придумать историю,
но и рассказать ее нетривиально»

16

ЗНАЙ НАШИХ!

Сердечко на веревочке

**Анастасия Мухортова
и Дмитрий Евгеньев:**
«Парное катание
изменило нашу жизнь»



36 ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Защита для телохранителя

Щитовидная железа и ее влияние
на спортивный результат

Ольга Григорьева, эндокринолог

46 СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Привычки, которые мы выбираем

Светлана Гришаева,
спортивный коуч



НАШЕ НАСЛЕДИЕ

54

Сильные духом

Герои спорта — герои в жизни

Андрей Уваров,
директор музея «Ледяной Олимп»

60 НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Не только спортом единым жив фигурист

Балет на льду La Skadi
приглашает всех желающих

Московский ФИГУРИСТ

Президиум Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы:

Президент
Абдурахманов Антон Викторович
Вице-президенты
Иванов Олег Александрович
Устинов Кирилл Игоревич
Ответственный секретарь
Вerezемская Ольга Ивановна

Члены президиума ФФКМ
Аксенов Эдуард Михайлович
Баранова Дарья Дмитриевна
Волкова Людмила Сергеевна
Жгун Елена Вячеславовна
Кандыба Светлана Петровна
Маркова Ольга Дмитриевна
Росляков Сергей Сергеевич
Тихонов Алексей Владимирович
Ткалина Вера Николаевна
Ушакова Елена Юрьевна
Харченко Анна Вадимовна
Честных Александр Анатольевич
Эйсмонт Елена Николаевна

Журнал «Московский фигурист» №1 (1) 2022 год
Учредитель: Вerezемская О.И.

Издатель: ООО «ИД «Звездный бульвар»

Адрес издателя: 117246, г. Москва, проезд Научный, дом 19,
эт. 2, комн. 6Д, оф. 76

Адрес редакции: 119634, г. Москва, ул. Чоботовская, д.13, оф.143

Адрес редакции (для писем): Эл. почта: mosfigurist@mail.ru

Главный редактор: Ольга Вerezемская.

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в
сфере связи, информационных технологий и массовых комму-
никаций. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-71844
от 08.12.2017 г.

Отпечатано в ООО «ОК Пресс»: 127322, Москва, Яблочкова ул.,
дом №21, корпус 3, этаж 5, помещение X, комната 2А.

Заказ № 2287. Тираж 2000 экз.

Дата подписания – 27.12.2022. Дата выхода – 13.01.2023.

Журнал распространяется на территории Российской Федера-
ции. Бесплатно. Может содержать материалы 12+

Фото на 1-й обложке:



Анастасия Мухоморова — Дмитрий Евгеньев,
победители финала Кубка России (2022)
(фото: Ольга Тимохова)

Президиум ФФКМ принял основополагающие документы

Избранный в апреле 2022 года президиум за период с апреля по декабрь 2022 года провел 7 рабочих заседаний, на которых явка членов обеспечила кворум собрания. За указанный период президиум принял ряд как основополагающих общих, так и текущих документов, а именно:

1. Общие документы

— о формировании комиссий президиума ФФКМ, а именно: тренерский совет (**Маркова О.Д.**), судейская коллегия (**Баранова Д.Д.**), комиссия по тестированию (**Честных А.А.**), аттестационная комиссия (**Харченко А.В.**), дисциплинарная комиссия (**Эйсмонт Е.Н.**), комиссия по работе в сфере информационного развития (**Тихонов А.В.**);

— о приведении всех положений о комиссиях в соответствие с действующим Уставом ФФКМ;

— об утверждении Положения о дисциплинарной комиссии и ее персональном составе;

— об утверждении Положения о тренерском совете и его персональном составе;

— об утверждении Положения о тестировании, а также о персональном составе комиссии по тестированию ФФКМ;

— об утверждении Положения о судейской коллегии г. Москвы, а также о её персональном составе;

— о сроках перехода судей из других регионов в состав судейской коллегии ФФКМ;

— о включении команд по синхронному катанию в официальные списки членов сборной команды Москвы по решению тренерского совета ФФКМ;

— о публикации списков членов сборной команды Москвы на сайте ФФКМ;

— об утверждении рекомендованного образца Положения о соревнованиях ФФКМ;

— об утверждении порядка организации и проведения календарных соревнований г. Москвы;

— о привлечении к проведению соревнований широкого круга главных судей и секретарей;

— об осуществлении прав почетных членов ФФКМ согласно Положению о почетных членах ФФКМ участвовать в заседаниях президиума с совещательным голосом посредством создания чата «Почетные члены ФФКМ» с публикацией в нем повестки заседания пре-

зидиумов с указанием места и времени проведения, а также протоколов заседания президиумов;

— об установлении новых сроков (до 15 октября ежегодно) уплаты членских взносов ФФКМ;

— об утверждении генерального директора;

— об утверждении штатного расписания сотрудников дирекции, в том числе привлеченных специалистов дирекции;

— об утверждении сумм на целевое пожертвование на реализацию программы спортивного соревнования, тестирования, а также семинаров и мастер-классов для участников;

— о порядке утверждения смет расходов/доходов ФФКМ.

14 сентября 2022 года Президиум ФФКМ принял решение об аннулировании спортивно-технического комитета (СТК), поскольку принятое президиумом 5 мая 2022 года Положение об СТК противоречит действующему Уставу ФФКМ.

2. Текущие документы

— утверждение кандидатов в состав сборной команды Москвы на сезон 2022/23 гг.;

— формирование и согласование календаря московских соревнований на сезон 2022/23 гг.;

— подача заявки в Москомспорт на включение московских соревнований в Единый календарный план (ЕКП) на сезон 2022/23 гг.;

— внесение изменений и дополнений в Календарь соревнований г. Москвы;

— подготовка и утверждение Календаря тестирования базового скольжения фигуристов в соответствии с ЕВСК на сезон 2022/23 гг.;

— подготовка и утверждение списка главных судей соревнований и их заместителей на сезон 2022/23 гг.;



Марина Евдокимова

- рассмотрение заявлений спортсменов — членов сборной команды Москвы о переходах из одной организации в другую и принятие по ним решения;
- рассмотрение заявлений о принятии новых членов ФФКМ;
- рассмотрение и утверждение внесения организаций в Реестр ФФКМ;
- создание рабочей группы по обработке предложений в ЕВСК, поступивших от тренеров, специалистов и судей г. Москвы;
- подведение итогов работы по сбору и обработке предложений по ЕВСК 2022-2026 гг.;
- проведение семинара по тестированию для тренеров;
- проведение семинаров для судей и тренеров по новым правилам судейства;
- организация командных турниров «Битва школ» по фигурному катанию для всех зарегистрированных в Реестре ФФКМ организаций;
- содействие участию московских спортивных организаций в смотре-конкурсе «Ростелеком» в 2022 году.

3. Текущие вопросы:

- о выдвижении официального делегата ФФКМ для участия в отчетно-выборной конференции ФФКР 25 мая 2022 г.;
- о выдвижении кандидатов на должности в ФФКР на отчетно-выборной конференции ФФКР 25 мая 2022 года;
- рассмотрение Постановления исполкома ФФКР «Об итогах XI зимней Спартакиады учащихся России по фигурному катанию на коньках 2022 года»;
- анализ выступления московских спортсменов на контрольных прокатах сборной России и серии всероссийских Гран-при;
- рассмотрение кандидатур на награждение почетным знаком «За заслуги в развитии фигурного катания в г. Москве»;
- организация традиционной «Рождественской встречи» для ветеранов фигурного катания.

Все протоколы заседаний публикуются на сайте Федерации **ffkm.ru**

Фото: Ольга Тимохова

Члены президиума определили свои функциональные обязанности



Президент – Абдурахманов Антон Викторович

Исполнение функций президента в соответствии с Уставом Федерации.



Вице-президент – Иванов Олег Александрович

Обеспечение связи Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы со школами и клубами Москвы, взаимодействие с Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы и подведомственными ему организациями, координация, оказание помощи и осуществление контроля за реализацией календаря спортивно-массовых мероприятий Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы.

Вице-президент – Устинов Кирилл Игоревич

Координация взаимодействия с Федерацией фигурного катания на коньках России, взаимодействие с Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы и подведомственными ему организациями.



Ответственный секретарь – Вerezemская Ольга Ивановна

Подготовка и ведение документации для проведения заседаний президиумов, контроль за выполнением решений президиума.



Аксенов Эдуард Михайлович

Оказание помощи в организационных вопросах, координация взаимодействия членов президиума по исполнению поручений. Взаимодействие с Федерацией фигурного катания на коньках России.



Баранова Дарья Дмитриевна – председатель судейской коллегии

Координация и проведение судейских семинаров и экзаменов, контроль за подготовкой и повышением квалификации судейских кадров, взаимодействие с ФФКР по вопросам назначения московских судей на основные соревнования. Разработка регламентирующих документов по судейской коллегии. Содействие членам Федерации по вопросам оформления судейских категорий. Создание и ведение картотеки коллегии судей Москвы.

Волкова Людмила Сергеевна – куратор работы с ветеранами ФФКМ

Координация взаимодействия с ветеранами фигурного катания на коньках, организация обмена опытом между ветеранами, действующими тренерами и фигуристами.



Жгун Елена Вячеславовна – главный тренер сборной команды Москвы

Контроль за процессом спортивной подготовки членов и кандидатов сборной команды города Москвы. Оказание методической, практической и консультационной помощи тренерам и специалистам. Проведение мастер-классов и семинаров.



Кандыба Светлана Петровна

Консультационная помощь в вопросах работы судей. Взаимодействие с Федерацией фигурного катания на коньках России. Координация с судьями и иными специалистами по вопросам развития фигурного катания.



Маркова Ольга Дмитриевна – руководитель тренерского совета

Содействие в развитии одиночного катания. Организация методической помощи организациям и специалистам по вопросам спортивной подготовки; проведение семинаров и мастер-классов.



Росляков Сергей Сергеевич

Содействие в развитии парного катания. Координация и контроль массовых направлений развития фигурного катания (балеты на льду, взрослые любители, оздоровительные группы и т.п.); проведение спортивно-массовых мероприятий; оказание практической помощи балетам и любительским коллективам.



Тихонов Алексей Владимирович – председатель комиссии по работе в сфере информационного развития

Содействие в развитии парного катания. Поиск спонсоров и взаимодействие с ними по вопросам финансового и/или иного обеспечения проектов Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы. Координация и взаимодействие со средствами массовой информации. Формирование рабочей группы по представлению Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы в социальных сетях и средствах массовой информации.



Ткалина Вера Николаевна

Содействие организациям в согласовании плана мероприятий по обеспечению общественной безопасности при проведении спортивных мероприятий по фигурному катанию на коньках г. Москвы. Консультационная помощь организациям в согласовании положений и регламентов спортивных и любительских мероприятий календаря Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы.

Ушакова Елена Юрьевна

Содействие в развитии танцев на льду и парного катания. Изучение возможности занятий фигурным катанием на коньках для лиц с ограниченными возможностями и особенностями развития интеллекта. Разработка системы поддержки спортсменов из семей с ограниченными финансовыми возможностями, разработка проектов по привлечению детей к занятиям массовым спортом.



Харченко Анна Вадимовна – председатель аттестационной комиссии

Содействие в развитии синхронного катания. Организация работы Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы по аттестации и повышению квалификации тренерских кадров Москвы. Руководитель комиссии по проверке работы тренерского состава организаций, входящих в реестр Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы.



Честных Александр Анатольевич – председатель комиссии по тестированию

Контроль и координация тестирования по скольжению. Оказание методической помощи тренерам и спортсменам. Создание судейской коллегии по тестированию базового скольжения г. Москвы и контроль за ее работой.



Эйсмонт Елена Николаевна – руководитель дисциплинарной комиссии

Контроль и надзор за соблюдением этических норм работы членами президиума. Контроль за соблюдением судьями этического кодекса судьи. Разрешение споров и конфликтов, ведение переговоров со сторонами конфликта. Рассмотрение заявлений о переходах спортсменов – членов сборной из одной организации в другую. Оказание помощи во внесении предложений по изменению в ЕВСК. Оказание методической помощи тренерам и спортсменам. Контроль реестра спортивных организаций Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы. Консультативная помощь методистам спортивных организаций в части ведения документации.

Президиум ФФКМ провел рабочее заседание

26 ноября 2022 года в ледовом дворце «Мечта» по адресу: ул. Коненкова, 106, состоялось рабочее заседание президиума ФФКМ, в котором приняли участие президент Федерации **Антон Абдурахманов**, вице-президенты **Олег Иванов**, **Кирилл Устинов** (онлайн), ответственный секретарь **Ольга Вереземская** (онлайн), члены президиума **Эдуард Аксенов** (онлайн), **Людмила Волкова**, **Светлана Кандыба**, **Ольга Маркова** (онлайн), **Сергей Росляков**, **Анна Харченко**, **Александр Честных**, а также генеральный директор ФФКМ **Нина Мозер**.

Президиум заслушал председателя тренерского совета **Ольгу Маркову** с анализом выступлений московских спортсменов на всероссийских этапах Гран-при, которая, в частности, отметила хорошее представительство московских участников в таких видах, как женское одиночное катание, парное катание и танцы на льду, чего нельзя сказать о мужском одиночном катании.

Следующим вопросом президиум рассмотрел и единогласно утвердил календарь тестирования московских спортсменов на 2023 год.

Далее президиум обсудил положение «Об аккредитации организаций, учреждений и ИП, развивающих фигурное катание на коньках в городе Москве», регулирующее деятельность государственных, коммерческих и индивидуальных предпринимателей, общее число которых в Реестре на сегодняшний день достигло 61 организацию, из которых 12 занимаются спортивной подготовкой, 27 развивают массовый спорт и 22 индивидуальных предпринимателя. Президиум принял решение принять Положение об аккредитации с внесением в него высказанных замечаний, которое должно вступить в действие с 1 января 2023 года. Всем организациям, развивающим фигурное катание на территории Москвы, рекомендовано пройти аккредитацию не позднее 1 февраля 2023 года, иначе они не будут допущены к соревнованиям московского календаря.

Следующий вопрос был посвящен организации проведения «Рождественских встреч» ветеранов фигурного катания и поздравлению юбиляров с Новым годом и Рождеством. Руководитель работы с ветеранами **Людмила Волкова** проинформировала собравшихся, что сегодня в статусе «ветеран фигурного катания» находятся 122 человека, среди которых 36 юбиляров, в том числе 22 человека, которым 80 и более лет. Президиум постановил начать подготовку «Рождественских встреч», встречу ветеранов фигурного катания провести в субботу 14 января 2023 года в 12.00 в ресторане «Лед» по адресу: Москва, ул. Большая Очаковская, 2, стр. 23.

Вице-президент **Олег Иванов** проинформировал членов президиума, что московским спортивным организациям, желающим принять участие в смотре-конкурсе «Ростелеком» по итогам 2022 года, необходимо подать в ФФКМ документы для проверки не позднее 17 января 2023 года, а в ФФККР — до 1 февраля 2023 года. Также Олег Александрович

обратил внимание всех на тот факт, что согласно положению «О ежегодном смотре-конкурсе на призы ПАО «Ростелеком» среди членских организаций ФФККР по работе с СШ, СШОР, УОР, ЦСП, отделениями и другими юридическими лицами» в категории «Высшее спортивное мастерство» добавился новый показатель для зачисления баллов, а именно количество тренеров, прошедших аттестацию на «высший национальный уровень», а также на «всероссийский уровень». Также он сообщил, что за все время проведения конкурса московское фигурное катание было максимально представлено 13 организациями, хотя в конкурсе могут принять участие все структуры, развивающие фигурное катание. Сегодня в связи с тем, что в Москве прошла реорганизация государственных школ и было создано ГБУ «Московская академия фигурного катания», в ФФККР была подана заявка, чтобы академия была представлена на 8 школами отдельно друг от друга (подробнее положение «О смотре-конкурсе» см. на сайте <https://fRussia.ru/obshchie-dokumenty>). Президиум принял информацию к сведению и поручил дирекции донести до всех организаций, развивающих фигурное катание в г. Москве, информацию о проведении смотра-конкурса «Ростелеком» и о сроках подачи документов, в том числе анкет тренеров по образцу ФФККР для аттестации московских тренеров.

Далее президиум заслушал генерального директора **Нину Мозер** с предложением рассмотреть и принять порядок и сроки сдачи в дирекцию ФФКМ отчетной документации по проведенным календарным соревнованиям, поскольку в соответствии с гражданским законодательством ФФКМ с 1 января 2023 года будет осуществлять контроль ведения документации по проведению соревнований, а именно: договор на сумму больше 10 тыс. рублей должен быть оформлен в письменном виде. Основанием для перечисления денежных средств между контрагентами являются письменный договор и выставленный счет на основании договора. Учитывая специфику сбора средств на проведение соревнований, срок представления договоров и всех необходимых документов к нему — две недели после проведения соревнований, — счет должен быть выставлен заблаговременно, то есть перед началом соревнований. На основании изложенного организаторам соревнований необходимо предоставлять полный комплект всех документов по итогам проведения соревнований в течение 14 дней после их окончания в двух экземплярах на имя президента Федерации. В комплект документов включаются: договор, счет, акт об оказании услуг и смета — четыре документа, необходимых для отчета перед налоговой службой. Президиум поручил дирекции информацию о порядке ведения документации по проведению соревнований довести до сведения всех организаторов, главных судей и главных секретарей соревнований.

В заключение **Сергей Росляков** поделился информаци-

ей о том, что 6 ноября 2022 года было проведено совещание с руководителями и тренерами танцевальных коллективов Москвы, на котором было принято решение провести по одному турниру в месяц с января по март 2023 года, 11-12

апреля провести на катке «Медведково» финал среди танцевальных коллективов. Также Нина Мозер проинформировала президиум, что танцевальные коллективы Москвы получат возможность принять участие в турнире «Битва школ».

Статистика посещений президиума

Члены президиума	Даты проведения заседания президиума						
	5 мая	27 мая	19 июля	27 июля	19 августа	14 сентября	26 ноября
Абдурахманов А.В.	да	да	да	да	да	да	да
Иванов О.А.	да	да	да	да	да	да	да
Устинов К.И.	да	да	да	да	да	да	да
Веземская О.И.	да	да	да	да	да	да	да
Аксенов Э.М.	да	да	да	да	да	да	да
Баранова Д.Д.	да	да	да	нет	да	да	нет
Волкова Л.С.	да	да	да	да	нет	да	да
Жгун Е.В.	да	да	да	да	да	да	нет
Кандыба С.П.	нет	да	да	да	да	да	да
Маркова О.Д.	да	да	да	да	да	да	да
Росляков С.С.	да	да	да	нет	да	да	да
Тихонов А.В.	да	да	нет	да	да	да	нет
Ткалина В.Н.	да	да	да	да	да	нет	нет
Ушакова Е.Ю.	да	да	да	да	да	да	нет
Харченко А.В.	да	да	да	да	да	да	да
Честных А.А.	да	да	да	нет	да	да	да
Эйсмонт Е.Н.	да	да	да	да	да	да	нет

Президиум ФФКМ сформировал свои постоянные комиссии

Аттестационная комиссия: председатель — Анна Харченко, члены комиссии: Ольга Веземская, Лариса Кузнецова, Нина Мозер, Анастасия Ширяева.

Дисциплинарная комиссия: председатель — Елена Эйсмонт, заместитель — Валерия Шамонина, секретарь — Ольга Веземская, члены: Елена Жгун, Людмила Минеева.

Комиссия по тестированию: председатель — Александр Честных, секретарь — Дарья Альхамова, члены комиссии: Дарья Баранова, Ольга Маркова, Кирилл Устинов, Елена Ушакова.

Коллегия судей: председатель — Дарья Баранова, заместители: Марина Иорданян, Елена Ушакова, секретарь — Анастасия Горбачева, специалисты: Юлия Иевлева, Валерия Шамонина, Анастасия Ширяева.

Тренерский совет: председатель — Ольга Маркова, главный тренер сборной команды Москвы — Елена Жгун, члены тренерского совета: Ольга Бадяева, Виктория Буцаева, Елена Буянова, Жанна Громова, Ирина Жук, Софья Киташева, Елена Кустарова, Нина Мозер, Сергей Росляков, Этери Тутберидзе, секретарь — Ольга Веземская.

Фото: Марина Едокимова

ФФКМ провела ряд семинаров и мастер-классов для тренеров и судей

3 июля 2022 года на базе ледового дворца «Снежный барс» по адресу: ул. Большая Очаковская, 2, стр. 23, был проведен семинар для тренеров одиночного катания (модераторы **Лакерник А.Р., Маркова О.Д.**). Программа семинара включала в себя практикум на льду, а также теорию и ответы на вопросы в аудитории с демонстрацией видеоматериалов.

21 августа 2022 года на базе катка «Медведково» по адресу: ул. Заповедная, 5, состоялся семинар по тестированию для тренеров (модераторы **Жгун Е.В., Маркова О.Д., Честных А.А.**). Семинар включал в себя практическую часть на льду, во время которой обсуждались и давались ответы на вопросы по выполнению элементов тестирования; представление новых блоков дорожки спецпрограммы и их соединения в соответствии с новыми требованиями; правила приема тестирования.

17-18 сентября 2022 года на базе ледового дворца «Снежный барс» по адресу: ул. Большая Очаковская, 2, стр. 23, был проведен семинар для судей, старших судей, технических контролеров и технических специалистов одиночного катания (модераторы **Андреева Ю.В., Маркова О.Д.**). Первый день семинара включал в себя разъяснения по таким вопросам, как: определение уровней сложности элементов одиночного катания, нормативные документы, регламентирующие деятельность судьи; содержание программ сезона 2022/2023 гг., GOE элементов одиночного катания, компоненты программ; права и обязанности рефери (старших судей), а также предлагался практикум по судейству с экрана. Второй день был посвящен письменному экзамену для судей, технических специалистов и технических контролеров, затем прошел практический экзамен (судейство с экраном) и состоялось оглашение итогов экзамена.





Президиум утвердил список главных судей г. Москвы

В его состав вошли:
 Бадяева О.Н. (ВК),
 Баранова Д.Д. (ВК),
 Букарева С.С. (мВК),
 Грибоносова-Гребнева М.М. (ВК),
 Захаров В.В. (ВК),
 Иорданян М.А. (I),
 Истомина Г.Н. (ВК),
 Кайгородова А.А. (ВК),
 Кандыба С.П. (ВК),
 Карева Р.А. (I),
 Китаева Н.В. (ВК),
 Киташева С.Н. (ВК),
 Кобазева Д.А. (ВК),
 Козлова А.В. (ВК),
 Кондаков А.А. (ВК),

Кример К.Э. (ВК),
 Лакерник А.Р. (ВК),
 Латкина В.О. (ВК),
 Минеева Л.М. (ВК),
 Митюшина Н.М. (I),
 Павлова Н.П. (ВК),
 Росляков С.С. (ВК),
 Сучков А.Л. (ВК),
 Сучкова М.Ф. (ВК),
 Ткалина В.Н. (ВК),
 Устинов К.И. (ВК),
 Ушакова Е.Ю. (ВК),
 Федорова Т.С. (ВК),
 Честных А.А. (ВК),
 Шамонина В.А. (ВК),
 Эйсмонт Е.Н. (ВК),
 Яблоцкий К.В. (I).

Федерация пополнила свои ряды

Президиум рассмотрел заявления о приеме в члены ФФКМ от Высоченко И.В., Грицай В.Д., Даниловой К.М., Должанской И.А., Желтовой П.А., Зубовой А.А., Калининой П.А., Кашубиной О.М., Котова Ю.А., Крохиной Д.Р., Марковой А.А., Марковой Е.И., Медведевой Е.А., Медведевой К.И., Михайловой Т.В., Ползуновой О.М., Федотовой В.А. и постановил вышеуказанных кандидатов принять.

Президиум включил ряд спортивных организаций в реестр ФФКМ

В Реестр ФФКМ внесены следующие спортивные организации: «Бульчева-team», ОАО «ФИТРИУМ», ООО ОФК «Южный Лёд», ИП Гришакова М.И., АНО «АСКК», АНО «Школа фигурного катания «СТАРТ», АНО «Центр развития спорта «Орион», АНО «Школа фигурного катания «Динамо коньки», ООО «Спортивный клуб фигурного катания «Формула Успеха», АНО развития массового фигурного катания, АНО «Профессиональный центр синхронного катания».

Президиум ФФКМ присвоил почетное звание

14 сентября 2022 года президиум ФФКМ принял решение наградить **Софью Киташеву** почетным знаком «За развитие фигурного катания».



Ольга Тихонова

Президиум утвердил штатное расписание дирекции ФФКМ

27 июля 2022 года президиум рассмотрел и утвердил на должность генерального директора ФФКМ **Мозер Нину Михайловну**, а также штатное расписание сотрудников дирекции в составе: генерального директора, заместителя генерального директора, технического руководителя, спортивного руководителя, ведущего специалиста, ведущего специалиста по связям с общественностью.



Александр Георгиевич Горшков

8 октября 1946 года – 17 ноября 2022 года

Президент Федерации фигурного катания на коньках России (2010-2022)

Олимпийский чемпион в танцах на льду (1976)

Заслуженный мастер спорта СССР

Заслуженный тренер СССР

17 ноября 2022 года на 77-м году жизни скоропостижно скончался первый в истории фигурного катания олимпийский чемпион в танцах на льду (1976), шестикратный чемпион мира (1970-1974, 1976) и Европы (1970, 1971, 1973-1976), пятикратный чемпион СССР (1969-1971, 1973, 1975), президент Федерации фигурного катания на коньках России легендарный Александр Георгиевич Горшков.

Людмила Пахомова и Александр Горшков стали первыми олимпийскими чемпионами в танцах на льду, именно с их победы на Олимпиаде 1976 года в Инсбруке началось становление русской школы танцев на льду. Они стали не только первыми олимпийскими чемпионами в этом виде спорта, прежде всего они на долгие-долгие годы стали «иконкой стиля».

Биография Александра Георгиевича поражает и вызывает неподдельное восхищение, поскольку она вмещает в себя такое количество событий и ярких впечатлений, коих хватило бы не на одну жизнь.

Александр Горшков родился 8 октября 1946 года в Москве. В семь лет начинает заниматься в секции фигурного катания «Салют» на Шаболовке. В 15 лет принимает решение перейти в парное катание, но через два года из-за разногласий с партнершей вообще начинает подумывать о завершении спортивной карьеры. К счастью, в 1965 году Александр по совету друзей пробует себя в танцах на льду и встает в пару с **Ириной Нечкиной**. Их тренировки проходят на одном льду с чемпионами страны **Людмилой Пахомовой** и **Виктором Рыжкиным**, которые много помогают новичкам. После чемпионата мира 1966 года дуэт Пахомова — Рыжкин распадается и Людмила предлагает Александру встать с ней в пару, честно предупредив, что тренера у них нет и льда в достатке, скорее всего, тоже не будет. Александр соглашается работать вместе, и с этого момента в его жизни начинается новый период:

В 1976 году в олимпийском Инсбруке Людмила Пахомова и Александр Горшков станут первой в истории танцев на льду парой, выигравшей Олимпиаду. К этой победе они пройдут путь длиной в 10 лет, их результаты будут внесены в Книгу рекордов Гиннеса

каждый день без тренера они по восемь часов катаются на катке «Кристалл». Александр каждый день приезжает домой совершенно «мертвый», чтобы утром встать и опять идти на каток. В начале совместной работы разница в классе их катания огромная: Пахомова — чемпионка страны, тогда как Горшков только начинает разучивать основные элементы танцев. Перспективы этого дуэта не обсуждают только ленивый, но им в это время не до чужих мнений — работают в поте лица. Через какое-то время Людмила найдет им тренера, правда очень молодого и пока без опыта работы с танцорами. Этим тренером окажется **Елена Чайковская**, которая станет первым и единственным наставником легендарной пары. Уже через два года совместных выступлений, в 1968 году, **Людмилу Пахомову** и **Александра Горшкова** в числе 10 луч-

ших дуэтов мира приглашают для демонстрации танцев на льду на Олимпиаду в Гренобль, поскольку этот вид не является олимпийским. Презентация пройдет успешно, но решение о включении танцев на льду в программу Олимпиад придется ждать еще восемь лет: лишь в 1975 году на чемпионате Европы в Копенгагене официально объявят, что в следующем году на Олимпиаде в Инсбруке танцы войдут в программу Игр. К этому времени Пахомова — Горшков шестикратные чемпионы мира и Европы, стать первыми в истории своего вида олимпийскими чемпионами — их заветная мечта.

Возвращаясь с чемпионата Европы в Копенгагене, Александр Горшков утром по дороге в аэропорт почувствует острую боль в груди слева, вскоре к болевым ощущениям добавится слабость. Позже даже лучшие врачи не смогут объяснить, в чем причина разрыва плевры легкого, в результате которого воздух проникнет в межплевральную полость и легкое перестанет функционировать. Перегрузки в самолете добавят осложнение: верхняя легочная артерия лопнет, и в полость польется кровь. Обо всем этом Александр узнает гораздо позже, поскольку, вернувшись домой, никому не расскажет о своем самочувствии, надеясь, что «все рассосется». Три дня врачи будут определяться с диагнозом, после чего назначат срочную операцию и переливание крови, потому что пациент к этому времени потеряет 2,5 литра крови. Операцию проведет лучший советский пульмонолог **Михаил Перельман**, который фактически спасет Александру Георгиевичу жизнь. После операции тяжело больной фигурист начинает рваться из больницы: уже через сутки он устраивает скандал и его переводят из реанимации в палату, где на второй день он начинает делать зарядку, чем повергает весь персонал больницы в ужас. В результате Горшкова выписывают на две недели раньше срока, а еще через два дня он приходит на тренировку — на катке собирается весь физдиспансер смотреть, как он будет умирать. Однако пациент, получив заверения Перельмана, что швы не разойдутся, на лед выходит уверенно, несмотря на то, что после операции объем его легких стал в два раза меньше.

На следующий год в олимпийском Инсбруке Людмила Пахомова и Александр Горшков станут первой в истории танцев на льду парой, выигравшей Олимпиаду. К этой победе они пройдут путь длиной в 10 лет, их результаты будут внесены в Книгу рекордов Гиннеса.

По окончании в 1976 году спортивной карьеры Александр Георгиевич начинает работать в Спорткомитете СССР, продолжая быть вместе с фигурным катанием: многолетняя безупречная работа сначала судьей международных соревнований, затем судьей и рефери чемпионатов ИСУ. В 1984 году на конгрессе ИСУ в Колорадо-Спрингс Александр Горшков выставляет свою кандидатуру в технический комитет ИСУ и его избирают (он набирает наи-

большее число голосов), что автоматически делает его заместителем председателя техкома. Четырнадцать лет, с 1984 по 1998 год, Александр Горшков работает членом техкома, а в 1998 году впервые избирается председателем технического комитета ИСУ по танцам на льду. В 2002 и 2006 годах на конгрессах Союза конькобежцев его дважды переизбирают на эту должность.

В 2010 году Александр Горшков принимает 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. Спокойно и последовательно Александр Георгиевич решает поставленные задачи, вдохновляет тренеров и спортсменов работать на результат, при этом проявляя доброжелательность, терпение, корректность. Во всех его делах всегда был виден стиль, который можно охарактеризовать как деликатный, сдержанный и оптимистичный. Обладая качествами опытного и талантливого руководителя, Александр Георгиевич, несмотря на все трудности, которые



В 2010 году Александр Горшков принимает бескомпромиссное решение прервать свою карьеру председателя технического комитета ИСУ и возглавить ФФККР в непростой ситуации накануне Олимпиады в Сочи

ложились на его плечи, умело превращал потенциал нашего фигурного катания в реальные победы и достижения. Именно под его непосредственным руководством сборная команда России стала самой сильной командой мира. Мы все знали Александра Георгиевича как сильного духом человека, профессионала высшего класса, посвятившего всю свою жизнь фигурному катанию. Его роль в развитии нашего вида спорта переоценить невозможно.

Федерация фигурного катания на коньках города Москвы выражает глубокие соболезнования родным, близким, друзьям и коллегам в связи с кончиной Александра Горшкова. Мы скорбим вместе с вами. Светлая ему память.

Текст: **Ольга Вереземская** Фото: **Марина Евдокимова**

Ирина Борисовна Страхова

18 сентября 1947 года — 17 ноября 2022 года

Тренер СШОР «Москвич»,
лауреат премии «Хрустальный лед» (2009) в номинации «Лучший детский тренер»

17 ноября 2022 года на 76-м году жизни после непродолжительной тяжелой болезни ушла из жизни лауреат премии «Хрустальный лед» 2009 года в номинации «Лучший детский тренер» Ирина Борисовна Страхова.

Сама Ирина Страхова начала заниматься фигурным катанием в 10 лет в обществе «Труд», сначала одиночным, затем парным катанием. Ее тренерами были хорошо известные в те годы специалисты **Петр Тихонов** и **Тамара Широкова**, которые научили ее всем тонкостям ледовой подготовки. После окончания ГЦОЛИФК Ирина Борисовна устроилась тренером на каток «Москвич» и всю свою тренерскую жизнь посвятила этой школе олимпийского резерва, где начала работать 1 января 1980 года. За эти годы Ирина Борисовна стала известнейшим детским тренером, у которой мечтали поставить своих детей на коньки огромное количество родителей Москвы и других городов, поскольку она знала, как заложить ребенку основы фигурного катания. Ирина Страхова более чем за 40 лет работы показала себя знающим специалистом, тонким психологом, умеющим найти подход к каждому ре-

бенку и его родителям, педагогом, обладающим терпением и спокойствием в работе с малышами. «Поставив на крыло» своих учеников, Ирина Страхова передавала воспитанников другим тренерам, надеясь, что заложенные ею азы фигурного катания будут творчески развиты и приведут к высоким результатам. В разные годы ее учениками были такие спортсмены, как **Артем Григорьев**, **Анна Шершак**, **Полина Коробейникова**, **Илья Петров**, **Елизавета Турсынбаева**, **Егор Мурашов**, **Софья Шевченко**, **Андрей Багин**, **Аделя Петросян**, **Анастасия Шаботова**, **Карина Аколова**, **Надежда Сергеева**, **Валерия Гречухина**, **Михаил Могилен**, **Дмитрий Федотов**, и многие другие. Высокий профессионализм, верный своему делу, — такой была Ирина Борисовна Страхова, чей уход из жизни стал трагической неожиданностью и большой печалью для всех, кто ее знал.

Федерация фигурного катания города Москвы выражает искреннее соболезнование всем родственникам, друзьям и коллегам в связи с безвременной кончиной Ирины Борисовны Страховой. Светлая ей память.

Сердечко на веревочке

**Анастасия Мухортова
и Дмитрий Евгеньев:
«Парное катание
изменило нашу жизнь»**

♥ Анастасия, Дмитрий, что вам нравится больше: тренироваться или выступать?

Анастасия: Выступать.

Дмитрий: Выступать, конечно. Потому что Настя на соревнованиях всегда добрая.

Филипп Александрович: Я тоже за соревнования, если что. На соревнованиях эмоции, впечатления, желание показать все, чему мы научились, тренируясь.

♥ Что сильнее переживаете: победу или проигрыш?

Анастасия: Логично ответить, что проигрыш. Поражения переживаем ярче.

Дмитрий: Проигрыш рассматриваем как шанс двигаться дальше. Для нас это очередная ступенька, и все. Кто не падает, тот не встает.

♥ Что значит проиграть?

Анастасия: Проиграть — это не сделать того, что ты умеешь.

Дмитрий: Это не проиграть соперникам, это скорее не показать того, чему научились. Если мы на тренировке делаем элемент девять раз из десяти и вдруг на старте он не получился, то проиграли. Особенно если ошибка случилась вследствие нашей психологической неустойчивости — волнение, нервы и что-то еще, — то вот это называется проигрыш.



♥ **Какие-то задачи ставятся тренером и вами на каждый прокат, кроме как прокатать чисто?**

Дмитрий: У нас всегда есть такая установка на соревнования — сделать все так, как мы это делаем на тренировках. Не лучше, не хуже. Иногда это бывает сложно.

Анастасия: Очень сложно.

Дмитрий: Бывает на соревнованиях более скованное, чем на тренировках, ощущение в теле, а может быть и наоборот: прет адреналин, ты все делаешь сильнее, амплитуднее, резче, — поэтому стоит задача справиться с элементами, преодолеть эти ощущения и сделать все, как на тренировках. Что касается исполнения программы, хореографии, интерпретации музыки, мы над этим особенно работаем, всегда стараемся добавить огня по ходу соревнования: где-то судьям подмигнули, где-то зрителям улыбнулись, где-то вообще импровизируем просто оттого, что поймали кураж. То есть по элементам все, как на тренировках, а по компонентам — добавить красок, сделать ярче.

♥ **Ваши программы по ходу сезона имеют тенденцию усложняться или вы катаете тот вариант, который был поставлен изначально?**

Филипп Александрович: Помимо того что мы накачиваем стандартную программу, всегда есть задача добавить, усложнить какие-то элементы. Например, мы отработали каскад 3-3 и на следующих соревнованиях поставили в программу. У ребят будет цель показать все, что они умеют вообще, и плюс то, чему научились недавно. То есть, помимо чистых прокатов, иногда ставится какая-то дополнительная задача. Вообще, разные соревнования ставят перед нами разные задачи.

Анастасия: Например, мы работаем над параллельным прыжком и сначала стоит задача из него просто выехать. Но когда тренер видит, что он у нас проблем не вызывает, тогда начинает дорабатывать его: сокращать между нами расстояние, отрабатывать параллельность и прочее.

♥ **Какие прыжки есть у вас в обойме?**

Анастасия: Дима после ухода из одиночного катания сохранил все прыжки и

каскады 3-3, и через ойлер тоже. У меня перед тем как идти в пары, были травмы, после которых я восстановила все прыжки и каскад через ойлер-сальхов. Сейчас прыгаю сальхов, тулуп, могу риттбергер и лутц. Собственно, сейчас над лутцем мы усиленно работаем, чтобы на каком-то старте — мы поставили себе такую задачу — сделать его. На тренировках мы этот прыжок исполняем и по отдельности, и вместе, но его еще рано показывать.

♥ **Почему все постоянно говорят, что надо настроиться на соревнования? А на тренировку, ОФП или хореографию настраиваться не надо?**

Анастасия: У нас уже такой уровень в спорте, что спортивная дисциплина даже не оговаривается. Мы всегда настроены на тренировку так, чтобы поработать с полной отдачей.

Анастасия Мухортова: «У нас уже такой уровень в спорте, что спортивная дисциплина даже не оговаривается»

♥ **Но, видимо, разница есть? Тогда в чем она выражается?**

Анастасия: Для меня разница в том, что на соревнованиях у тебя нет права на ошибку, ты должен показывать чистый прокат, чистые элементы.

♥ **То есть на тренировке нет настроения на чистое исполнение элементов?**

Анастасия: На тренировке мы учим какие-то элементы: разбираем их и отрабатываем, начиная с подготовительных упражнений. Так что право на ошибку у нас есть. На то они и тренировки. А на соревнованиях надо показывать чистое исполнение программы, поэтому на тренировках обычно через контрольные прокаты специально создают атмосферу соревнований.

♥ **Соревновательный стресс — друг или враг?**

Анастасия: Слово «стресс» несет в себе негативную окраску, я бы это скорее назвала соревновательным возбуждением. В этом смысле — скорее друг, но лично я стараюсь перед стартом внушать себе, что вообще не волнуюсь, что я спокойна как удав, стараюсь головой воздействовать на эмоции. Потому что если я реально разволнуюсь, то у меня все начинает падать из рук, я себя не чувствую.

Помню, еще в одиночном катании я вставала в стартовую позу, и у меня руки и ноги тряслись физически. Это было тяжело сдерживать, было трудно кататься и делать все элементы. Сейчас я стала старше, начала больше понимать, научилась себя успокаивать, быть в расслабленном состоянии, контролировать свое тело.



Дмитрий: Мне вообще в парном катании намного легче выступать, чем в одиночном, потому что ты не один на льду, с тобой еще товарищ. В этом году перед этапом в Сочи я себя впервые поймал на мысли, что за день или за неделю перед стартом я волнуюсь исключительно за свои действия и совсем не переживаю за Настю. У меня такая твердая уверенность в ней, что даже нет мысли, что она может сделать что-то не так. Когда я начинаю думать, что могу что-то забыть или не то сделать, я эти мысли отбрасываю, стараюсь думать, что, раз у меня такая уверенность в Насте, значит, у нее такая же во мне и подвести ее нельзя.

♥ **Если не секрет, то каким образом вы настраиваетесь на прокат программы на соревнованиях?**

Дмитрий: До того, как нас объявляют на старт, мы уже находимся в образе. Мы выходим на лед и еще до начала программы делаем представление для зрителей, потому что для нас это еще один из способов сосредоточиться, справиться с волнением, ведь когда ты находишься в образе, то становишься как бы вообще другим человеком. В короткой программе у нас танго — так я еще за бортиком начинаю испытывать страсть и ненависть к партнерше. Это состояние сильно помогает, держит меня, не отпускает до самого конца.

Анастасия Мухортова

Кандидат в мастера спорта в одиночном катании (2015)

Мастер спорта России в парном катании (2022)

Дата рождения: 17 мая 2003 года (Москва, Россия)

Клуб: МААФК (школа «Вдохновение»)

Образование: студентка 2-го курса РУС «ГЦОЛИФК» (бывший РГУФКСМиТ. — *Прим. ред.*), кафедра конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга

Спортивные результаты: юниорский Гран-при (г. Кошице, Словакия) 2-3.09.2021 — 1-е место (171,99 балла);

этап юниорского Гран-при (г. Линц, Австрия) 8-9.10.2021 — 2-е место (183,64 балла);

Мемориал Дениса Тена (г. Нур-Султан, Казахстан) 28-20.10.2021 — 2-е место (193,02 балла);

финал Кубка России (г. Саранск) 24-25.02.2022 — 1-е место (202,98 балла);

Гран-при России «Бархатный сезон» (г. Сочи) 29-30.11.2022 — 2-е место (217,27 балла)

Тренеры: Филипп Тарасов, Дмитрий Зобнин, Роман Андриенко



Дмитрий Евгеньев:
«Мне вообще в парном катании намного легче выступать, чем в одиночном, потому что ты не один на льду, с тобой еще товарищ»

Анастасия: В начале этого сезона у меня не все гладко складывалось, были травмы прямо перед контрольными прокатами. Я волновалась, настраивала себя на чистый прокат, чтобы собрать элементы, насколько это возможно. Я была в состоянии напряженного сосредоточения, но когда мы сделали подкрут, то я начала улыбаться, еще задолго до конца программы. Даже не знаю, почему я решила улыбаться, но мне это помогло. Как самовнушение. Конечно, это не значит, что одной улыбкой можно обеспечить чистый прокат, но вкпе с контролем, с технической подготовкой, с функциональным состоянием это один из важных аспектов.

Дмитрий Евгеньев

Кандидат в мастера спорта в одиночном катании (2015)

Мастер спорта России в парном катании (2022)

Дата рождения: 7 сентября 2001 года (Москва, Россия)

Клуб: МААФК (школа «Вдохновение»)

Образование: студент 3-го курса РУС «ГЦОЛИФК» (бывший РГУФКСМиТ. — *Прим. ред.*), кафедра конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга

Спортивные результаты: юниорский Гран-при (г. Кошице, Словакия) 2-3.09.2021 — 1-е место (171,99 балла);

этап юниорского Гран-при (г. Линц, Австрия) 8-9.10.2021 — 2-е место (183,64 балла);

Мемориал Дениса Тена (г. Нур-Султан, Казахстан) 28-20.10.2021 — 2-е место (193,02 балла);

финал Кубка России (г. Саранск) 24-25.02.2022 — 1-е место (202,98 балла);

Гран-при России «Бархатный сезон» (г. Сочи) 29-30.11.2022 — 2-е место (217,27 балла)

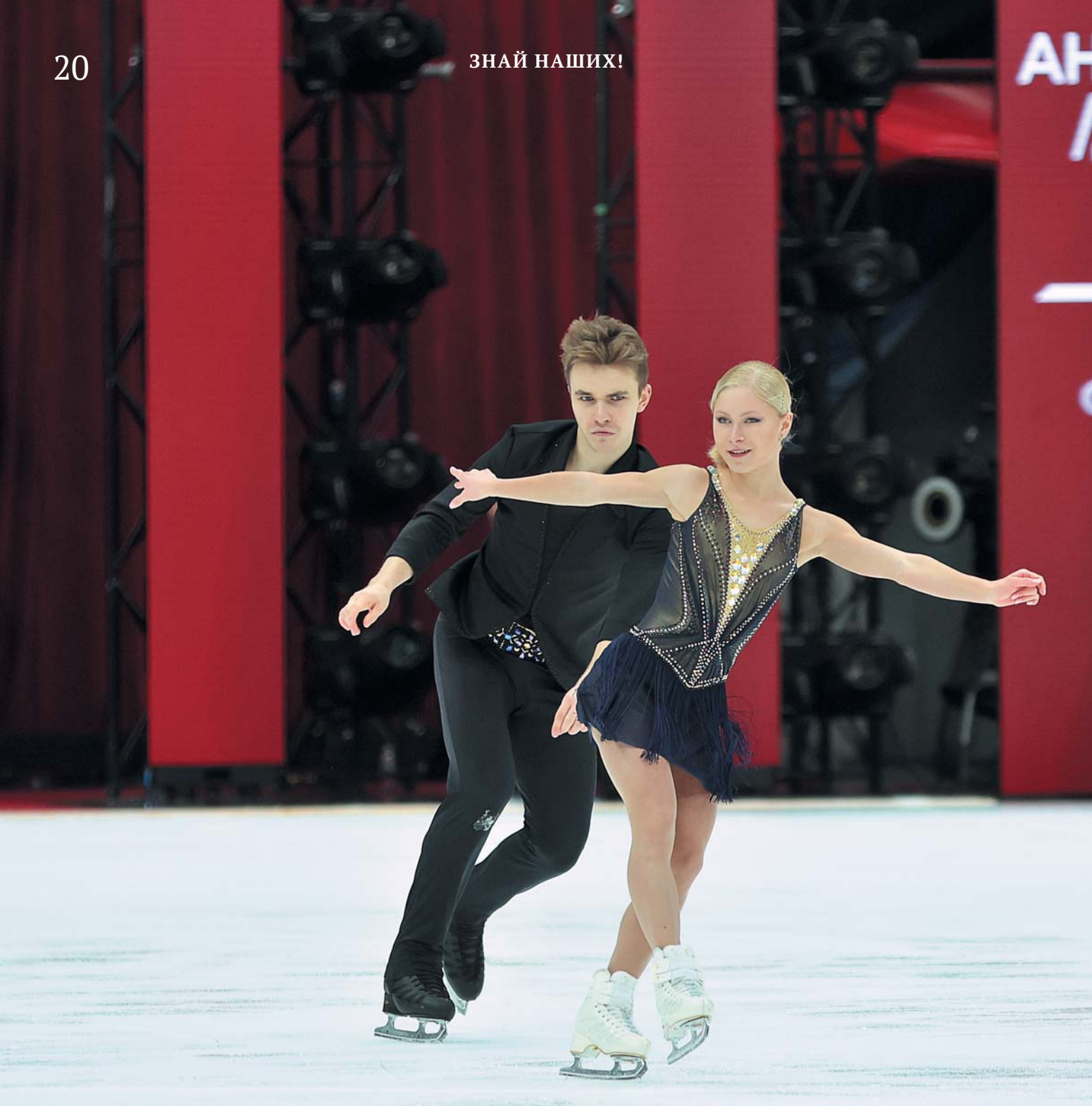
Тренеры: Филипп Тарасов, Дмитрий Зобнин, Роман Андриенко

♥ **Каким образом вы обеспечиваете выполнение элемента? Каждый шаг контролируете или только какой-то ключевой момент, а остальное делаете на автомате?**

Анастасия: Я не знаю, как Дима, но то, над чем мы работаем в данный момент времени, я это и держу в голове. Буквально один-два каких-то момента, самых важных. Например, в поддержке помню, что мне говорил тренер о толчке и что надо вовремя отпустить руку. Все остальное идет на автоматизме.

Дмитрий: Мы не думаем на каждом элементе в таком духе: вот дуга, вот мах, вот толчок, вот плечо и прочее. Будет каша, а не элемент. Я слежу только за какими-то конкретными задачами, про которые говорил тренер, которые важны для исполнения элемента на выезд, а остальное делаю, уже не задумываясь. После проката, когда смотрю программу в записи, то больше обращаю внимание не столько на исполнение элементов, сколько на собственно катание, на образ и хореографию. Вот это надо доводить до автоматизма, чтобы все движения были красивыми, чтобы нигде корявая нога или рука не вылезла.

♥ **Вы же на тренировках катаете программы и связками, и частями, и целиком. И если что-то корявое вылезло — значит, оно было таким и на тренировках?**



Дмитрий: Да, просто на это внимания не обращали, а на соревнованиях камера тебя по-другому выхватила, и эта корявость вылезла и бросилась в глаза. В программе всегда есть куда двигаться: она может быть прекрасной, но всегда может возникнуть идея что-то добавить, чтобы стало еще лучше.

Анастасия: У нас программа до автоматизма доходит только к середине сезона, потому что мы люди творче-

ские, постоянно что-то придумываем, что-то меняем по разным причинам. То нам кажется, что музыка просит сделать что-то по-другому, или мы стали ехать шире, перестали помещаться в заданный рисунок и надо сделать другой заход на элемент, или мы стали ехать быстрее и у нас остается время, поэтому надо добавить какие-то шаги, — то есть это происходит постоянно. Чтобы довести программу до автоматизма, конечный вариант надо

НАСТАСИЯ МУХОРТОВА ДМИТРИЙ ЕВГЕНЬЕВ 19 ЛЕТ / 21 ГОД МОСКВА

ТРЕНЕРСКИЙ ШТАБ
ФИЛИППА ТАРАСОВА



Дмитрий Евгеньев: «Я бы хотел соединить парное и танцорское в единое. Мне скучно смотреть на спортсменов, которые заняты тем, что собирают элементы. Хочется видеть программы, катание, эмоции»

раз 50 прокатать на льду и столько же раз пройти ее целиком в зале. Но и тогда мы не сможем на автомате делать хореографию, потому что в каждое движение, в каждый взгляд мы вкладываем смысл. Наше эмоциональное состояние тоже не бывает статичным, оно разное на разных стартах, так что одни и те же движения в результате все равно по-разному получаются.

♥ Как вы отдыхаете от фигурного катания?

Анастасия: Никак. Я каждый день включаю какие-нибудь соревнования и смотрю юниорские, взрослые, российские, международные старты. Просто ради интереса смотрю все виды: одиночное, танцы на льду. Рассматриваю платья, слушаю музыку — и вот так я отвлекаюсь от своего фигурного катания.

Дмитрий: Мы стараемся ее отучить от этого, хотим, чтобы она все-таки отдыхала от фигурного катания. Постоянно быть в этом нельзя.

Анастасия: На самом деле учеба занимает свободное время, друзья и общение с ними, потом мы учимся с Димой в автошколе. Я еще в свободное время занимаюсь бисером — это тоже хорошо отвлекает от фигурного ка-

тания. **Екатерина Игоревна** (жена Филиппа Тарасова. — *Прим. ред.*) научила меня из сухоцветов и эпоксидной смолы делать кулоны и серьги.

Дмитрий: Летом это всегда тема — Настя какую-то траву, цветы постоянно собирает, сушит.

Анастасия: Насчет того, что я постоянно смотрю фигурное катание: я хочу в будущем быть постановщиком программ, а сейчас таким образом я себе багаж накапливаю.

♥ Расскажите о своих программах, с которыми выступаете в этом сезоне. Например, почему вы не поменяли короткую программу?

Дмитрий: История с этой программой началась еще в 2011 году, когда я, будучи одиночником, катал танго. Я сказал Насте, что хочу кататься под эту музыку, хочу реализовать ее в паре. Мы стали думать, с чем ее скомпоновать, и вспомнили легендарную олимпийскую программу Вирчу — Моир под саундтрек «Мулен Руж», где звучит танго Roxanne. Мы захотели взять эту музыку, тем более что в парном катании не так много спортсменов брали её. Мы много раз видели «Роксану» в одиночном исполнении, но для меня это не так ярко, как можно показать

в паре. Программу изначально нам ставил **Никита Михайлов**, который смог интерпретировать эту историю немного по-другому.

Анастасия: Программа с тех пор претерпела много изменений, над ней с нами работали **Татьяна Дручина**, **Рамиль Мехдиев**, **Георгий Козачинский**, **Сергей Плишкин**, наш новый хореограф **Роман Андриенко** тоже внес своей вклад — словом, много специалистов приложили к ней руку.

Дмитрий: Когда в прошлом сезоне мы думали над постановками новых программ, то Настя сказала, что хочет ее поменять. Я ответил, что поменять можно, только на самом деле мы не смогли до конца реализовать в ней все, что хотели, не показали того, на что способны в этой программе.

Анастасия: Они меня убедили, что, прежде чем ставить новую программу, это танго должно быть идеально. Я согласилась еще и потому, что мне нравится мое платье в этой программе. В этом году мы рисунок программы разложили по-другому, несколько изменили смысл движений, поэтому нет ощущения, что мы катаем одно и то же второй год. Я считаю, что она стала более насыщенной, чем в прошлом году, но опять же моя мечта добавить в нее еще больше всяких танцорских штук: шагов, мини-поддержек, перебросок и прочее.

Произвольную программу нам ставил Сергей Плишкин — очень креативный хореограф. Мы просили его поставить нам как можно больше заходов в разных хватах и позициях, потому что кататься просто «рука в руке» скучно. Эту программу мы в начале сезона отработывали с Рамилем Мехдиевым, а сейчас с Романом Андриенко.

Дмитрий: Никита Михайлов, который в прошлом году ставил нам обе программы, придерживается такой методики: он ставит нам все самое сложное, что может придумать, а дальше мы решаем, можем мы это сделать или нет. Если нет, то заменяем этот фрагмент на что-то более простое.

Анастасия: В таком подходе есть свой смысл: мы всегда знаем, как можем усложнить нашу программу.

♥ О чем ваша произвольная программа?

Анастасия: Это история знакомства двух молодых людей, которые знают себе цену. Первая часть программы — это такой флирт, озорное заигрывание друг с другом. Следующая медленная часть — это влюбленность, романтические отношения, которые вроде бы ни во что не вырастают. В третьей части мы опять танцуем, флиртуем, но в самом конце — мы наконец-то придумали финал программы — Дима дарит мне кольцо, но это не то, что мне нужно. Я его выкидываю и забираю Димино сердце.

Дмитрий: Мы очень давно хотели придумать какую-то трансформацию с костюмами, и наш костюмер **Мария Евстигнеева** придумала сшить мне сердечко и прикрепить его к веревочке. Нам понравилось.



Анастасия Мухортова:
«Я по жизни боюсь высоты,
а в поддержках и на выбросах
не боюсь. Наоборот,
испытываю кайф от полета,
кайф от катания с Димой
в паре»

Абсолютно другой вид

♥ Каким образом вы принимали решение перейти в парное катание?

Анастасия: На самом деле моя история была сложная. Я не хотела идти в парное катание, думала, если уходить из одиночного, то в танцы на льду, потому что мне очень нравится все эмоциональное и хореографическое. Словом, я перешла из группы Сергея Давыдова в группу Еле-

ны Буяновой, где-то полгода тренировалась, съездила на сборы в Италию, были поставлены обе программы, которые мне очень нравились, уже костюмы начали шить, как вдруг Марина Леонидовна (Селицкая. — Прим. ред.) и Елена Германовна стали мне говорить, что мне очень-очень надо в пары. Я даже слушать не хотела, а главное — мне было непонятно, что послужило причиной такого разговора. Но в какой-то момент я подумала: может быть, надо хотя бы посмотреть, что это такое? Ведь если мне не понравится, то я всегда могу вернуться. Я пришла на свою первую тренировку в парное катание, и мне понравилось. Сразу. Я даже захотела вычеркнуть предыдущие 15 лет своего одиночного катания: там я каждый день шла на тренировки с мыслью работать и работать — сплошная пахота и никакого продыху. А в парном катании так все устроено, что ты получаешь удовольствие от работы, от общения с партнером, с тренером. У меня случилась любовь с первого взгляда.

Филипп Александрович: Настя выучила выброс практически сразу.

Анастасия: Как бы странно это ни звучало, но я вообще-то боюсь высоты, а в подержках и на выбросах не боюсь. Наоборот, испытываю такой кайф от полета, кайф от катания с Димой в паре. Это же в одиночном катании на тренировках ты взаимодействуешь лишь со стенами, а в парном ты всегда взаимодействуешь с партнером, всегда получаешь какие-то эмоции взамен. И как минимум тебе всегда есть с кем поделиться своими радостями или переживаниями. Это гораздо душевнее, чем одиночное катание, — чего уж тут скрывать. И я должна про тренера сказать: это еще один аргумент, почему мне нравится парное катание. Здесь ко мне больше прислушиваются, больше доверяют, я могу больше реализовать себя. В психологическом плане мне тоже тут комфортно. Они хорошие люди, мне приятно с ними работать.

Дмитрий: Я пришел в парное катание примерно на полгода раньше. Вообще, я всегда хотел кататься в парном катании. Когда я в 14 лет уходил из группы Виктории Буцаевой, уже тогда говорил маме: давай пойду в парное катание, но она предложила попробовать силы в ЦСКА, в группе Сергея Давыдова, а если не возьмут, тогда уйти в парное катание. Сергей Дмитриевич взял меня в свою группу, и я у него прокатался где-то полтора года. Я пришел в его группу со всеми тройными прыжками, вот только на соревнованиях они у меня совершенно не получались. Я мог программу без шести-семи элементов прокатать. Король тренировок. У Давыдова я с этим начал как-то справляться, мне Наталья Кравцова очень помогла с этим, и вообще в целом за тот сезон, что я провел у Сергея Дмитриевича, я понял, что могу выступать. Я на Первенство России впервые отобрался, триксель у него освоил, но в какой-то момент случился застой. Я своему другу, который в парном катании катался, рассказал про

свои проблемы, сказал, что буду заканчивать со спортом. Он через два часа мне позвонил со словами, что тренеры ждут меня на просмотр в парное катание. Я пришел на «Вдохновение», начал осваиваться, а через полгода пришла Настя. Нас поставили вместе, и через две недели начали программы уже ставить. Так парное катание вошло в нашу жизнь и изменило ее.

Дмитрий Евгеньев: «Я слежу только за конкретными задачами, которые важны для исполнения элемента на выезд, а остальное делаю, уже не задумываясь»

♥ **Парное катание — это реально другой вид фигурного катания? В чем коренное отличие?**

Дмитрий: Это абсолютно другой вид. В прошлом сезоне мы ехали с финала Кубка России — в одном купе я, Роман Плешков и Алексей Ерохов — и вдруг заговорили о фигурном катании, что несвойственно фигуристам после стартов. Зашел разговор о тренировках, и Ерохов нас спрашивает: «Вы сколько раз программу катаете?» Я говорю: «Короткую два раза, а произвольную один раз в неделю». Ерохов переспрашивает: «Вы что, произвольную программу один раз в неделю катаете? У нас обычно утром короткая, а вечером короткая и произвольная — и так каждый день». Я это к тому, что у нас совершенно различные методики тренировок, очень сильно все отличается. Если в одиночном катании ты долбишь по сто раз один прыжок, то здесь так нельзя, потому что есть определенное количество попыток, за которые тебе надо успеть сделать то, что сказал тренер, поскольку в противном случае ты либо устанешь, либо что-то упустишь, что может привести к серьезной травме.

Анастасия: Хочу уточнить то, что сказал Дима: мы делаем мало прокатов программ целиком, а в остальное время катаем элементы связками, по три-четыре-пять элементов, комбинируем их по-разному — например, только силовое исполнение, катаем как на свежие, так и на усталые ноги, и таким образом подводим себя к целиковому прокату короткой и произвольной. Я бы не сказала, что это легче. Еще разница в том, что в одиночном катании во время проката ты опираешься только на свое состояние. Если чувствуешь, что силы уходят, а тебе надо еще прыжок сделать, то ты где-то можешь какие-то шаги пропустить, чтобы сэкономить силы для прыжка. В парном катании такое невозможно. Тут, если ты где-то недотол-

кнешься, вы не сцепитесь и твой партнер уедет. В парном катании каждый должен полностью сделать свою работу, иначе совместное катание развалится. Малейший сбой одного из партнеров — и элемент с ошибкой.

Филипп Александрович: В парном катании партнеры не думают, как им сделать элемент, они думают, как им совпасть вместе.

♥ **Ваши сильные стороны как парников? За счет чего собираетесь выигрывать?**

Анастасия: Наша сила в единстве вместе с тренером.

Дмитрий: Это сложный вопрос, пусть тренер скажет, какие у нас сильные стороны.

Филипп Александрович: Они хорошо владеют коньком и используют его правильно. Выбросы еще надо продолжать учить, но когда они делают их как надо, то это выбросы. Еще их сильная сторона — это умение кататься с напором, идти в атаку. С синхронностью по ногам проблем почти нет, а вот по взаимодействию в паре им еще надо поработать, хотя они за последнее время здорово прибавили.

В парном катании освоение элемента происходит через его понимание в голове, я бы даже сказал, через ощущение. Особенно у мальчиков. Мальчик должен очень хоро-

шо чувствовать девочку: если он с ней чуть-чуть не совпал, то элемент не получился. Партнер должен дышать с ней в унисон, все элементы на этом построены. Почему я сказал про выбросы? Потому что когда они совпадают, то у них классно получается. Но в целом в этом вопросе им еще есть куда расти.

Анастасия: Стабильность — это то, к чему мы стремимся. Стабильность нарабатывается на тренировках. Если ты знаешь, что делаешь какой-то элемент десять раз из десяти, то на старте ты спокоен, а если ты делаешь три раза из десяти, то в голове всегда будет сомнение, а на соревнованиях оно лишнее. Поэтому так важно на тренировке достичь стабильного исполнения элементов, чтобы на старте не было сомнений. Все зависит от того, с какой головой ты выходишь на старт.

♥ **На ваш взгляд, как вы должны кататься, чтобы стать легендой спорта, вписать свое имя в развитие парного катания?**

Анастасия: Чтобы стать легендой, наверно, надо стать уникальными, как **Ирина Роднина**, трехкратная олимпийская чемпионка; как **Алена Савченко**, которая прошла пять Олимпиад и все-таки стала чемпионкой; как **Сюэ Шень** — **Хонбо Джао**, которые впервые исполнили четверной выброс. Мне ближе пара **Суй Вэньцин** и **Хань Цун**, которые сочетают сумасшедшую техническую сложность элементов с высококлассным катанием. В любом случае надо развивать свою индивидуальность, показывать в чем-то свою уникальность. Это может быть ар-

Дмитрий Евгеньев: «Иногда Настю надо было выгонять с тренировки, просто уносить, чтобы она остановилась»

Настя в свободное время делает фигурки из бисера и кулоны из эпоксидки



Из личного архива Анастасии Мухортовой



тистизм, а могут быть какие-то элементы, которые никто не делает. Например, тот же тодес мы считаем своей фишечкой, считаем, что мы это придумали, и немножко этим гордимся.

Дмитрий: Я бы самый большой акцент сделал на катании и артистизме плюс качественно сделанных элементах, но в любом случае я бы хотел соединить парное и танцорское в единое. Лично мне скучно смотреть на спортсменов, которые заняты тем, что собирают элементы. Хочется видеть программы, катание, эмоции. Мы хотим добиться того, чтобы нам ставили 10 баллов за представление.

Филипп Тарасов: «У меня есть элемент, по которому я определяю, скаталась пара или нет. Этот элемент — «входной билет» в парное катание»

♥ В какой момент вы поняли, что вы скатались?

Анастасия: Мы еще не скатались, потому что нет предела совершенству.

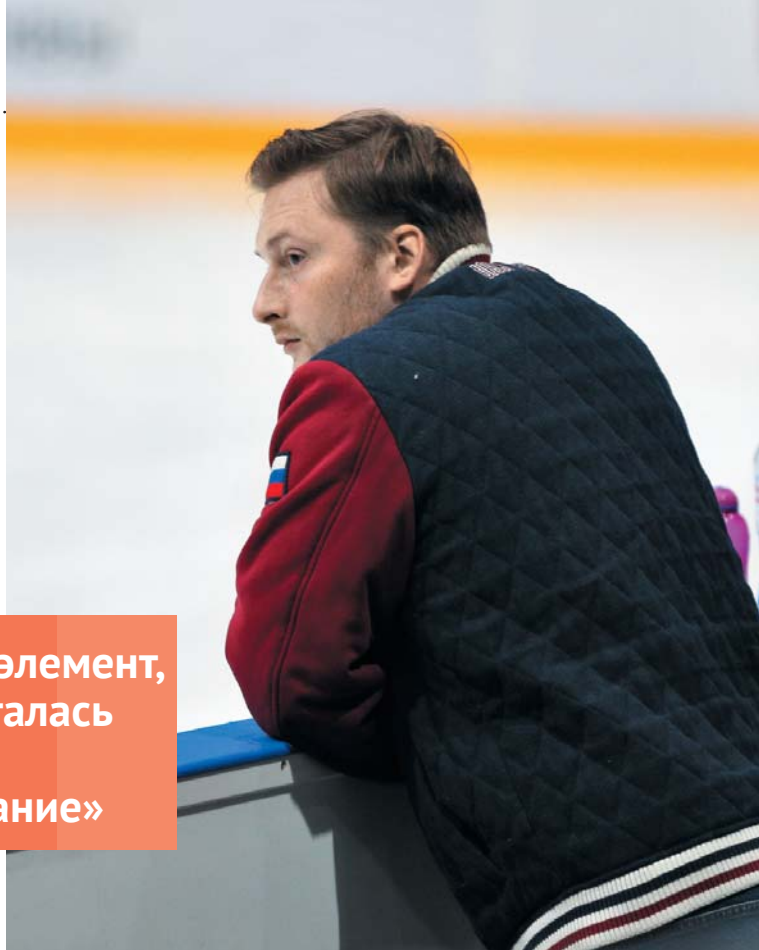
Дмитрий: Безусловно, четыре года — это срок, за который можно научиться общаться друг с другом. Мы в каких-то моментах чувствуем друг друга, бывает, что я знаю, какие шаги она сделает на раскатке, просто по ней вижу.

Филипп Александрович: У меня есть элемент, по которому я определяю, скаталась пара или нет. Этот элемент — «входной билет» в парное катание. Если два человека делают параллельное вращение синхронно, то есть один другого догоняет или может подождать, — значит, они скатались, значит, они знают и чувствуют друг друга. Я по этому элементу сужу о скатанности пары, и ребята проходят по этим критериям.

♥ У вас бывает такая ситуация, когда во время учебы в институте к вам приходит какая-то информация и вы понимаете, что она пригодится вам на тренировках или на соревнованиях?

Анастасия и Дмитрий (одновременно): Да! Так и есть.

Анастасия: Я смотрю, что во многих предметах, которые мы изучаем, много полезной информации, нужной нам сейчас как действующим спортсменам: психология, педагогика, профессиональное спортивное совершенствование — столько всего интересного я осознала. Сейчас идет сессия, и я с интересом прочитала учебник по психологии, открыла для себя много методов по саморегуляции состояния: как убрать волнение или, наоборот, как себя завести в эмоциональном плане. Очень много интересного. Например, я в прошлом году начертила



таблицу заходов на все прыжки и придумала для себя 20 заходов на каждый прыжок с пометкой, для чего они и какие ошибки исправляют. Я эту таблицу использую для себя: когда чувствую на тренировке, что меня куда-то валит, то могу себе позволить чуть-чуть подкорректировать прыжок, размять его с другого захода.

Дмитрий: Да, в институте чему-то учишься, а на тренировке реально применяешь. Вот была теория физической культуры, и там было много моментов, которые раскрылись и стали для меня яснее. Даже по избранному виду спорта узнал, что есть предстартовая апатия и предстартовая лихорадка, а надо стремиться к оптимальному болевому состоянию.

♥ После проката вы всегда знаете, на какие оценки накатали программу?

Анастасия: Ну нет, мы же не видим себя со стороны. Мы можем чувствовать, что мы сделали все хорошо, без ошибок и эмоционально, и ноги тянули, а потом видим оценки за компоненты, а они ниже ожидаемого. В элементах тоже так бывает — мы думаем, что вот тут руку вовремя отпустили, здесь голову подняли, а потом смотрим: нам не засчитали, потому что на грани сделали и можно было придраться. Может быть, только к третьему-четвертому старту мы примерно плюс-минус понимаем, что нам могут поставить.

Дмитрий: Мы все-таки преследуем именно чистый прокат — вот к этому готовились, вот это показали.

♥ Ваши оценки возрастают от сезона к сезону. За счет чего происходит этот прирост?

Анастасия: В целом, сравнивая первый прокат этого сезона и финальный прокат прошлого сезона, мы сами видим, что стали кататься лучше, более уверенно. Какие-то элементы остались на прежнем уровне, какие-то стали сложнее. Программы нам поставлены уже с расчетом на большее мастерство, то есть прогресс в баллах заслуженный.

Филипп Александрович: У ребят новая поддержка, которая стоит подороже, — это уже балла полтора в плюс. Потом раньше выброс был у нас сальхов, а теперь лутц, — это тоже плюс балл, не меньше. Добавился каскад 3-3. Мы усложняем элементы и добиваемся их улучшения. То есть ребята сейчас выступают не с теми элементами, которые были у них два года назад. В этом году мы ставим цель побороться за пятое-шестое место на чемпионате России.

Анастасия Мухортова: «Я постоянно смотрю фигурное катание, хочу в будущем быть постановщиком программ, и таким образом я себе багаж накапливаю»

♥ Как развились ваши личности после того, как вы встали в пару? Что нового вы узнали о себе?

Анастасия: Я очень рада, что пришла в парное катание. Мне нравится, что как личность я формируюсь в среде парного катания, потому что оно мне ближе, чем одиночное.

Дмитрий: Можно я про Настю скажу? За время в парах она не только подросла, как все растут, но и научилась какому-то пониманию, что в жизни не все просто и линейно. Она пришла в группу такой перфекционисткой: пока идеально не будет, с тренировки не уйду. Иногда Настю надо было выгонять с тренировки, просто уносить, чтобы она остановилась. Но со временем она поняла, что это не всегда хорошо. Иногда лучше отпустить ситуацию, чтобы не стало хуже. Например, мы приходим в пятницу, а у нас подкрутки не очень хорошо получаются, и мы понимаем, что нет смысла биться над этим: в понедельник получатся. Настя под эти моменты научилась лучше подстраиваться. Если раньше она бы сказала: нет, будем делать, пока не получится, то сейчас она понимает, что 19 лет — это уже не 12, когда ты можешь шарашить по пять

тренировок в день. Тут мы аккуратнее подходим к тренировкам, больше прислушиваемся к своим ощущениям, друг к другу. Мы понимаем, что много тренироваться — это не всегда значит много хорошего результата.

Анастасия: Да, до меня это наконец-то дошло. Долго доходило. Про Диму я могу сказать, что мы сейчас немножко поменялись ролями с той поры, как встали в пару. Мне казалось, что Дима был несерьезный, вечно шутил, вечно прикалывался, мне казалось это неприемлемым, потому что на тренировке надо работать и работать. Я ему про элементы — а он в ответ мне шуточки. Я думаю: это что такое вообще? Потом вижу — и тренер такой же. Я вообще думаю: куда я попала?.. Приходилось после тренировок Диму тащить в зал, чтобы мы вдвоем поработали над элементами. Правда, Дима — надо отдать ему должное — всегда соглашался. При этом он еще сам ходил качаться, я всегда думала: откуда у него столько сил? Со временем Дима стал еще более ответственным, так что я теперь могу на него опереться.





E.gloves
ANTI-CUT
SKATING GLOVES


EDEA
www.edeaskates.com

- **Специальный материал против порезов для лучшей защиты**
- **Мягкая подушечка на ладони для дополнительного комфорта**
- **Термоматериал для большего тепла**
- **3 сенсорных зоны позволят быть всегда на связи**
- **Плотная посадка для идеального внешнего вида**

Профессия франтпаэра

Сергей Плишкин:

«Сверхзадача хореографа — не просто придумать историю, но и рассказать ее нетривиально»

— Сергей, почему вы выбрали для себя профессию хореографа, а не тренера?

— Потому что в фигурном катании это самая творческая профессия. В ней можно постоянно развиваться, что-то выдумывать, фантазировать, искать новые идеи, образы и прочее. В этой профессии нет потолка, точнее, тебя ограничить может только твой собственный потолок. На самом деле у хореографа возможности влиять на спортсмена даже больше, чем у тренера. Тренер требует правильно исполнить элемент, а хореограф имеет возможность вместе со спортсменом создать свой уникальный стиль, который будет отличать его от конкурентов в лучшую сторону.

— Как вы начали работать хореографом?

— После спорта я работал в шоу, но через полтора года решил не продлевать контракт, поскольку понял, что нет никаких стимулов развиваться дальше. Я вернулся в Москву, начал работать с малышами как специалист по скольжению, и однажды меня попросили поставить программу. Я поставил и вот до сих пор это делаю. Постоянно работаю в группе **Екатерины Рублевой** и **Ивана Шефера**, также сотрудничаю с парниками из групп **Нины Мозер**, **Филиппа Тарасова**, **Павла Слюсаренко**.

— Для кого проще ставить программы: для своих или по приглашению?

— Разницы нет, потому что в любом случае надо выполнить поставленную задачу. Когда меня приглашают на постановку в другие группы, то, прежде чем начать, я примерно две недели изучаю спортсмена. Смотрю его на тренировках на льду и в залах, выясняю, какую музыку он предпочитает, как под нее двигается, смотрю, как импровизирует под разную музыку, смотрю программы прошлых лет. Как только определяемся с музыкой, начинается создание программы: появляются какие-то образы, идеи, все это пробуется, что-то принимается, что-то отвергается. Постоянно анализирую, в чем спортсмен слаб, а в чем силен. И тут главное для постановщика — не начать повторяться, а найти что-то новое, но с опорой на лучшие воз-

можности спортсмена. Постепенно выстраивается рисунок программы, элементы по площадке размещаются так, чтобы спортсмену было удобно их выполнять — и вот так маленькими шажками двигаешься по программе дальше. Если по ходу вылезает какая-то проблема, придумываешь, как ее решить.

— В чем состоит сверхзадача хореографа-постановщика?

— Сверхзадача в том, чтобы не просто придумать историю, но и придумать то, какими хореографическими средствами ее рассказать. Программа — это история, которую надо рассказать нетривиально.

— Хореограф имеет право навязывать свое видение спортсмену при выборе музыки, при постановке программы?

— Да, конечно. От хореографа всегда ждут программу «под ключ». Хореограф навязывает свое мнение в

В фигурном катании профессия хореографа самая творческая. В ней можно постоянно развиваться, что-то выдумывать, фантазировать, искать новые идеи.
В этой профессии нет потолка



Плишкин Сергей Сергеевич

Дата рождения: 4 марта 1990 года (Минск, СССР)

Тренеры: Руслан Мусашвили, Татьяна Беляева, Александр Тумановский, Ирина Жук, Александр Свинин, Светлана Ляпина, Екатерина Рублева, Иван Шефер

Образование: высшее, Белорусский государственный университет (2012)

Ученики: Анна Щербакова – Егор Гончаров, Анна Румак – Глеб Гончаров, Александра Кравченко – Александр Шустичкий и др.

Программы сезона 2022/23: Екатерина Гейниш – Дмитрий Чигирев (короткая), Дарья Бояринцева – Роман Плешков (короткая), Анастасия Мухортова – Дмитрий Евгеньев (произвольная), Екатерина Чикмарева – Матвей Янченков (короткая и произвольная), Юлия Артемьева – Алексей Брюханов (короткая и произвольная).

Карьера: спортивный клуб «Сокольники»

той же мере и степени, как режиссер или продюсер навязывает свое мнение и видение актеру. Если актер будет спорить с режиссером, противостоять ему со своим мнением, его уволят, потому что каждый должен заниматься своим делом. Если спортсмен уже не ребенок и с известным именем, то он может быть соавтором: выбор музыки, какой-то жест, какой-то элемент в определенном месте, но не более.

– Почему танцоры катают программу в точности так, как ее поставили, а одиночники и парники примерно 30% от поставленного меняют или просто не делают?

– У одиночников и парников есть сильный аргумент: им надо делать элементы, поэтому им не до хореографии. А у танцоров элементов нет, они просто вышли покататься. Шучу. На самом деле профессия хореографа – это профессия фантазера. Он

придумывает что-то там замысловатое, воображает, что это возможно сделать, даже показывает как, а спортсмену потом все эти фантазии надо в прокате делать. Одиночник еще в первой половине программы про хореографию и шаги помнит, потому что есть силы и желание, а дальше уже не до жиру, быть бы живу: на седьмом элементе он начинает понимать, что лучше проехать на одних беговых, чем завалить элемент. По-моему, это разумно. Хороший спортсмен тем и отличается, что умеет по ходу принимать решения, умеет слышать себя, рассчитывать свои силы. Какую бы программу ты ни поставил в начале сезона, она так или иначе по ходу изменится, потому что программа – живая субстанция, она не может не дышать.

– Бывает так: вы ставите программу и понимаете, что ошиблись?

– Конечно, бывает. Тут главное – честно перед спортсменом признать свои ошибки, даже если большая часть программы поставлена. В процессе поиска можно ошибаться,



Иван Тельнов – Василиса Горбунова,
Сергей Плишкин

но даже эти ошибки будут в плюс, потому что дадут пищу для размышлений.

Вообще контакт со спортсменом во время постановки программы очень важен. Если у хореографа складывается эмоциональный контакт, то и программы будут интересными, и процесс постановки всем будет в удовольствие.

— Если программа не нравится спортсмену, то насколько хореограф должен быть диктатором?

— Для начала надо проанализировать, что именно не нравится: музыка, образ, какие-то конкретные движения, а уже потом что-то диктовать. Бывает, что спортсмен ошибается на свой счет: приносит музыку, под которую хочет кататься, а она ему не подходит, например, по возрасту или по фактуре, по энергетике или по пластике, — тогда приходится его аргументированно отговаривать.

— То есть хореограф всегда идет за спортсменом, а не ведет его за собой?

— Хореограф ведет за собой спортсмена и в то же время идет за ним. На тренировках работа фигуристов над собой не прекращается никогда, но программа — это продукт, который, если можно так выразиться, судьи и зрители должны «купить», поэтому хореограф всегда будет минусы спортсмена прятать, а плюсы выставлять напоказ. Хореограф — такой специалист, к которому идут с просьбой сделать красиво, так что именно хореограф решает, как это сделать: какую музыку предложить, какой образ создать, какими средствами хореографии этот образ раскрыть, в конце концов, как расставить элементы в программе, чтобы фигуристу хватило сил докатать ее до конца. Хореограф — это такой стратег, который должен выполнить поставленную задачу исходя из того, что есть на данный момент.

— Есть разница между такими понятиями, как пластика и хореография? Что от чего зависит?

— Пластика — это «базовая комплектация» спортсмена со всеми его возможностями, физическими данными, врожденными особенностями. У каждого своя, присущая только ему «базовая комплектация», которая с приобретением различных навыков может меняться. Если фигурист хорошо координирован, слышит музыку, раскован и прочее, то ему можно ставить разнообразные по хореографическому диапазону программы. Если же он не очень пластичен, то хореографию подобрать можно, только большого разнообразия программ уже не будет, поскольку хореограф будет зажат в рамках возможностей спортсмена, а тот будет вынужден катать примерно одно и то же.

— Разве профессионализм спортсмена не состоит в том, что он должен уметь быть разным?

— Фигурист прежде всего спортсмен, и если ему надо прыгать чет-

сто несправедливо. Однако правда заключается в том, что чемпионами действительно становятся те, кто может все. Если парники смогут показать не только элементы, но и хореографию на уровне танцевальных дуэтов, то они выиграют. Например, китайская пара **Суй Вэньцзин** и **Хань Цун**: они владеют коньком на танцорском уровне, катают программы в разнообразных позициях, а не просто держась за руки, им доступно выразить и донести до зрителей сложную хореографию, и они — олимпийские чемпионы.

Поэтому, чтобы быть универсальными, фигуристам надо уметь танцевать все: от русского народного танца до румбы, от контемпорари до классического балета. У нас в группе дети занимаются классической хореографией, народными, бальными и современными танцами плюс обязательно СФП в виде статики.

— А как же ОФП?

— Достаточно одного раза в неделю, потому что все задачи по физической подготовке танцоры могут

Хореограф навязывает свое мнение
в той же мере и степени, как режиссер
или продюсер навязывает
свое мнение и видение актеру

верные прыжки, то какие-то образы и пластика ему могут быть недоступны, поскольку корсет будет сильно зажат, что скажется на его внешнем облике и хореографических возможностях. Тело спортсмена всегда подстраивается под выбранный вид спорта. Если поставить рядом трех фигуристов — одиночника, парника и танцора, — я уверен, можно довольно легко сказать, кто есть кто. Поэтому не надо всех причислять под одну гребенку, поскольку это наивно и про-

реализовать за счет хореографии. Представьте, бежит фигурист кросс: сутулый, мысок не тянет, голову красиво не держит — и смысл в таком беге? Лучше он сделает несколько танцевальных проходов подряд со всеми требованиями и тем самым натренирует то, что нужно. Я считаю, что хореография, даже обычный экзерсис у станка, но сделанный по всем правилам, полностью закрывает все потребности танцовщика в физической подготовке. Если каж-

дый день делать пор-де-бра, то можно со штангой не заниматься: плечевой пояс будет что надо. Парникам, конечно, этого будет мало, там нужны силовые упражнения с железом, чтобы работать с партнершей в подержках, и прочее.

Двигайся или будешь наказан

— Вы работаете в основном с танцорами. А остальные виды фигурного катания смотрите?

— Смотрю все, потому что в каждом виде фигурного катания есть спортсмены, которые мне интересны, за чьим творчеством и развитием мне хочется наблюдать. Я не очень смотрю за техническим прогрессом одиночников и парников в области прыжков и выбросов ультра-си, потому что, если подходить к фигурному катанию по принципу «сделает прыжок или не сделает», это уже какие-то ставки на спорт.

— Говорят, что идеальная программа та, которая исполнена без ошибок. Но в танцах нет очевидных ошибок, если только они не грубые. Тогда какая программа идеальная у танцоров?

— Та, которая нашла отклик у зрителей. Если программа эмоциональ-

но цепляет — значит, она поставлена талантливо. Даже если танцевальный дуэт слишком юн и еще ничего толком не умеет, это не значит, что их программа имеет право быть безликой.

— А как часто танцевальные программы находят отклик у вас?

— С этим сложно. Мы все хотим испытывать эмоции от программ не только на Олимпийских играх, но и на Первенстве Москвы тоже, однако в последние годы есть ощущение, что все одно и то же. Все-таки при старой системе судейства был какой-то полет творчества. Раньше смотришь чемпионат мира, и, кроме победителей и призеров, еще семь-девять дуэтов были интересными: со своим лицом и стилем. Сегодня действу-

ют другие правила, и создать в этих рамках шедевр под силу единицам.

— С чем это связано?

— На мой взгляд, причина кроется в отмене обязательных танцев. Раньше зрителям обязательные танцы было скучно смотреть, а теперь на все скучно смотреть. В этом сезоне обязательный паттерн остался только у новисов и юниоров, а перед сеньорами поставили задачу самим создать свой танец. Без обязательной танцевальной школы невозможно получить тех гениальных танцоров на льду, чьи программы мы до сих пор пересматриваем. Они умели делать все, позиции были бедро к бедру. Завяжите им глаза — они сделают элементы вслепую. Так что сначала техника, а потом уже танцы как самовыражение.



Анна Румак —
Глеб Гончаров

Пластика — это «базовая комплектация» спортсмена со всеми его физическими данными, врожденными особенностями.

У каждого своя «базовая комплектация», которая с приобретением различных навыков может меняться



Александра Кравченко —
Александр Шустецкий

Когда спортсмены выходят на лед, то их программа — не импровизация, а определенные движения, поставленные тренером и хореографом в соответствии с правилами. К тому же лед — это неестественная для человека опора, тем более что двигаться по нему надо в коньках. Должно пройти много часов тренировок, чтобы спортсмены начали чувствовать себя на льду и рядом друг с другом уверенно. Вот когда техника будет доведена до автоматизма, когда им будет без разницы, в коньках они танцуют на льду или в туфлях на паркете, они начнут танцевать. А пока им бы в

Мода диктует выбор музыки, хореографии, образов и костюмов.

Сейчас лучше всего продаются программы в стиле контемпорари, но мода на этот стиль тоже начинает уходить

музыку попасть, элемент не сорвать, партнершу не уронить и прочее. Все мысли заняты именно этой работой.

— Почему в различных шоу программы вызывают отклик зрителей, а программы спортсменов на соревнованиях — не очень?

— Потому что там нет правил. В шоу никто не думает о том, как перейти с одного ребра на другое, или о правильной работе колена и прочее. Заставьте их хотя бы на 20% выполнять современные правила, и шоу можно будет закрывать. Где в танцах на льду можно 30 секунд никуда не ехать и отыгрывать какие-то эмоции лицом, не торопясь? У нас же 10 секунд на все, а дальше — или двигайся, или будешь наказан. Все элементы обязательные, даже в произвольном танце: твиззлы, вращения, поддержка, дорожка и прочее. Спортсмены и тренеры правила не обсуждают, а выполняют, хотя что-то в них выглядит нелепым.

— Кстати, а почему по правилам нельзя двумя коленями касаться льда, хотя этот элемент и эффектный, и эмоциональный?

— Потому что судьям будет сложно судить: как они отличат падение от хореографического элемента? Например, спортсмен упал и обыграл свое падение — как это судить? Понятно, что для этого существуют официальные тренировки перед стартами, где судьи могут посмотреть программу, но это тоже не аргумент. Аргументом может быть только внесение этого элемента в лист контента, что в хореографиче-

ской дорожке на таком-то отрезке времени программы будет исполнен элемент с касанием льда двумя коленями. В ИСУ, конечно, понимают, что они зашли в тупик, поэтому начали вводить такие элементы, как choreo step, choreo jump, choreo

spin, choreo lift для того, чтобы хоть чуть-чуть дать свободы, иначе танцы задохнулись бы. Особенно хочу сказать большое спасибо, что ввели такой элемент, как choreo step, который просто отдушина для постановщиков и для начинающих танцоров, потому что на этом элементе они могут дать себе свободу и собственно танцевать.

— **Может быть, с этой целью юным танцорам надо ставить показательные программы?**

— Показательные программы в методических целях не ставятся только потому, что на это нет времени. Тут бы успеть программу выкатать, научить их скользить на уровне более-менее выше среднего и начать выигрывать соревнования. У детей в спорте должен быть стимул в виде результата: медали, кубки, грамоты.

Они досконально учат программы старших дуэтов — шаги, жесты, хореографию — и в конце тренировки делают прогон: девочки и мальчики катают порознь свои партии, а старшие делают замечания и дают советы, которые иногда доходят лучше, чем замечания тренера. Когда все программы выучены, то мы проводим конкурс с призами на лучшее исполнение партии, в качестве жюри — тренеры и старшие спортсмены. Мы видим, что детям нравится такая игра, в процессе которой у них возникает контакт со старшими, появляется желание кататься как взрослые, они понимают, чем взрослая программа отличается от юниорской. Взрослым тоже интересно посмотреть другое исполнение своих программ, которые могут заиграть иными красками.

Разрыв шаблона

— **Вы смотрите танцевальные конкурсы?**

— Раньше смотрел много, сейчас реже, потому что в какой-то момент появляется желание начать подражать, начать подпитывать себя какими-то идеями, а это чревато потерей своей личности как постановщика.

— **Почему при огромном количестве танцевальных конкурсов, при всем разнообразии современных танцевальных стилей фигурное катание по-прежнему тяготеет к классике, к традициям?**

— Потому что на льду сделать то, что люди делают на паркете, — это реально сложно. Мне, например, как специалисту понятно, что французский дуэт Пападакис — Сизерон, показавшие программу в сти-

Даже если танцевальный дуэт слишком юн и еще ничего толком не умеет, *это не значит, что их программа имеет право быть безликой*

Поэтому все занимаются технической составляющей и работают над теми программами, которые нужны в сезоне, чтобы выигрывать.

Обычно времени хватает только на импровизации, которые для тренера имеют методический прицел посмотреть, кто и как движется, какие движения хорошо выглядят, а какие не очень. Для детей это три минуты счастья движения без правил и предписаний: чистая радость и раскрепощение. В нашей группе, чтобы как-то стимулировать и развивать своих танцоров, мы практикуем внутренние соревнования, на которых младшие спортсмены выступают с программами старших.



Анна Щербакова, Сергей Плишкин, Екатерина Рублева, Егор Гончаров



На тренировке

ле Vogue, проделали просто гигантскую работу. Но главное даже не это, главное — смелость взять в качестве основы программы этот стиль, потому что это было очень рискованно.

— В чем заключался риск?

— В том, чтобы взять новый стиль и показать его на льду в олимпийский год, ведь они не могли доподлинно знать, сработает он на зрителей или нет. Выбрать музыку балета «Кармен» — это понятно: сколько фигуристов выигрывали Олимпиады с «Кармен». Другое дело выбрать неопробованную малоизвестную музыку плюс взять неопробованный стиль танца и все это привезти на Игры. В этом смелость и риск. Это был разрыв шаблона. Создание нового стиля — это всегда разрыв шаблона.

— Но ведь они не создали этот стиль, а просто перенесли его с пола на лед...

— Это не так просто, как кто-то думает. Как минимум им надо было обучиться на полу делать эти движения под музыку синхронно, зеркально и последовательно, затем в движении

Импровизации для детей — это три минуты счастья движения без правил и предписаний: *чистая радость и раскрепощение*

на льду. При этом они же не просто на лед перенесли движения рук — и все. Они смогли подобрать шаги, вообще придумали под этот стиль рисунок программы, придумали, как сделать, чтобы это заиграло. Если бы это было просто, тогда и разговора бы об этом не было. Проблема переноса танцев с пола на лед — это реальная проблема. Тот же бальный танец нельзя перенести на лед один в один потому, что техника работы ног у бальных в корне отличается от того, как работают ноги у фигуристов, центр тяжести у тех и других фиксируется по-разному. Когда в начале программы идет растанцовка, то это всего лишь имитация движений из бальных танцев, не более того.

— Почему не делают программы на народную музыку?

— Потому что ушла мода. Существует огромное количество народных танцев, в которых есть и музыкальность, и зрелищность, но моды на них нет. Мода диктует выбор той или иной музыки, хореографии, образов и костюмов. Сейчас лучше всего продаются программы в стиле контемпорари, но мода на этот стиль тоже начинает уходить. Сегодня у всех хореографов мира есть уникальная возможность предложить свой стиль, и тот, кто добьется в этом успеха, будет доминировать в танцах на льду следующие два-три цикла. Кто сможет почувствовать новые модные тенденции, тот и будет фаворитом. Раньше это была группа Зуевой — Шпильбанда, сейчас команда из Монреаля; посмотрим, кто будет следующий.

ЗАЩИТА

Ольга
Григорьева,
эндокринолог

для телохранителя

Щитовидная железа и ее влияние на спортивный результат

Российские фигуристы занимают ведущие позиции в мировой элите, а фигурное катание — один из самых популярных видов спорта у зрителей разных стран. Однако видимая эстетика фигурного катания достигается изнуряющими физическими нагрузками, которые сопровождаются непрерывными стрессами. Спектр заболеваний, с которыми приходится сталкиваться профессиональным фигуристам, весьма широк: от серьезных механических повреждений до тяжелейших системных заболеваний, связанных с тренировочным процессом, жесткими диетами и многолетним нахождением на льду в условиях пониженных температур. Журнал «МФ» попросил эндокринолога Ольгу Григорьеву рассказать читателям об истоках и клинике аутоиммунного тиреоидита Хасимото — болезни, которую она изучает последние 20 лет и которую пора знать «в лицо» всем, кто занимается фигурным катанием. За эти годы проведено лечение более 120 фигуристов и в некоторых случаях — членов их семей. Этой проблеме посвящена ее кандидатская диссертация «Конституциональные особенности и эндокринно-обменные нарушения у фигуристов как факторы, определяющие спортивный потенциал и профессиональный рост», а также ряд других научных работ кафедры патологии СПбГУ.

Благодаря типичной для фигуристов врожденной дисплазии соединительной ткани (ДСТ) связочный аппарат большинства из них имеет генетический (врожденный) дефект соединительной ткани, который объединен в комплекс симптомов под названием «марфаноподобный фенотип». Доказано, что лица с ДСТ имеют ряд нейрогуморальных особенностей, предрасполагающих к аутоиммунному тиреоидиту (АИТ) и гипотиреозу. Согласно данным литературы, риск развития АИТ у лиц марфаноидного фенотипа выше в четыре раза (13,3% против 3,3%) по сравнению с общей популяцией. Легкая растяжимость связок, вызванная ДСТ, обуславливает различные патологические проявления в организме: дисплазии позвоночника и тазобедренных суставов (это позволяет шутя садиться на шпагат), проявляющиеся с возрастом паховые грыжи, варикоз яичка у мальчиков, опущение почек, дискинезию желчевыводящих путей с последующим образованием камней в желчном пузыре, аномалии сердца (пролапсы клапанов, ложные хорды, поэтому у наших детей так часто обнару-

живаются функциональные шумы в сердце), сосудистые мальформации (аневризмы аорты и сосудов головного мозга). Причем последние в высокой степени сопряжены с риском внезапной смерти. У всех нас в памяти имена известных фигуристов, которые умерли от врожденной патологии сердца прямо на льду. 20 ноября 1995 года скоропостижно в возрасте 28 лет скончался на льду заслуженный мастер спорта СССР и России, чемпион мира в парном фигурном катании **Сергей Гриньков**. 15 февраля 2020 года появилось печальное известие о внезапной смерти на 30-м году жизни от остановки сердца известного украинского фигуриста **Николая Бондаря**. 14 марта 2020 года пришло известие о внезапной смерти в возрасте 30 лет Криса Рида — 10-кратного чемпиона Японии в танцах на льду.

Постоянные ограничения в еде для поддержания необходимого для успешного катания минимального веса, панический страх перед ежедневным взвешиванием, чувство неполноценности из-за неконтролируемой булимии порождают у фигуристов глубокий и продолжительный



Григорьева Ольга Евгеньевна

Кандидат в мастера спорта по фигурному катанию

Аспирант кафедры патологии СПбГУ, врач-травматолог, тренер по фигурному катанию

Дата рождения: 26 апреля 1962 года (Ленинград)

Образование: 1-й ЛМИ им. академика Павлова (1986), специальность «хирургия»

Карьера: с 1984 по 1994 год – председатель спортивного кооператива со специализацией по фигурному катанию в Кировском районе г. Ленинграда.

С 2003 года занимается проблемой щитовидной железы и ее коррекцией у спортсменов.

Тренирует фигуристов

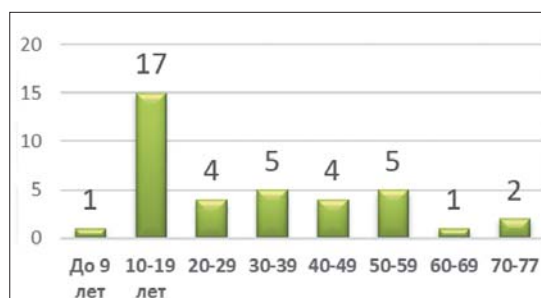
стресс, который сопровождается усиленным выделением гормонов надпочечников, повышением пролактина (ГПРЛ) и кортизола в крови (ГКЗ), что дает толчок началу трудноконтролируемого ожирения с розовыми стриями (синдром Симпсона – Пейджа), который является ювенильной формой метаболического синдрома. Совокупность двух одновременно протекающих процессов: понижения функции щитовидной железы и основного обмена, связанного с генетической предрасположенностью и постоянным нахождением на льду в условиях низких температур, приводит к быстрому и абсолютно не контролируемому росту тела, что часто является причиной досрочного завершения едва начавшейся блестящей карьеры фигуриста.

Исследование проблемы

В исследовании и сопоставлении результатов с контрольной группой приняли участие 39 бывших и действующих спортсменов (женщин – 31, мужчин – 8) в возрасте от 9 до 76 лет (средний возраст – $29 \pm 2,7$ года), имеющих непосредственное отношение к профессиональному фигурному катанию. Среди них были два олимпийских чемпиона, четыре чемпиона мира, четыре чемпиона Европы, один чемпион Франции, одна чемпионка Испании, члены сборной России, победители универсиад, серебряные и бронзовые призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, заслуженные мастера спорта и известные тренеры.



Распределение исследованных фигуристов по полу



Возрастное распределение исследованных фигуристов, страдающих аутоиммунным тиреоидитом



Большинство обследованных фигуристов предъявляли жалобы на сонливость, утомляемость, раздражительность, ухудшение памяти, утрату резкости и высоты прыжка, зябкость, сухость кожи, ломкость ногтей, труднокупируемые отеки, прикусы щек, частые судороги мышц

Среди обследованных, помимо жителей России, были граждане США (1), Франции (1) и Финляндии (3). Все исследования выполнялись с добровольного информированного согласия обратившихся лиц. Никто из них до настоящего исследования тиреоидных гормонов не получал. Контрольную группу составил 31 здоровый доброволец в возрасте от 13 до 39 лет (средний возраст — $25,09 \pm 1,23$ года).

Большинство обследованных фигуристов предъявляли жалобы на сонливость, высокую утомляемость, раздражительность, ухудшение памяти, утрату резкости и высоты прыжка, значительные усилия при скольжении, не приводящие к нарастанию скорости движения, быстро наступающую яркую мышечную усталость с потерей мышечной

памяти, зябкость, сухость кожи, гиперкератоз локтей, выпадение волос головы и бровей и ломкость ногтей, общую пастозность, труднокупируемые отеки, фестончатый язык, прикусы щек, частые судороги мышц. У них наблюдались также: неконтролируемые страхи, понижение тембра голоса, ухудшающийся слух, низкая температура тела, запоры, плохое засыпание и тяжелое пробуждение, странный аппетит ночью («вечерний жор»), раздражительность и скандальность, тяжело дающиеся уроки и домашние задания, «тупость» при изучении новых дисциплин и элементов фигурного катания. Активно ведущие спортивную карьеру фигуристы отмечали снижение спортивных результатов, отсутствие энергии и тяги к тренировочному

Сделано в России, одобрено в Швейцарии!

GRAF *Etude*



Кожаные коньки для начинающих
фигуристов!

Модели для детей и взрослых, мальчиков и девочек в любом
магазине «Фигурист»

www.figurist.ru

процессу, лень, неуверенность в выполнении уже знакомых элементов, безразличность к конкурентной борьбе, неконтролируемый вес.

Методы исследования включали в себя сбор анамнеза, осмотр, анализ лабораторных данных (клинический и биохимический анализы крови, определение ТТГ, св. Т3, св. Т4, антитиреоидных аутоантител (АА) к тиреоглобулину (АТ к ТГ), к тиреоидной пероксидазе (АТ к ТПО), к рецепторам ТТГ (АТ к РТТГ), пролактина (ПРЛ), кортизола (КЗ), а также инструментальные исследования: УЗИ щитовидной железы, сердца, органов брюшной полости; МРТ головного мозга. Вычислялся показатель адаптации организма — индекс кортизола/пролактина.

По анамнестическим и объективным данным, все обследованные фигуристы имели сочетание различных стигм ДСТ марфаноподобного фенотипа: гипермобильности суставов, сколиозов, плоскостопия, нефроптоза, деформации желчного пузыря, пролапса митрального клапана, ложных хорд левого желудочка сердца, патологического роста зубов и строения нижней челюсти, миопии, астигматизма, аномалий развития сосудов головного мозга и других. (Примером может служить МРТ сосудов шеи и головного мозга у двукратного олимпийского чемпиона по фигурному катанию, у которого в возрасте 25 лет была обнаружена редкая патология — раздвоение и дополнительные витки позвоночных артерий на уровне С5, приводящие периодически к клиническим проявлениям недостаточности венозного оттока по подключичным венам при их сдавливании гипертрофированными мышцами плечевого пояса).

Достоверных различий уровня ТТГ в группе фигуристов-юниоров и в группе фигуристов-ветеранов не обнаружено ($p > 0,05$), но более высокий их уровень ($2,07 \pm 0,3$ мМЕ/мл — мМЕ/мл в сравнении с контрольной группой



При появлении первых клинических признаков патологии щитовидной железы спортсменов следует направлять к эндокринологу, а не пытаться психологическим воздействием поднять уровень мотивации

— $0,99 \pm 0,03$ мМЕ/мл ($p < 0,01$) свидетельствовал о том, что как у юниоров, так и у ветеранов была снижена функция щитовидной железы, требующая ее компенсации тиреоидными гормонами (левотироксином). По-видимому, это можно объяснить только наличием у каждого фигуриста вне зависимости от возраста нераспознанного и потому нелеченого гипотиреоза различной степени тяжести. Не вызывает сомнения, что причиной гиподисфункции щитовидной железы у обследованных фигуристов был АИТ Хашимото, развившийся на фоне подчеркнутой ДСТ марфаноподобного фенотипа, позволяющей им демонстрировать завидную чрезмерную гуттаперчевость.

ноподобного фенотипа, позволяющей им демонстрировать завидную чрезмерную гуттаперчевость.

О наличии у них АИТ свидетельствовало присутствие аутоантител (АТ), выявленных в различных концентрациях: уровень АТ к тироглобулину колебался от 0 до 752 МЕ/мл, а АТ к тиропероксидазе — от 0 до 877 МЕ/мл. В уровнях АТ между группами были обнаружены весьма выраженные различия: $48 \pm 2,51$ МЕ/мл для АТ к тироглобулину (в контрольной группе — $0,47 \pm 0,33$ МЕ/мл (рис. 1) и 156 ± 54 МЕ/мл для антител к тиропероксидазе (в контрольной группе —



1,73±0,78 МЕ/мл), что свидетельствовало о высоком уровне иммунной аутоагрессии у фигуристов (рис. 2). Заслуживает внимания высокий индекс кортизола/пролактина: 2,48±0,3 у фигуристов и 1,78±0,11 в контрольной группе, что говорит о значительном снижении у фигуристов адаптационных возможностей организма. В группах сравнения юниоров и ветеранов статистически достоверное различие было выявлено в показателях индекса кортизола/пролактина: 3,31±0,15 и 1,78±0,26 соответственно. Величина индекса кортизола/пролактина: в общей группе (2,48±0,3) была выше контрольного (1,78±0,11) в 1,5 раза ($p<0,01$), а в группе юниоров (3,31±0,21) — даже в два раза ($p<0,001$). Данный результат может говорить о более остром снижении адаптации у молодых фигуристов, что, предположительно, связано с более высоким уровнем физических нагрузок и стрессов, вызванных конкурентной борьбой в процессе спортивного восхождения, в сравнении с заслуженными фигуристами, окончившими спортивную карьеру (рис. 3).

Не занимайтесь самолечением!

Фигуристам с АИТ и явными клинико-лабораторными признаками гипотиреоза мы назначали адекватные дозы тиреоидных гормонов с учетом их возраста и спортивной нагрузки. Молодым фигуристам назначалась ударные дозы гормона щитовидной железы, для фигуристов-ветеранов подбор дозы был сугубо индивидуален и начинался с малых доз с постепенным увеличением до эутиреоидного состояния. По моим многолетним наблюдениям, наилучшие спортивные результаты достигались дозировкой не менее 150 единиц/сутки при нахождении на льду три часа в день и более. Причем при самостоятельной отмене препара-

Эта история про меня

Отзыв на статью «Щит и меч щитовидной железы» // Московский фигурист, 2008, №3.

Письмо приводится полностью и без коррекции.

«Здравствуйте, Ольга Евгеньевна. Меня зовут Ольга Васильевна. Прочитала вашу статью о гипотиреозе «Щит и меч щитовидной железы». Спасибо вам за неё. Эту бы статью моим родителям почитать лет 30 назад. Хотя тогда, наверное, еще все эти симптомы не были сведены воедино? Сколько я наслушалась в детстве про медлительность и лень! И о том, что не стараюсь, ни бегать, ни прыгать не умею и плохо отталкиваюсь! Но никому и в голову не пришло отвести меня к врачу! Просто считали копушей, и все. Хотя шумы в сердце у меня были врожденные. И гибкость была завидная (я до 30 лет без разминки мостик делала, ставя ладони на пятки).

Записалась в 13 лет даже в секцию легкой атлетики и честно там отмучилась два месяца, ни одного занятия и упражнения не пропуская. Результаты у меня повысились с жалкой тройки по физкультуре до сносной общешкольной четверки (тогда еще нормативы ГТО были в силе). В отличие от школьных учителей тренер меня не шпынял, что удивительно. Считал, что я зря себя мучаю, но уважал за постоянство. Я за все ему очень благодарна.

Диагноз правильный мне поставил аж в 21 год кардиолог после УЗИ сердца, где говорилось о пролапсе митрального клапана. Тогда симптомы уже зашкаливали: низкое давление, сердце аж в ушах временами колотилось, субфебрильная температура, мастопатия и поликистоз яичников, не то что вялость — а просто жить не хотелось без видимых причин. И всё лечили разные врачи, и толку не было никакого. После полугода приема гормонов я просто жизнь в другом свете увидела. Копуши больше не стало. Зачем я вам это пишу? Не знаю. Просто ваша статья про меня от начала до конца. Спасибо, что вы думаете и внимательный врач. Хорошо, что и мне в свое время попался такой же внимательный специалист.

С наилучшими пожеланиями, Ольга».

та отдельными спортсменами спортивные результаты резко падали спустя два месяца после прекращения приема левотироксина. Следует заметить, что левотироксин (эутирокс), жизненно необходимый спортсменам, страдающим гипотиреозом, в настоящий момент к допингам не относится и не требует терапевтического разрешения для приема. Так как повышенное содержание гормонов щитовидной железы — гипертиреоз — является куда более опасным для жизни заболеванием, искусственное повышение уровня гормона выше нормы не дает желаемых преимуществ в спорте, но может привести к смертельным последствиям.

! Прием гормонов щитовидной железы без контроля врача опасен для жизни!!!

Параллельно с назначением левотироксина категорически запрещались употребление йодированной соли, прием йодсодержащих препаратов, БАДов с морскими водорослями, морепродуктов, нанесение на кожу йода. На огромном клиническом опыте врачей Европы научно доказано, что йод, являясь одним из сильных адъювантов, усугубляет аутоиммунные процессы и абсолютно противопоказан лицам, страдающим АИТ.



В руках грамотного эндокринолога, часто работающего со спортсменами, своевременная диагностика и эффективное лечение АИТ и гипотиреоза не представляет особой сложности

У всех фигуристов с признаками гипотиреоза в исходе АИТ постоянное лечение левотироксином значительно улучшало самочувствие и состояние, заметно повышая их творческие достижения и качество катания. По ощущениям некоторых фигуристов, прием адекватных доз левотироксина оказывал почти магическое воздействие: явно улучшались самочувствие и настроение, исчезали сонливость, леность и зябкость, кожа становилась нормальной, уходила общая пастозность, возвращались утраченные до лечения энергия и желание заниматься спортом, повышались спортивные результаты, восстанавливалась резкость и высота прыжка, появлялась возможность без лишнего напряжения прокатать до конца произвольную программу.

Преодолимое препятствие

В условиях высоких физических и эмоциональных нагрузок быстро наступает истощение резервов организма, а свойственный фигуристам марфаноидный фенотип предрасполагает к развитию эндокринной патологии, в первую очередь АИТ. По клинико-лабораторным данным, практически у всех обследованных нами фигуристов обнаруживались стигмы ДСТ марфаноидного фенотипа с различной степенью гипотиреоза, обусловленного поздней диагностикой АИТ (уровень ТТГ у фигуристов вне зависимости от возраста в 2–2,2 раза превышал показатели у лиц контрольной группы, а средний уровень аутоантител к тиропероксидазе — почти в 100 раз). АИТ в 1,5–2 раза снижа-

Стиль. Мода. Спорт.



Сеть
магазинов
Фигурис
Всё для фигурного катания...

**ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ
партнер Sagester
в России**



SAGESTER

alta moda nello sport



Рис. 1. Соотношение уровней антител к ТГ в различных возрастных группах фигуристов в сравнении с контрольной группой



Рис. 2. Соотношение уровней антител к ТПО в различных возрастных группах фигуристов в сравнении с контрольной группой



Рис. 3. Соотношение показателя КЗ/ПРЛ в различных возрастных группах фигуристов в сравнении с контрольной группой

ет адаптационные возможности организма фигуристов за счет хронического стресса, вызывающего рост как уровня кортизола (в наших наблюдениях — до 1,392 нмоль/л), так и уровня мощного стимулятора аутоиммунитета — пролактинина. Это усугубляет аутоиммунный процесс в щитовидной железе и сопровождается развитием аутоиммунного гипопаратиреоза с исходом в микроаденому гипофиза — пролактиному, которая, по нашим данным, обнаруживается при МРТ гипофиза почти у половины подростков, страдающих АИТ в сочетании с ожирением с розовыми стриями. Подобная ситуация может стать непреодолимым препятствием для фигуристов как в достижении спортивных успехов, так и для дальнейшей нормальной жизни.

Проблема грамотной медицинской поддержки и внимательного тренерского ведения в отношении молодых фигуристов имеет особую важность. При появлении первых клинических признаков патологии щитовидной железы спортсменов следует направлять к эндокринологу, а не пытаться психологическим воздействием поднять уровень мотивации спортсмена или принуждать к соблюдению строгих диет, что приводит к расстройствам пищевого поведения (анорексии и булимии). Для того чтобы тренеры, имеющие скорее спортивное, чем медицинское мышление, понимали характер этих жалоб, следует проводить среди них соответствующую информационную работу.

Важно отметить, что в руках грамотного эндокринолога, часто работающего со спортсменами, своевременная диагностика и эффективное лечение АИТ и гипотиреоза не представляет особой сложности. Именно поэтому всем молодым атлетам, избравшим в качестве вида спорта фигурное катание, необходимо с первых дней тренировок проводить скрининговые исследования с целью выявления угрожающих жизни аномалий развития соединительной ткани и АИТ. Особенно это необходимо профессиональным спортсменам спорта высоких достижений при внезапном снижении у них спортивных результатов, что у фигуристов, по нашему впечатлению, чаще всего обусловлено наличием нераспознанного АИТ с исходом в гипотиреоз.

P.S.

Особое послание нашим дорогим мамам фигуристов: если вы хотите, чтобы ваши дети достигли в спорте, и особенно в фигурном катании, высоких результатов, нужно в первую очередь убедиться, что генетическое строение и состояние здоровья ребенка располагают к выполнению поставленных вами задач, чтобы потом не испытывать разочарование из-за потраченных лет жизни и больших денежных затрат на тренировки и чтобы не создавать в дальнейшем у ребенка чувство глубокой неполноценности и заниженной самооценки.

Понижение функции щитовидной железы и основного обмена, связанного с генетической предрасположенностью и постоянным нахождением в условиях низких температур, приводит к абсолютно не контролируемому росту тела, что часто является причиной досрочного завершения карьеры фигуриста



Украинский фигурист Николай Бондарь. Внезапная остановка сердца на 30-м году жизни в феврале 2020 г. в Пекине



Американский фигурист Крис Рид. Внезапная смерть в марте 2020 г.



Щитовидной железы в форме



Щитовидной железы в иммунном фондите

Профессор кафедры патологии медицинского факультета СПбГУ, к. м. н., доцент, академик Петровской академии наук и искусств Юрий Строев. Аспирант кафедры патологии СПбГУ, врач-травматолог, тренер по фигурному катанию Ольга Григорьева на XVII международном научном конгрессе «Рациональная фармакотерапия» (секция «Эндокринология», «Аутоиммунный тиреоидит»)

ВРЕМЕННОГО ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ ФИГУРИСТАМИ ЯВЛЯЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО ТЯЖЕЛЫЕ БОЕ ВРОЖДЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИХ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ, КОТОРАЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ИМ НЕ ТОЛЬКО ЗАЩИТУ, НО ЯВЛЯЕТСЯ ТАКЖЕ БАЗОЙ ФОРМИРОВАНИЯ БОЛЕВАНИЙ, В ЧАСТНОСТИ, ТИРОИДИТИСА ОЖИРЕНИЯ С РОЗОВЫМИ СТРИЖИ

ПАТОЛОГИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ФИГУРИСТОВ ДО СИХ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ



Список литературы

Работа поддержана грантом РФФ №22-15-00113, соглашение от 13.05.2022 (<https://rscf.ru/project/22-15-00113/>)

1. Григорьева О.Е. Щит и меч щитовидной железы. Патология щитовидной железы у фигуристов и отдаленные возрастные последствия этой патологии // Московский фигурист. — 2008. — №3. — С. 26-28.

2. Даниленко О.В., Калинина И.М., Строев Ю.И., Чурилов Л.П. Роль конституциональных факторов в клинической патофизиологии синдрома хронической усталости // Клин. патофизиол. — 2011. — №3. — С. 29-33.

3. Меркулов М.А. Фигурное катание и аутоиммунный тиреоидит / Актуальные проблемы биомедицины — 2020. Сб. тезисов XXVI Всероссийской конф. молодых ученых с межд. участием 26–27 марта 2020 года. — СПб.: РИЦ ПСПбГМУ, 2020. — С. 54.

4. Строев Ю.И., Чурилов Л.П., ред. Системная патология соединительной ткани. Руководство для врачей. — СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2014.

5. Строев Ю.И., Чурилов Л.П. Осторожно: «йодниковый период»! (К законопроекту об обязательном йодировании поваренной соли). / Здоровье — основа человеческо-

го потенциала: проблемы и пути их решения. — СПб.: 2016; 10 (1): 135-149.

6. Чурилов Л.П., Строев Ю.И., Варзин С.А. Дисплазия соединительной ткани в контексте спортивных тренировок, лечебной физкультуры и врачебного контроля // Теория и практика физической культуры. — 2014. — №7. — С. 56-58.

7. Шикаева Ф.В., Ефименко Н.Ф., Плотникова В.Н., Зварич Л.И. Уровень пролактина и кортизола у девочек-подростков как показатель адаптационных возможностей организма / Вестник Запорожского национального университета. — 2002. — №3. — С. 140-142.

8. Fortin J.D., and Roberts D. Competitive figure skating injuries. Pain Physician. 2003, vol. 6, pp. 313-318.

9. Smith A.D., Micheli L.J. Injuries in competitive figure skaters. Phys Sports Med. 1992, vol.10, N.1, pp. 36-47.

10. Григорьева О.Е., Меркулов М.А., Строев Ю.И., Чурилов Л.П., Утехин А.И. Функциональное состояние щитовидной железы у спортсменов-фигуристов // XVII международный научный конгресс «Рациональная фармакотерапия», секция «Эндокринология» «Аутоиммунный тиреоидит».

11. Строев Ю.И., Чурилов Л.П. Эндокринология подростков. Ожирение у подростков.

ПРИВЫЧКИ, которые мы выбираем

Так или иначе, но обязательно скажутся на нашей судьбе

**Светлана
Гришаева,
спортивный
коуч**

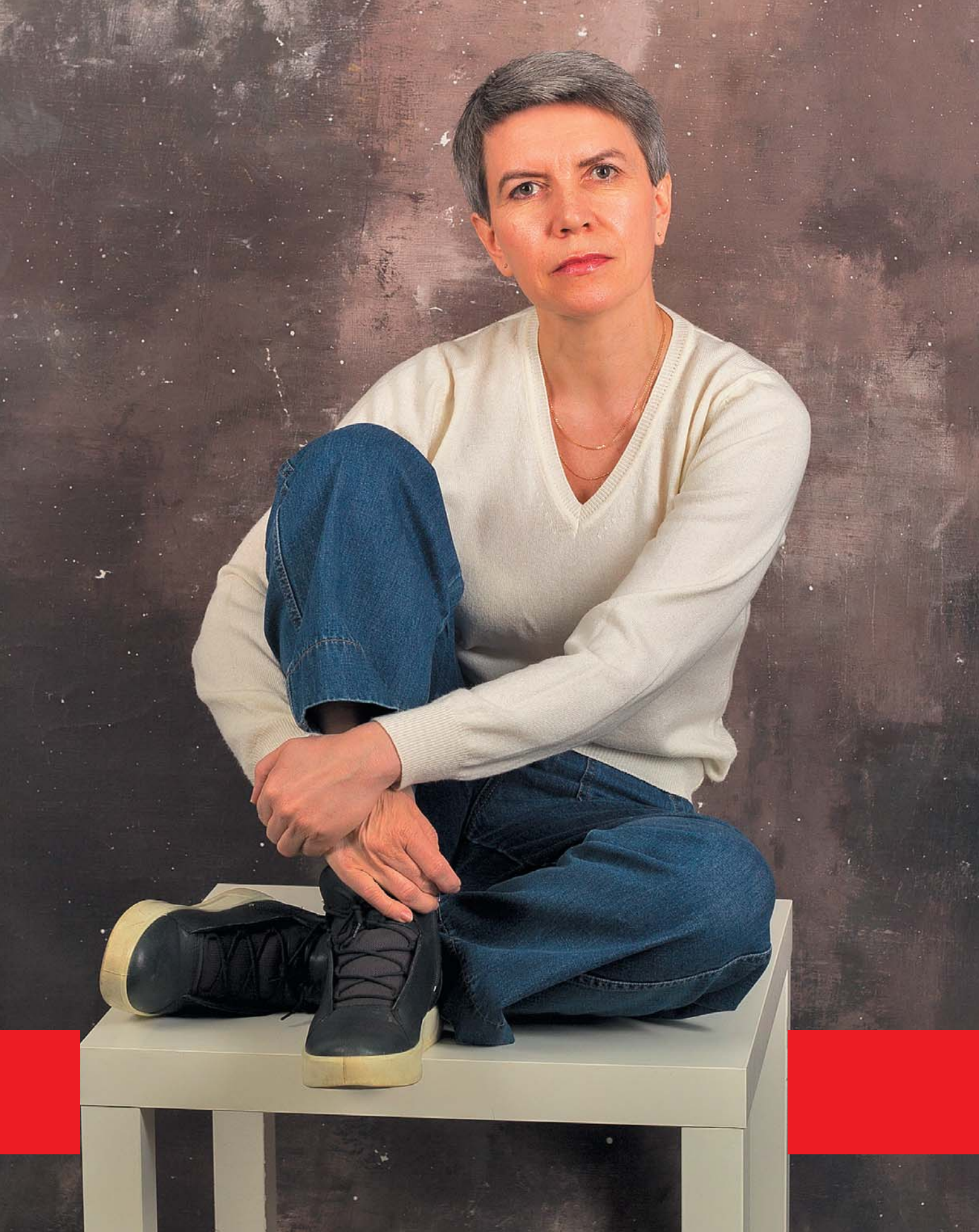
*Каким образом в нашей жизни появляются привычки?
Как спортсмену обзавестись «правильными» привычками,
которые помогут ему достичь высоких результатов?
Как побороть те привычки, которые тянут вниз?
Обо всем этом читателям «МФ» рассказывает спортивный
коуч Светлана Гришаева*

Простыми словами, привычка — это действие, которое мы совершаем автоматически при сходных обстоятельствах. Это наш сложившийся способ поведения. Причем совершаем мы их без усилий, осознания и контроля. Сюда бы я отнесла и сознательно приобретенные навыки, которые прочно встроились в нашу жизнь и которые часто мы даже не замечаем. Наверняка почти каждый сталкивался с ситуацией, когда почистил зубы, а потом не мог вспомнить, чистил или нет. Примером приобретенной сознательно привычки может стать систематическое мытье рук и пользование антисептиком, к которому нас приучил коронавирус. Перечень привычек может быть очень длинным.

В жизни спортсмена нет мелочей, потому что его результативность зависит не только от физических данных и организации тренировочного процесса, но вообще от всего: быта, режима, образа мыслей, поведения, общения

с окружающими и прочего. Все эти обычные жизненные явления, как из кубиков, состоят из множества привычных для спортсмена действий, каждое из которых либо приближает его к цели, либо тянет результаты вниз. Например, если есть привычка полноценно разминаться перед тренировкой, то эффективность самой тренировки повышается, а риск получения травм снижается. Если выработана привычка самостоятельно протирать лезвия, сушить коньки и форму после тренировки, то спортсмену будет комфортно тренироваться как в родном дворце, так и на иногородних соревнованиях или сборах. Да и родителям спокойнее: не будут волноваться по поводу того, что юный спортсмен катается в мокрой одежде и влажных ботинках, не станут пытаться контролировать этот вопрос по телефону, напрягать дочь или сына, сопровождающих его людей, а иногда и тренера.

Привычки — это действия, которые мы совершаем автоматически при сходных обстоятельствах. Причем совершаем мы их без усилий, осознания и контроля



Тысячелетний механизм

Как обзавестись привычками, которые помогут спортивную смену, и избавиться от тех, что мешают? Чтобы яснее понимать суть процесса, давайте немного разберемся в механизме возникновения привычек и приобретения устойчивых навыков. Для начала важно понимать, что нами управляет наш мозг. Именно так: он управляет нами, а не мы им. Наш мозг формировался тысячелетиями, помогая человеку выживать, поэтому самая главная задача мозга — сохранить нашу жизнь и сэкономить энергию. Теоретически мозг похож на мощнейший суперкомпьютер, который потребляет 25% (целую четверть) энергии взрослого человека. У ребенка этот показатель еще выше: в младенчестве мы тратим на работу мозга половину всей нашей энергии. Те действия, которые мы контролируем осознанно, съедают гораздо больше энергии, чем те, которые мы выполняем автоматически. Поэтому привычки и встроенные навыки идеально соответствуют основным критериям работы мозга: если они использованы многократное число раз, следовательно, они проверены и не

Гришаева Светлана Анатольевна

Спортивный коуч, коуч управления эмоциями и стрессом

Дата рождения: 8 июля 1970 года
(Челябинск)

Образование: высшее, Уральский государственный экономический университет (1991)

UFBS, Россия. Sales-coaching (2019)

Goal Imagery® Institute, International School of Coaching Mastery, США (2020)

Besser Siegmund Institut/Center for Mindful Leadership, Германия/Россия (2021)

Карьера:

исполнительный директор, Университет Future Business Skills, Москва.

15 лет родительского опыта в спорте

В жизни спортсмена нет мелочей, потому что его результативность зависит не только от физических данных и организации тренировочного процесса, но вообще от всего: быта, режима, образа мыслей, поведения, общения с окружающими и прочего

угрожают жизни, поэтому для их выполнения не требуется сознательного контроля, а значит, затрачивается наименьшее количество энергии.

Естественно, мы с привычками не рождаемся, они приобретаются нами постепенно и вырастают в нашу жизнь с детских лет на протяжении всей жизни. Я употребила термин «вырастают», потому что примерно так этот процесс и происходит в нашем организме: в результате многократного повторения одного и того же действия наша нейронная сеть формируется для выполнения этого действия, в нервной системе постепенно создаются, развиваются и укрепляются устойчивые связи, передающие сигналы к мышцам, органам чувств, каждому элементу задействованных систем. И если в начале формирования привычки или навыка мы сами контролируем действия, осознаем, что ощущаем и чувствуем, то к концу процесса все происходит как бы само собой, без усилий и контроля с нашей стороны. Ориентировочно простой навык встраивается в нашу жизнь через 21 день, а на приобретение устойчивой привычки требуется примерно 66 дней.

Ролевая модель

Как же спортсмену приобрести и встроить в свою жизнь привычки, которые помогут ему расти профессионально? В этом вопросе есть еще одна тонкость: многое зависит от возраста спортсмена. Дети, подростки и взрослые обучаются по-разному. Поэтому и механизм формирования привычек и нужных навыков неодинаков для спортсменов разных возрастов.

Начнем с самых юных — тех, кому меньше 10-11 лет. В этом возрасте дети в первую очередь ориентируются на поведение и привычки взрослых и подражают им. Самую большую роль здесь играют родители, тренеры и преподаватели. Волевая сфера ребенка формируется примерно к девяти годам. Исходя из этого и нужно выстраивать стратегию выработки нужных привычек. Естественно, инициатива и реализация лежат на плечах родителей. Они ближе всех к спортсмену, больше всех заинтересованы в его успехах, знают, чувствуют и понимают его лучше всех.

Первым делом родителям стоит оценить исходную точку: посмотреть, как ребенок готовится к тренировкам,



что делает после, как проводит досуг, восстанавливается, что влияет на его настроение и работоспособность. После этого можно определить, какие привычки и навыки нужно помочь освоить юному фигуристу. А дальше все самое интересное: родителям нужно включиться в процесс формирования нужных навыков и пройти этот путь вместе с ребенком. В одних случаях придется буквально выступать ролевой моделью, в других — быть инициатором и вдохновителем процесса.

Например, вам важно, чтобы ваша дочь или сын нормально восстанавливались, не тратили время и не перегружали свой мозг и зрение, зависая в смартфоне. Прежде всего посмотрите на себя и взрослых членов семьи, которые постоянно общаются со спортсменом: как у вас и у них складываются отношения с гаджетами? Если мама или папа не выпускают смартфоны из рук, едят, общаются, уткнувшись в экран, строчат сообщения или зависают в соцсетях, лежа в кровати, наивно рассчитывать, что юный фигурист будет вести себя по-другому. Хотите ему помочь — измените свои привычки. Подумайте и решите, каким должен быть его отдых, чем он может заниматься в период восстановления. Это может быть что-то творческое (от пения до конструирования и рукоделия), чтение, сон, танцы — все что угодно, к чему у вас лежит душа и что понравится вашему спортсмену. Вы общаетесь каждый день и лучше кого бы то ни было знаете, что подойдет ему. Сначала за выбранными занятиями придется как можно больше времени проводить вместе. Помните про предстоящие 66 дней? Будьте готовы эти дни посвятить поставленной задаче, и постепенно вы заметите, что ребенок втягивается в процесс и ему уже не требуется ваше постоянное участие. Дальше важно быть эмоционально вовлеченным в дела дочери или сына, проявлять интерес, поддерживать, общаться, при этом не забывать контролировать свои собственные отношения с гаджетами.

Если необходимо выработать привычку к специфическим занятиям, которыми вы сами не занимаетесь, то в этом поможет ваша включенность в этот процесс. Приведу пример. Каждому родителю фигуриста известно, что разминка должна предшествовать выходу на лед. На деле далеко не каждый начинающий и даже занимающийся не первый год фигурист эту разминку делает полноценно. Кто-то просто общается с друзьями из группы, кто-то пытается совмещать общение с разминкой, но перевес оказывается не на стороне разминки. Как родитель может изменить эту ситуацию, ведь он же не будет разминаться вместе ребенком? В этом случае важны включенность и участие родителя в формировании навыка проведения разминки. Четко определитесь, из каких упражнений должна состоять разминка, в какой последовательности и сколько повторений нужно сделать. Не знаете сами — посоветуйтесь с тренером. Для закрепления навыка нужно, чтобы спортсмен выполнял одни и

те же упражнения на протяжении длительного времени (опять 66 дней). На это время придется оторваться от общения с другими родителями и помочь своему спортсмену: сначала держать фокус на последовательности упражнений, помогать со счетом, мотивировать, поддерживать. Со временем постепенно одну за другой эти задачи можно будет передать самому юному фигуристу. Наверняка вскоре вы заметите, что от разминки вашего ребенка ничто не отвлекает: ни общение с друзьями по команде, ни гаджеты. Однако даже когда ребенок привыкнет и начнет все делать самостоятельно, не стоит пускать процесс на самотек — время от времени подключайтесь к разминке. Так вы будете понимать, что она проводится должным образом, а ваш спортсмен будет чувствовать ваше участие, заинтересованность и поддержку. Естественно, родитель должен обеспечить достаточное время на проведение разминки: приезжать на тренировку заранее, а не в последний момент. Если привычка к пунктуальности встроена у родителя, тогда со временем она автоматически появится и у ребенка.

Что делать, если вы столкнулись с сопротивлением, нежеланием, упрямством? Прежде всего попробуйте понять, что за этим стоит. Не стоит давить, конфликтовать, пытаться замотивировать при помощи подарков и желанных покупок. Позируйте вопросы: как бы ему или ей хотелось, чтобы проходила разминка? что или кто может помочь в этом? Не предлагайте готовые ответы, пусть подумают сами. Если у вашей дочери или сына есть любимый герой книги, мультфильма, фильма, то вы можете спросить, что бы этот герой сделал, чтобы ему помочь про разминку; как бы он разминался; что бы он делал, чтобы не отвлекаться? Продумывая путь любимого героя, маленький фигурист будет находить ответы и решения для себя.

Зачем все это?

Как быть, если привычку или навык нужно выработать у подростка или взрослого? Взрослые учатся не так, как дети. Они уже не подражают значимым персонажам из своего окружения, а в большей степени ориентируются на себя. И здесь на первый план выходит вопрос: «Зачем?» Сначала взрослому фигуристу или его родителям стоит ответить себе на два вопроса: чего я хочу, какова моя цель? как связана привычка, которую я хочу в себе развить, с достижением этой цели? То есть для взрослых очень важно установить связь навыка, который им нужен, с той целью, которую они хотят достичь.

Найти ответы на эти вопросы даже очень мотивированным спортсменам не так просто, как кажется. Практика показывает, что подчас очевидные цели на деле оказываются не теми, к которым спортсмен на самом деле стремится, а у родителей с их настоящими целями все еще



сложнее. Почему так важно найти реальную вдохновляющую цель? Потому что выработка нового навыка требует усилий, контроля, целеустремленности, мотивации и времени. Если цель определена неверно, то, начав к ней двигаться, мы через некоторое время неизбежно обнаружим себя в исходной точке. Наверняка каждый хотя бы однажды принимал твердое решение начать делать пробежку по утрам, заниматься зарядкой, не переедать вечером и т.д. Даже если эта идея нас вдохновляла, результат чаще всего был один: мы снова обнаруживали себя в первоначальной позиции. Причина этого — не та цель. Себя обмануть невозможно, хотя наше сознание время от времени вводит нас в заблуждение. Какой бы рациональной, логичной ни казалась нам наша цель, если это не то, чего на самом деле мы хотим, двигаться в ее сторону мы не будем. Поэтому первым делом стоит прислушаться к себе и ответить на вопрос: чего на самом деле я хочу? При этом старайтесь быть с собой предельно искренним. Если та мысль, картинка достижения цели вызывают внутренний отклик, душевный подъем, приятное волнение, скорее всего, вы на верном пути.

Фокус на цели

Следующий важный момент — это связь нужного навыка и цели, однако и здесь не все так просто. Посмотрите на себя и окружающих людей: всем нам известно множество очевидных фактов. Мы знаем, что есть жирное, сладкое и соленое вредно, знаем, что спать нужно не менее восьми часов в сутки, что занятия физкультурой и спортом полезны для здоровья и поддержания физической формы и прочее, и прочее. Список можно продолжать долго, однако эти знания никак не мешают нам

ими пренебрегать. Одна из причин в том, что в нашем сознании не сформирована очевидная связь между этими фактами и результатом, к которому мы стремимся. Для нас это просто информация, никак не связанная с нашим персональным опытом.

Например, шестнадцатилетний спортсмен испытывает чувство тревоги, которое появляется регулярно за две-три недели до соревнований. Это состояние выбивает его из колеи, снижает эффективность процесса подготовки к стартам, мешает концентрироваться на задачах. Анализируя свое состояние, спортсмен понимает, что тревога

Мы с привычками не рождаемся, они приобретаются нами постепенно и «врастают» в нашу жизнь с детских лет на протяжении всей жизни



возникает в результате повышения тренировочной нагрузки перед соревнованиями, и он в этих условиях попросту не успевает нормально восстанавливаться. Другими словами, чтобы чувство тревоги не возникало, оказалось необходимым и достаточным условием соблюдение режима сна: всего-то надо было вечерами отключать телефон, перестать переписываться с друзьями в соцсетях и вовремя ложиться спать. Возникает закономерный вопрос: неужели спортсмен в 16 лет не знает, что не стоит злоупотреблять гаджетами и нужно вовремя ложиться спать? Знает, конечно. Спортсмены с детских лет миллион раз об этом слышат, но в каждой конкретной голове не существует прямой связи между его смартфоном, его тревогой и его подготовкой к соревнованиям. Осознание этой связи — это первый и очень важный шаг на пути выработки нужного навыка, ведь пока отключать телефон вовремя спортсмен не умеет и ему придется выработать в себе эту привычку. Его организм, управляемый рациональным мозгом, будет всячески сопротивляться и возвращаться к привычной модели поведения, так как эта модель, с точки зрения мозга, более безопасна и менее энергозатратна. Чтобы преодолеть это сопротивление, одного осознания связи привычки и желаемого результата недостаточно. Стоит заранее продумать, что может помочь держать фокус на нужной модели поведения и преодолеть появляющееся сопротивление. Поддержать может многое: от мотивационных напоминаний до напоминаний родственников и друзей. Рецепт у каждого свой, и, чтобы понять, что подходит вам, спросите себя: что или кто может помочь вам выполнять нужные действия регулярно? Прислушайтесь к себе, не торопитесь, а поняв, действуйте.

Кратко резюмирую: для приобретения нужной привычки или навыка подростку или взрослому надо опреде-

литься с реальной целью, понять, какие навыки связаны с достижением этой цели, определить для себя поддерживающие алгоритмы на время формирования навыка. И еще важный момент про цель: она должна быть ваша и про вас. Особенно это касается родителей спортсменов. То есть формулировка типа «я хочу, чтобы моя дочь стала олимпийской чемпионкой» на самом деле про дочь, а не про родителя. И это не сработает. Вариант корректной формулировки в этом случае может звучать примерно так: «я хочу максимально поддержать мою дочь на ее спортивном пути».

Замещаем привычное

Следующий вопрос, который волнует многих: как избавиться от ненужных привычек? На самом деле от привычек избавиться полностью практически невозможно. Они встроены очень прочно в системы нашего организма. Если вы научились кататься на велосипеде, разучиться потом невозможно. Даже сев на него после многолетнего перерыва, вам потребуется не более пяти минут, чтобы снова нормально поехать. То же самое с любой привычкой или навыком. Но выход есть. Нужно не избавляться от старых привычек, а вырабатывать новые, замещая одну другой. Первый шаг — определиться, что вы хотите делать вместо того, что уже делаете. А дальше действуем по алгоритму выше.

Кстати, подобный механизм может быть эффективен в том случае, если спортсмен научился какой-либо элемент делать неправильно. Практически каждый понимает, как сложно исправить фигуристу неверно поставленную технику. И это как раз потому, что, научившись единожды, разучиться почти нереально. На переучивание можно потратить массу усилий, но риск того, что ошибка вылезет на старте, просто огромен. В этом случае лучше принять во внимание особенности работы нашего мозга и разучить элемент заново. При этом нужно учесть, что в исполнении элемента задействована не только опорно-двигательная система фигуриста, но и многие другие: сенсорная, нервная, эндокринная и т.д. Поясню на примере. Предположим, наш спортсмен выполняет лутц с внутреннего ребра. Соответственно, логичнее поставить перед ним задачу не переучиться делать лутц с наружного ребра, а научиться делать прыжок с наружного

ребра. Я намеренно во втором случае не употребила название прыжка. Дело в том, что в организме у нашего фигуриста уже прочно сформированы связи на уровне всех систем, задействованных в выполнении лутца. Пытаться разорвать эти связи бесполезно. Слыша или произнося про себя «лутц», он готов исполнить прыжок именно в той технике, которая была ранее усвоена. Короткий путь — выучить новый прыжок. Для более простого и успешного разучивания прыжка в новой технике лучше исключить из процесса все, что связывало бы его напрямую с уже выученным лутцем. В идеале название «лутц» следует вообще не применять. Можно дать прыжку другое название, избавиться от формулировок, которые прямо или косвенно отсылают спортсмена к ранее освоенному прыжку. Пусть для фигуриста, а точнее для его мозга, сложится картина совершенно нового элемента. Даже если изначально спортсмен будет понимать, что разучивает лутц заново, он быстро привыкнет к новым терминам. Важно не форсировать набор оборотов, держа фокус на правильной технике, и дожидаться, когда нейронные связи сформируются максимально.

Берем с собой в дорогу

В заключение хочу остановиться на том, какие привычки и навыки, на мой взгляд, важно иметь каждому фигуристу, какие навыки стоит родителям прививать своим юным спортсменам. Конечно это все те, что связаны непосредственно с тренировочным процессом: качественная разминка, полноценное внимание и отдача на тренировках, привычка самостоятельно следить за формой и коньками. Здоровье и восстановление: достаточный сон, контроль за использованием гаджетов. Сюда я бы обязательно добавила регулярную растяжку, баню и расслабляющий массаж даже для начинающих — это позволит поддерживать форму и уменьшить риск появления травм. В идеале каждому нужно уметь расслабляться, переключаясь на другие виды деятельности: творчество, музыку, живое общение. Очень важно научиться поддерживать оптимальное психоэмоциональное состояние, справляться со стрессом и мешающими эмоциями. Все это даст ощущение подспорья спортсмену, поможет ему решать задачи и справляться с вызовами на пути к спортивной и жизненной цели.

Простой навык встраивается в нашу жизнь через 21 день, а на приобретение устойчивой привычки требуется примерно 66 дней

Профессиональный сервис центр в каждом магазине «Фигурист» — это:

- ✓ Заточка и установка лезвий
- ✓ Переустановка лезвий
с восстановлением подошвы
- ✓ Замена крючков
- ✓ Наращивание каблучков
- ✓ Ремонт ботинок любой сложности
- ✓ Термоформовка коньков
- ✓ Кастомизация ботинок
- ✓ Индивидуальный подход к каждому клиенту!





Ксения Цезар,
Игорь Кревинг,
Николай Панин-Коломенкин,
Карл Олло,
Сергей Денисьев, Каперт.
1909 год

Фото: из архива Андрея Уварова

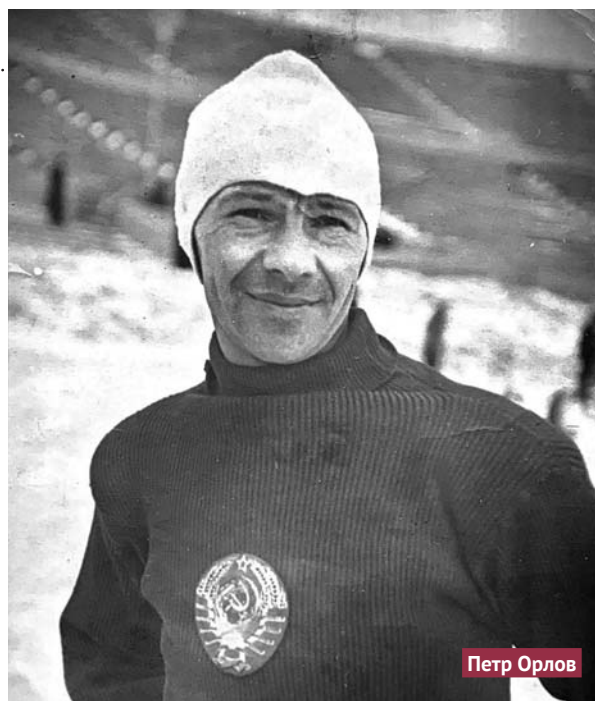
Сильные духом

**Герои спорта —
герои в жизни**

Андрей Уваров,
историк фигурного катания,
директор музея «Ледяной Олимп»

Недавно мой музей пополнился уникальным экспонатом — дореволюционным альбомом пятикратной чемпионки России **Ксении Цезар**. Она была любимой ученицей Николая Панина-Коломенкина, который отмечал ее богатый внутренний мир, музыкальность и выразительность катания. «С первого знакомства с ней на льду я был поражен ее способностями: она сразу усваивала все указания о постановке тела и о пластике движений, а ведь это было самое главное для начинающего», — вспоминал впоследствии **Панин-Коломенкин**. Этот альбом — как окно в дореволюционный Петербург и блокадный Ленинград, в котором в коммунальной квартире закончила жизнь его хозяйка. В альбоме Ксении Генриховны более 100 фотографий времен дореволюционной России и Первой мировой войны. Но чтобы понять, насколько жизнь ведущих фигуристов России была неотделима от жизни страны, как они были сопричастны происходящему, нам будет достаточно увидеть несколько из них. Эти фотографии — простые свидетельства суровых жизненных испытаний, выпавших на долю тому поколению. Не стали исключением и судьбы фигуристов. Они не были солдатами, но ими стали. Ушел на фронт и не вернулся неоднократный чемпион России рядовой **Карл Олло**, погибший при переправе через реку Сан под огнем австро-венгерской артиллерии. С фронтов Первой мировой не вернулся и выдающийся московский фигурист **Иван Малинин**. Первая мировая война наложила тяжелый отпечаток на спортивную жизнь: опустели катки, теннисные корты, спортивные площадки. В те тяжелые годы спортсмены оказывали всяческую поддержку фронту. Так, в январе 1915 года на Семеновском катке Санкт-Петербурга организуется праздник в пользу русского воина, а затем Русское национальное общество любителей бега на коньках весь сбор от спортивных праздников-выступлений передало в пользу раненых воинов. Такие акции проводились неоднократно. Надеюсь, что и сегодня фигуристы захотят свое мастерство, талант, уникальное дарование задействовать в благотворительных выступлениях, сборе средств в помощь бойцам, заботе о ветеранах фигурного катания, чтобы внести вклад в общее дело.

Атмосфера, в которой воспитывались первые российские чемпионы, была пронизана культурой уважения к спортсменам, с которыми они занимались. Культивировалось честное и благожелательное отношение к противникам во время соревнований. **Алексей Павлович Лебедев**, «дедушка русских фигуристов», часто повторял, что гораздо труднее и почетнее хорошо проиграть, чем плохо выиграть. В этом ключе интересно вспомнить противостояние **Сальхова** и **Панина** на Олимпиаде 1908 года как образец западной пиар-кампании еще начала XX века, хотя и сейчас мало что изменилось. На стороне Сальхова были искусственные катки, почитание публики, поддержка прессы и прочее, но, несмотря на это,



Первая мировая война наложила тяжелый отпечаток на спортивную жизнь: опустели катки, теннисные корты, спортивные площадки. Спортивная жизнь замерла, но не прекратилась, спортсмены оказывали всяческую поддержку фронту

Панин-Коломенкин смог выиграть, хотя его никто не поддерживал. У Николая Александровича Панина в воспоминаниях о первом выходе на лед Олимпиады 1908 года есть описание его реакции на провокации и психические атаки соперника — **Ульриха Сальхова**: «Я помнил, что представляю здесь свою страну, русский национальный спорт и хладнокровно отстранил задетое личное самолюбие в сторону». Его слова — завет современным спортсменам: личное самолюбие в сторону, если идет речь о защите интересов своей страны. Надеюсь, каждому фигуристу известно, что **Николай Панин-Коломенкин** стал не просто первым олимпийским чемпионом в фигурном катании, но вообще первым российским олимпийцем в истории нашей страны. Из всего множества видов спорта именно фигурное катание принесло России первую золотую олимпийскую медаль, добытую его мастерством.

В годы Великой Отечественной войны на защиту Родины встали многие советские фигуристы, чей ратный подвиг особым светом озаряет их судьбы. Поражает не столько преодоление невзгод, которые выпали фигуристам военного времени, сколько неразрывная связь спортсменов разных поколений. В замечательной книге **Алексея Мишина** и **Юрия Якимчука**

«Фигурное катание в России», в разделе «Фигуристы и фигурное катание на коньках в Москве и Ленинграде в годы Великой Отечественной войны», поименно перечислены все, кто ушел на защиту Отечества: **Иван Крылов, Петр Орлов, Раиса и Александр Гандельсман, Евгения Алексеева (Оборина), Петр Чернышев, Сергей Васильев, Юрий Станкевич, Александр Толмачев, Вадим Дмитриев** и многие другие.

Федор Иванович Датлин также тренировался на катке Юсупового сада. Он был двукратным победителем Первенства России (1906, 1908), участвовал в Первенстве мира в 1909 году. Вместе со своим учителем Николаем Паниным-Коломенкиным и Ксенией Цезар развивал фигурное катание в Ленинграде в 1930-40-х годах. Погиб в блокаде в 1942-м.

Я много думаю о том, что заставляло уже немолодого, пережившего страшный голод первого года блокады Ленинграда Николая Александровича Панина на стадионе, переоборудованном в плац, тренировать бойцов истребительных батальонов, отряды народного ополчения и партизан. Он учил их приемам рукопашного боя, способам преодоления препятствий, технике метания гранат, стрельбе по мишеням. Просто наш первый олимпийский чемпион и в спорте, и в жизни был патриотом своей страны.

А лейтенант **Самсон Глязер**? В составе Рязанского пехотного училища он защищал Москву. Когда немцев отогнали от столицы, он с разрешения командира части приезжал в Москву давать уроки фигурного катания в Центральном парке



Мая Беленькая

Атмосфера, в которой воспитывались первые российские чемпионы, была пронизана культурой уважения к спортсменам. Культивировалось честное и благожелательное отношение к противникам во время соревнований

Индра Крамперова (ЧССР),
Татьяна Толмачева-Гранаткина

культуры и отдыха им. Горького. На фронте в походном рюкзаке Самсона всегда были коньки. В парке еще в 1931 году была организована первая в СССР школа танцев на льду на коньках, где вместе со своей партнершей по парному катанию **Ларисой Новожиловой** он проводил занятия для всех желающих, независимо от возраста и здоровья. Главный герой книги **Бориса Полевого** «Повесть о настоящем человеке» Герой Советского Союза летчик **Алексей Маресьев**, у которого были ампутированы обе ступни, катался на коньках в парке Горького.

В Москве даже в первую военную зиму работали катки. Их было семь. Возможность тренироваться выпадала в дневное время, так как требования противовоздушной обороны по светомаскировке не позволяли освещать их. На стадионе Юных пионеров в Москве весь сезон 1941/42 года работала ДЮСШ по фигурному катанию под руководством **Татьяны Толмачевой-Гранаткиной**.

Судья ИСУ **Евгения Валентиновна Богданова**, кроме многочисленных титулов, имеет и ещё один: она кандидат медицинских наук. В годы Великой Отечественной войны

PR-кампания 1908 года

Настоящая фамилия Николая Александровича была Коломенкин, однако мы и весь мир знаем его под псевдонимом Панин, который ему пришлось взять, чтобы иметь возможность выступать на спортивных турнирах. Являясь государственным служащим, а именно налоговым инспектором в Царском Селе, он не мог открыто соревноваться, потому что в те годы сама мысль выступать прилюдно в трико на коньках, пусть и на Олимпиаде, считалась недостойной российского чиновника. Этот псевдоним сопровождал его всю жизнь: в спортивном клубе он подписывался как Панин-Коломенкин, а в протоколах на Олимпиаде значился как Панин.

Весной 1908 года Санкт-Петербургское общество любителей бега на коньках как бы в преддверии Олимпиады решает провести у себя международные соревнования, на которые обещает приехать чемпион мира 1908 года Ульрих Сальхов. Панин-Коломенкин едет в Петербург и выступает на соревнованиях очень успешно: он обыгрывает Сальхова в обеих программах – и по специальным фигурам, где ему не было равных, и в произвольном катании, в котором Сальхов обычно был недосягаем. Это была единственная абсолютная победа Панина над Сальховом за всю историю соревнований между ними. После этого турнира на Панина обращают внимание спортсмены всего мира и его приглашают принять участие в соревнованиях организаторы турниров из Скандинавии и Европы.

В конце апреля в Лондоне начинается летняя Олимпиада, в программе которой на конец октября были заявлены соревнования по фигурному катанию. В 1908 году в России искусственных катков еще не было, а в Лондоне открыть каток планировалось только за три недели до начала соревнований фигуристов. Понятно: если Панин выйдет на лед

за три недели до старта, то у его соперников будет преимущество, так как в Европе существовали катки с искусственным льдом, в том числе в Берлине, куда уже начали съезжаться фигуристы – участники будущей Олимпиады. Руководство Петербургского общества принимает единственно правильное решение – отправить в августе



Николая Александровича в Берлин для тренировок.

Мужская олимпийская программа включала в себя две части: исполнение обязательных фигур (произвольная программа) и исполнение специальных фигур. Сальхов в первый же день выступления Панина-Коломенкина, явно впечатленный своим недавним проигрышем, ведет себя на трибуне просто безобразно: он громко комментирует выступление Панина, что-то кричит ему и судьям, кричит зрителям, так что в конце концов Николай Александрович вынужден обратиться к судьям с просьбой повлиять на Сальхова, однако это не помогает. Поведение шведа было настолько неспортивным, что сразу после соревнований к Панину с глубочайшими извинениями за некрасивое поведение их соотечественника подходит представитель шведского союза конькобежцев. Он передает ему письмо с извинениями, под которыми подписались все участники шведской команды, за ис-



ключением самого Сальхова. Панин отвечает, что их извинения приняты. Переписка этого дня (30 октября 1908 года) сохранилась в архивах. Тем не менее из-за нагнетания нездоровой атмосферы в прессе вокруг их соперничества Панин вынужден сняться с произвольной программы. По итогам соревнований в категории «специальные фигуры» побеждает Панин, в исполнении произвольной программы победителем при отсутствии основного соперника становится Сальхов.

Вернувшись в Россию после своего спортивного триумфа, Николай Александрович оказался в сложном положении на службе. Его коллега по работе узнал Панина на фотографии в газете и доложил начальству, что Коломенкин выступал на Олимпиаде. Начальство выдвинуло ультиматум: либо служба, либо фигурное катание. После долгих размышлений Панин решает, что выступать он больше не будет, но из фигурного катания не уйдет. Он начинает тренировать фигуристов в Юсуповом саду, заниматься судейством и разрабатывать методики обучения фигурному катанию, которые лягут в основу создания отечественной школы фигурного катания.

еще маленькой девочкой она помогала своей маме-врачу, работавшей в доме инвалидов под Барнаулом. Обязанности Жени были самые скромные: накормить раненых, искалеченных войной бойцов, вывести на прогулку, сбежать и принести инструменты. А дома — стирать, кипятить и сматывать бинты, которых категорически не хватало...

Судья международной категории **Людмила Кубашевская** вспоминала, как во время войны вместе с маленьким братом они лазали по крышам и в ведра собирали сброшенные на город зажигалки. В этом был их вклад в защиту Москвы, которую Людмила Ивановна бесконечно любила.

Победители в спорте, наши фигуристы XX века были победителями и в жизни, это были люди необыкновенного оптимизма и жизнелюбия. В музее хранятся материалы трехкратного чемпиона СССР в одиночном катании **Валентина Дмитриевича Захарова** — первого фигуриста СССР, который в составе сборной страны принимал участие в чемпионате Европы 1956 года и в чемпионате мира в 1958-м. Тогда после долгих лет изоляции наше фигурное катание начало выходить на мировую арену. Валентина Захарова война застала в Ленинграде. Он подростком пережил блокаду. По его воспоминаниям, в этом возрасте «тяготы и ужасы жизни воспринимаются легче, но память оставляет меты». 125 граммов хлеба, заклеенные окна домов, бомбоубежища, походы за водой на реку. Он, как и его товарищи по школе, участвовал в работах по созданию оборонительных соо-



Галина Горелова,
Александр Толмачев,
Марина Гранаткина

В Москве даже в первую военную зиму работали катки. Возможность тренироваться выпадала в дневное время, так как требования противовоздушной обороны по светомаскировке не позволяли освещать их



Валентин Захаров
(14 лет) —
победитель
первенства.
Архангельск,
1948 год

ружений и окопов. Валентин Захаров выстоял вместе со своим великим городом, это время стало точкой отсчета во всех делах и свершениях чемпиона.

Валентину Дмитриевичу Захарову, Майе Петровне Бельничко, Нине Алексеевне Жук более всего подходит определение «первые». Им пришлось не только пережить военную блокаду Ленинграда, но и прорвать блокаду вокруг нашего фигурного катания своими яркими выступлениями в 1950-х годах. К счастью, у нас еще есть шанс их увидеть и услышать их воспоминания, есть возможность поблагодарить их; может быть, провести турниры и соревнования в их честь. Я как директор неоткрытого музея приглашаю вас в зал Славы сильных духом людей, которые жили, работали, творили на благо своей Родины.

Игорь Кревинг, А. Ланн,
Сергей Фан-дер-Флит, Ольга Ланн,
Николай Кревинг, Ксения Цезар



Льются с этих фотографий океаны биографий...

Вот фотография учеников Панина-Коломенкина возле бочки для заливки катка, среди которых **Ксения Цезар** — первая фигуристка России, принявшая участие в Первенстве мира (1914). Она стала пятикратной чемпионкой России, а затем свою любовь к фигурному катанию передавала своим ученикам как тренер и организатор школ фигурного катания в Ленинграде. Погибла в 1942 году в блокаду.

На бочке сидит и улыбается нам через годы **Сергей Фан-дер-Флит**, участник последнего предвоенного чемпионата мира 1914 года. О нем отзывались как о настойчивом, скромном, на редкость упорном и культурном спортсмене, который пользовался всеобщей любовью и уважением. Сергей увлекался авиацией. Он стал военным летчиком Красной армии и погиб на одном из фронтов гражданской войны в 1918 году.

Не только спортом единым жив фигурист

Балет на льду La Skadi приглашает всех желающих

На протяжении последних лет о спортивных балетах на льду начали говорить все чаще. Однако среди фигуристов в профессиональном спорте и их родителей встречаются пренебрежительные усмешки: мол, самодеятельность для любителей, а незнакомые с фигурным катанием люди и вовсе не знают о существовании балетов на льду, поскольку нас не освещают СМИ и соревнования не показывают по телевизору. Постоянно доказывать свою значимость и серьезность, тягаясь с профессиональным спортом, сложно. Но возрастающее с каждым годом количество балетов и театров на льду и число турниров в этой дисциплине свидетельствуют о состоятельности этого вида фигурного катания и большой любви к своему делу людей, двигающих его вперед: руководителей коллективов, тренеров, хореографов, режиссеров и других специалистов. Да и успехи воспитанников впечатляют.



.....

Популяризация фигурного катания в России принесла свои плоды: влюбленных в него людей стало больше, соответственно, увеличилось количество детей, пробующих свои силы в спортшколах. Не секрет, что, начиная в детстве свой путь в фигурном катании, немногие доходят до уровня международных стартов. Конкуренция, высокие мировые и национальные стандарты, травмы, перегорание, отсутствие финансовых возможностей, меняющиеся жизненные приоритеты и многое другое становятся фатальными на пути к олимпийским медалям. Так что, потраченные силы, время и другие ресурсы можно считать напрасными?

Жизнь только начинается

Если фигурист по каким-то причинам заканчивает спортивную карьеру, на наш взгляд, балет на льду дает ему возможность открыть себя в новой творческой дисциплине, приобрести разноплановые (не только спортивные) навыки. Зачем завершать обширную главу под названием «фигурное катание», когда с приходом в балет на льду только начинается один из ярких и запоминающихся периодов жизни? Большая часть воспитанников балетов на льду — бывшие спортсмены. Жалеют ли они, что пришли в коллектив? Не слышали подобных отзывов. Конечно, тем, кто уходит из одиночного катания, довольно сложно перестроиться: всю жизнь фигурист тренируется и выступает один. Но, обладая хорошими спортивными данными и желанием, при помощи профессиональных педагогов спортсмен быстро добивается результатов и гармонично вливается в коллектив.

Мы сами прошли этот путь: профессиональный спорт, затем счастливые и насыщенные годы в составах балетов на льду. Наша любовь к фигурному катанию давно перестала ограничиваться рамками спорта, поэтому с 2013 года мы позиционировали себя как объединение фигуристов (старше 18 лет), которые имеют за плечами большой спортивный опыт и с нуля создают и реализуют шоу-программы на льду на мероприятиях различного масштаба. С каждым годом наша команда пополнялась талантливыми спортсменами и специалистами разных областей: костюмерами, бутафорами, режиссерами, хореографами, актерами, артистами оригинальных жанров. Так фигурное катание для нас и зрителей превращалось в искусство, а мы были только рады переносить на лед новые идеи и все лучшие находки из разных творческих областей.

Со временем к нам начали приходиться родители, дети которых хотели попасть в наш коллектив, поэтому в 2018 году мы решили открыть свой балет на льду в Щербинке — одновременно спортивную и творческую школу, где могли растить артистов для наших ледовых шоу с детского возраста. В 2022 году начал работу наш второй филиал на Дубровке, куда мы приглашаем детей от 4 до 18 лет.



Лагутина Анастасия Юрьевна

Руководитель Балета на льду La Skadi, руководитель проектов La Skadi Show.

Занималась у ветерана фигурного катания Натальи Михайловны Родченковой.

Участница Кубка Москвы по фигурному катанию среди юниоров, а также российских и международных фестивалей, международных ледовых шоу.

Образование: высшее, неоконченное высшее.

Академия труда и социальных отношений АТиСО (2010), квалификация «менеджер» по специальности «менеджмент организации».

НОУ ДПО «Школа телевидения «Останкино» (2009), квалификация «ведущий телерадиопрограмм».

АНО ДПО «НАДПО», тренер-преподаватель по избранному виду спорта (фигурное катание) с присвоением квалификации «тренер-преподаватель по фигурному катанию» (неоконченное высшее).

АНО ДПО «НАДПО», «Руководитель спортивной организации. Менеджмент в области физической культуры и спорта: управление деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации» с присвоением квалификации «менеджер в области физической культуры и спорта» (неоконченное высшее).

Для нас балет на льду — уникальный вид творчества: дети влюбляются в мир фигурного катания и театрально-го закулисья, сплываются, развиваются самостоятельно и вместе одновременно. Это место, где каждый живет общей идеей и целью, несмотря на свои особенности характера и интересы. Мы стараемся, чтобы дети чувствовали себя счастливыми, поддерживали окружающих и дружили. У многих эта дружба выходит за рамки льда и длится на протяжении всей жизни. Наш девиз предельно прост и по-мушкетерски весел: «Один за всех и все за одного!» Всей командой мы поздравляем каждого с днем рождения, отмечаем праздники на льду, а также делаем боль-

Набор в команду

Дисциплина «спортивный балет на льду» пока еще официально ИСУ не признана. Однако это направление признали многие национальные федерации фигурного катания — США, Франции, Испании, Бельгии, Швейцарии, Австралии и т.д., — которые устраивают международные соревнования, где коллективы показывают высокий уровень мастерства и зрелищности. В настоящее время ФФКМ совместно с руководителями коллективов работает над приданием узнаваемости этой дисциплине в России: проводятся этапы Кубков ФФКМ, фестивали, куда привлекают известных спортсменов, интернет-трансляции соревнований, где балеты показывают себя и результаты своей творческой работы.

Касаткина Татьяна Михайловна

Художественный руководитель La Skadi Show и балета на льду.

Двукратный серебряный призер командных соревнований по танцам на льду во Франции.

Участница российских и международных фестивалей, международных ледовых шоу в Англии, Монако, Польше и других странах Европы.

Образование:

Российский государственный университет туризма и сервиса (2009).

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (2013).

Успешно окончила курс «Продвинутый хореограф» Кристины Мацкевич (2021).

Прошла обучение по теме «Урок-конструктор» для работы с детьми 3-8 лет Марии Вороховой (2020).

Прошла онлайн-курс танцевальной педагогики Марии Вороховой (2019).

Участник профессиональной конференции для педагогов и хореографов VOLNAFEST Кристины Роледер (2019).

Прошла мастер-класс «Дед Мороз и постановки!» от «Танцы Weekend» «Хореографу в помощь — dancehelp» (2019).

Действующая фигуристка как в массовых номерах, так и в паре.

Идейный вдохновитель и режиссер-постановщик проектов La Skadi.

Выпускница балетной студии заслуженной артистки РСФСР Ларисы Борисовны Дмитриевой.

шие концерты на Новый год и в завершении каждого сезона, творческие капустники. Коллектив балета на льду становится второй семьей и домом для всех его воспитанников и их родителей. У нас даже есть любительская группа для взрослых, которые хотят кататься на коньках и быть ближе к своему ребенку, понимать и разделять его интересы.

Балет на льду — уникальный вид творчества: дети влюбляются в мир фигурного катания и театрального закулисья, развиваются самостоятельно и вместе одновременно

Родители спортсменов обычно незнакомы с деятельностью балетов на льду или воспринимают их как кружок дополнительного образования, а не как альтернативу занятиям спортом. Тем не менее в программу обучения обязательно входят ОФП, СФП, хореография и современный танец, актерское мастерство, занятия на льду. Конечно, здесь нагрузки и режим тренировок более щадящие, и поэтому ребенок не запрыгает четверные прыжки, зато и риск травм существенно снижен. Допуск спортсменов на лед и к другим занятиям осуществляется при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний. Работа в балете на льду — серьезный спорт, и тренерский штаб работает на профессиональном уровне. У нас есть весь нужный спортивный инвентарь, многие тренажеры для фигуристов (в том числе тренажер Мишина), которые используются во время занятий. Тренеры на льду, хореографы, преподаватели современного танца и актерского мастерства, режиссер-постановщик — это огромная команда, которая работает с группами детей (от 10 человек) разного уровня подготовки, применяя индивидуальный подход для достижения лучших результатов и развития способностей каждого ребенка. Поскольку одним из критериев оценки постановок на соревнованиях является техника исполнения элементов, наша глобаль-



LA SKADI

Балет на льду
и театрализованные
шоу-программы
на коньках и роликах

Филиалы:

СК «Южный лёд»

ЛК «Арена Морозово»

Контакты:

✉ la-skadi@yandex.ru

☎ +79663645898

📺 [laskadi_sherbinka](https://vk.com/laskadi_sherbinka)

www.laskadi.ru



ная цель — поднимать спортивный уровень наших воспитанников и спортивных балетов в целом.

Два раза в сезон мы проводим зачеты на льду и в зале, так что бывшим спортсменам не стоит бояться, что потеряется их потенциал. Помимо бывших спортсменов, к нам приходят дети «с нуля», чьи успехи в фигурном катании становятся заслугой исключительно нашего тренерского коллектива. Мы приветствуем их желание попробовать себя в индивидуальных соревнованиях и выступать на различных стартах для получения разрядов, поддерживаем и сопровождаем каждого ребенка.

Занятия в балете на льду в целом требуют меньших финансовых затрат для семьи фигуриста, чем занятия профессиональным спортом, однако у нас существуют некоторые финансовые проблемы. Аренда льда, пошив костюмов и тренировочной формы, изготовление реквизита, взносы на соревнования, оплата выездов в другие города или страны — все расходы ложатся на плечи родителей в отличие от спортивных школ, где значительную часть оплаты берет на себя государство. К тому же ледовые арены отдают приоритетное время спортсменам, а балетам на льду остаются ночные часы, раннее утро либо вообще ничего. Обычно дети и их родители, которые живут рядом с катками, никогда ничего не знают о такой дисциплине, потому что на катке не нашлось места для спортивного балета на льду. В такой ситуации, конечно, могут помочь дополнительная реклама и спонсоры, хотя бы с оплатой аренды льда.

Потенциал балетов на льду

Любое спортивное направление преследует свои цели и задачи. Для нас это развитие и массовое признание нашей дисциплины, повышение спортивного мастерства фигуристов в балетах на льду и участие российских команд в международных соревнованиях. Сейчас, помимо чемпионата по фигурному катанию ФФКМ, коллективы чаще стали участвовать в фестивалях массовых танцев на льду по всей России, поэтому потенциал есть.

В нашем балете на льду полноценная подготовка к соревнованиям начинается уже в середине осени. Мы делаем упор на скольжение, работая со специальным тренером, повышаем спортивный уровень в целом. Обязательные занятия по актерскому мастерству направлены на развитие артистизма ребенка, на умение воплощать различные образы, на развитие реакции, внимания, воображения. Движения становятся обдуманными, а не просто повтором того, что показали. Пластика, грация, осанка, сила воли, уверенность в себе, самовыражение посредством танца — это не рождается само по себе, все это необходимо развивать. Занятия еще интересны тем, что мы позволяем спортсменам импровизировать и привносить что-то свое в номера, а еще учим их сценическому гриму, бережному отношению к костюмам, работе с рекви-



зитом, учим командному духу и чувству «плеча» партнера по танцу. С годами дети становятся универсальными артистами, перед которыми при желании открыты дороги в различные шоу на льду.

Наши фигуристы выступают почти на всех проводимых соревнованиях со своими программами. Мы дарим памятные подарки своим воспитанникам, стараемся, чтобы каждый старт, даже если он не был победным, воспринимался ими как опыт.

Говоря о воспитательных задачах, отметим, что балет на льду вырабатывает собранность и дисциплинированность, трудолюбие и коллективизм, смелость и упорство — черты, которые характеризуют активное отношение к жизни. Выпускник балета на льду выходит в самостоятельную взрослую жизнь подготовленным артистом, фигуристом, командным игроком, разносторонне развитым человеком, и, с каким бы делом он ни связал свою жизнь, везде он душа компании, оптимист и явный лидер. Годы, проведенные в балете, он всегда вспоминает с теплотой и улыбкой.

La Skadi — шоу и балет на льду. В шоу участвуют взрослые артисты, которые выступают в России и за рубежом с 2013 года. В балете на льду занимаются дети от 4 до 18 лет, а также есть группа «Взрослые любители». Два филиала балета на льду La Skadi — ЛК «Южный Лед» (открыт в 2018 году) и ЛК «Арена Морозово» (открыт в 2022 году.) Дети старше четырех лет выступают на внутренних концертах балета на льду, принимают участие в соревнованиях и фестивалях танцев на льду. Балет на льду состоит в реестре ФФКМ.



Pro-Motion

The Ultimate in Training Technology

Pro-motion – это комплексная система для изучения и отработки прыжков на льду и вне льда.

Подходит для тройных и четверных прыжков. Разработано и создано в Канаде профессиональным тренером по фигурному катанию.

Лонжа (удочка) и обвязка Pro-Motion полностью адаптируются под параметры фигуриста.

Pro-motion доверяют профессионалы!

Лонжа, аксессуары и сменные части в наличии на www.figurist.ru



Фигурист

сеть магазинов

Москва

Ленинградский пр-т, 44
Тел.: +7 (495) 542-68-68

Ленинский пр-т, 32
Тел.: +7 (495) 641-82-82

Сокольнический вал, 48
Тел.: +7 (495) 177-35-35

Санкт-Петербург

Наб. 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

Краснодар

ул. Колхозная, д. 5
Тел.: +7 (861) 991-21-62

Коньки ♦ Лезвия ♦ Ботинки для фигурного катания
Одежда для выступлений и тренировок
Аксессуары ♦ Заточка и установка лезвий

