

# Московский ФИГУРИСТ

№1 (66) 2023



ВЕСТНИК ФЕДЕРАЦИИ  
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ  
ГОРОДА МОСКВЫ

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

ЗНАЙ НАШИХ!

**АРТЕМ  
КОВАЛЕВ**

.....  
СИНХРОННОЕ  
КАТАНИЕ

**КОМАНДА  
CRYSTAL ICE  
JUNIOR**

.....  
МАСТЕР-КЛАСС

**МИХАИЛ  
ВОЙНОВ**

.....  
ТРЕНЕРСКИЙ ОПЫТ

**ИННА  
ГОНЧАРЕНКО**

.....  
ДИСКУССИЯ

**КАК СЛОВО  
НАШЕ  
ОТЗОВЕТСЯ?**



MIKITA

MA...HR

KATSALAPOV



**GRAF**



## ***Дорогие друзья! Коллеги!***

Подходит к завершению спортивный сезон, который по всем признакам был необычным, а точнее — ярким и запоминающимся. В первую очередь потому, что никто не опустил рук, не поник головой, потому что все — тренеры, специалисты, спортсмены и их родители — продолжали работать так же, как они это делали раньше: с полной самоотдачей.

Радостно видеть, что на московских соревнованиях по-прежнему аншлаг, что продолжают появляться новые имена, которые впечатляют своим мастерством, харизмой, дерзостью. Я говорю не только о спортсменах, но и о тренерах, которых вчера еще никто не знал, а сегодня их воспитанники штурмуют самые сложные координационные элементы и борются за высокие места на престижных стартах страны.

Кроме спорта высоких достижений, хочу отметить спортсменов синхронного катания, которые продолжают работать над своим мастерством, а также массовый любительский спорт — спортивные балеты на льду, взрослых любителей — всех тех, кто каждый день ходит на тренировки из любви к фигурному катанию.

Этот сезон нам запомнится еще потому, что возникли новые турниры, появились оригинальные форматы соревнований, которые дали возможность нашим спортсменам показать себя с необычной стороны: более раскованными в проявлении себя, более свободными в творчестве. Уверен, что благодаря этим новшествам наше отечественное фигурное катание заиграло еще более яркими красками, привлекло в свои ряды еще больше поклонников и болельщиков. Возможно, если бы не отсутствие международных стартов, мы бы никогда не увидели наших спортсменов такими творческими и сами никогда бы не узнали, насколько мы любим фигурное катание. Так держать!

*Искренне ваш, Антон Абдурахманов*

4 **НОВОСТИ ФФКМ**

16 **МАСТЕР-КЛАСС**

Михаил Войнов

**ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ**

Как развить выносливость во время тренировочного процесса

38 **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

Наталья Митюшина

**ТЕОРИЯ ДРАЙВА**

Мотивация в спорте глазами психолога

44

ТРЕНЕРСКИЙ ОПЫТ

Инна Гончаренко

**ПРЫЖОК ВЕРЫ**

Второй шанс для тех, кто идет до конца

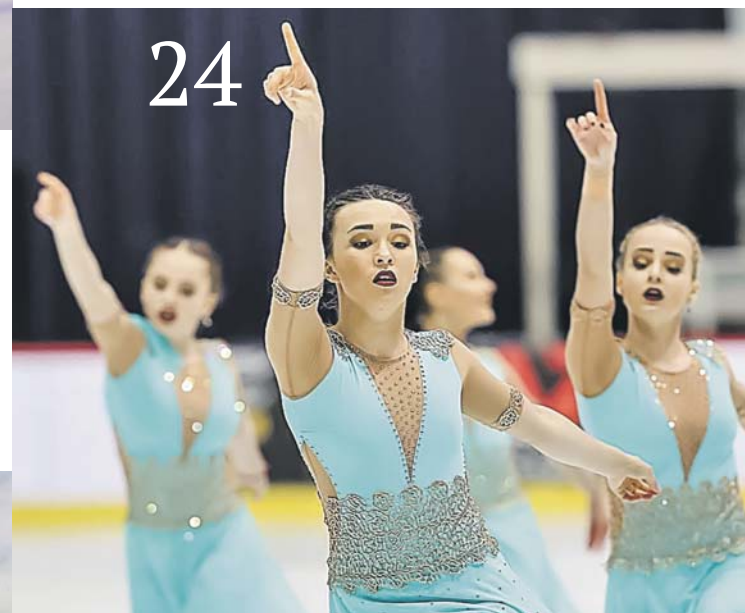


ЗНАЙ НАШИХ!

**ДОГНАТЬ ГОРИЗОНТ**

Артем Ковалев:

«Считаю, что не бывает невыполнимых задач»



50 **ДИСКУССИЯ**

**КАК СЛОВО НАШЕ ОТЗОВЕТСЯ?**

Спортивная журналистика: для чего и каким образом?

60 **НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ**

**ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО. СДЕЛАНО В РОССИИ**

Российская фабрика наладила производство коньков и ботинок под брендом GRAF

Московский **ФИГУРИСТ**

Президиум Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы:

Президент  
Абдурахманов Антон Викторович  
Вице-президенты  
Иванов Олег Александрович  
Устинов Кирилл Игоревич  
Ответственный секретарь  
Вереземская 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 (66) 2023 год  
Учредитель: Вереземская О.И.

Издатель: ООО «ИД «Звездный бульвар»

Адрес издателя: 117246, г. Москва, проезд Научный, д. 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 Вереземская.

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

Отпечатано в ООО «ОК Пресс»: 127322, Москва, Яблочкова ул., д. 21, корпус 3, этаж 5, помещение X, комната 2А.

Заказ № 704. Тираж 2000 экз.

Подписано в печать – 3.04.2023. Выход в свет – 18.04.2023.

Журнал распространяется на территории Российской Федерации. Бесплатно. Может содержать материалы 12+

Фото на 1-й обложке:



Команда «Кристалл Айс Джуниор»  
(фото: Марина Евдокимова)

Фото: Ольга Тимохова

## Президиум провел очередное рабочее заседание

24 февраля 2023 года состоялось заседание президиума по адресу: ул. Новорогожская, 25, стр. 4, л/д «Вдохновение». В работе президиума приняли участие президент ФФКМ Антон Абдурахманов, вице-президенты Олег Иванов, Кирилл Устинов, ответственный секретарь Ольга Вереземская, члены президиума: Дарья Баранова, Елена Жгун, Светлана Кандыба, Ольга Маркова, Сергей Росляков, Елена Ушакова, Анна Харченко, Александр Честных, Елена Эйсмонт, а также генеральный директор ФФКМ Нина Мозер и Тамара Михайлова — приглашенный эксперт по вопросу повестки о прохождении аккредитации организациями, развивающими фигурное катание в Москве (протокол решений президиума см. в разделе «Документы» на сайте [ffkm.ru](http://ffkm.ru)).



Главный тренер сборной команды Москвы Елена Жгун представила подробный анализ результатов московских спортсменов, показанных ими на чемпионате России и Первенстве России. В чемпионате России от Москвы приняли участие в женском одиночном катании 10 участников (55,5%), в мужском одиночном катании — 7 участников (41,1%), в парном катании — 6 пар (50%), в танцах на льду — 8 дуэтов (41,1%). Всего московскими спортсменами было завоевано 5 медалей. По результатам анализа состава участников чемпионата России были сделаны следующие выводы: в сравнении с прошлым сезоном обновление состава участников в женском одиночном катании составило 50%, в мужском — 27,8%, в парах — 58,4%, в танцах на льду — 87%. Также были представлены результаты сравнительного анализа координационной сложности программ и аспекта возраста — 17 лет, поскольку именно с этого возраста (на 1 июля) спортсмены получают право участвовать в Олимпийских играх. В женском одиночном катании возраст участниц старше 17 лет составил 22,2%, основной возраст спортсменок — 15 лет. Координацион-

ная сложность программ (на основе детализации протоколов) в сезоне 2021/22 гг. включала в себя все известные прыжки в 4 оборота и тройной Аксель, в сезоне 2022/23 г. были показаны в основном тройной Аксель и четверные сальхов и тулуп, а также предпринята попытка исполнить четверной риттбергер (А. Петросян, неудачно). В мужском одиночном катании возраст участников старше 17 лет составил 100%. Координационная сложность программ (на основе детализации протоколов) в сезоне 2021/22 гг. включала в себя все известные прыжки в 4 оборота и тройной Аксель, в сезоне 2022/23 гг., кроме тройного Акселя и четверных сальхова, тулупа, были показаны четверные лутц (А. Самарин), риттбергер (И. Яблоков, А. Ерохов, А. Анисимов (неудачно), флип (А. Анисимов).

В Первенстве России от московского региона приняли участие в женском одиночном катании 8 участниц (44,4%), в мужском одиночном катании — 8 участников (44,4%), в парном катании — 1 пара (10%), в танцах на льду — 12 дуэтов (80%), было завоевано 8 медалей. Анализ состава участников Первенства России позволил сделать следую-

щие выводы: в женском одиночном катании 55,6% составил возраст 14 лет и старше; в мужском одиночном катании — 88,2% составил возраст 14 лет и старше, в парном катании все участники — 100% — старше 13 лет; в танцах на льду — 93,3% участников старше 14 лет. Было отмечено, что из всех видов юниорского фигурного катания вопросы вызывает количество московских пар, хотя в таких турнирах, как Первенство Москвы и Кубок Москвы, участвовало много интересных пар с выученными прыжковыми элементами.

В заключение была дана положительная оценка ФФККР, которая сохранила структуру тренировочного процесса таким образом, чтобы пик формы российских спортсменов приходился на основные международные соревнования. «Мы не знаем политической ситуации и возможности возвращения наших спортсменов на международную арену, но структура подготовки наших спортсменов в рамках олимпийского цикла сохраняется», — отметила Елена Вячеславовна. — Если возвращение состоится, то отбор на международные соревнования будет жестким: один представитель в каждом виде. Также не надо забывать, что отбор на Олимпийские игры происходит в предыдущем сезоне и спортсменам к моменту отбора должно быть на 1 июля 17 лет».

Председатель тренерского совета Ольга Маркова высказала мнение, что на уровне детского и юношеского спорта все тренеры и спортсмены работают в том же режиме и с тем же энтузиазмом, что и прежде. «Я думаю, что, когда придет час икс и санкции отменят, мы будем готовы, потому что мы все продолжаем работать», — подчеркнула она.

Далее Светлана Кандыба проинформировала членов президиума о проведении дирекцией ФФКМ собеседований с 57 организациями, входящими в Реестр ФФКМ, в рамках прохождения ими аккредитации в связи с вступлением с 1 января 2023 года в силу Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», согласно которому спорт становится одним из видов дополнительного образования. Приглашенный эксперт Тамара Михайлова обратила внимание присутствующих на то, что все спортивные организации, желающие развивать фигурное катание в Москве, должны получить государственную лицензию, а после этого пройти процедуру аккредитации в ФФКМ согласно «Положению об аккредитации». Также было указано, что с 1 января 2023 года все тренеры должны иметь российские дипломы об образовании; если же они получены в других государствах, не имеющих соглашения о взаимном признании дипломов, то тренерам необходимо пройти процедуру нострификации. На основании

изложенного президиум постановил поручить дирекции ФФКМ доработать «Положение об аккредитации» и проект документа опубликовать в чате президиума ФФКМ.

Следующий блок вопросов был посвящен отчету комиссий президиума о своей работе за первую половину сезона 2022/23 г. Председатель аттестационной комиссии Анна Харченко сообщила, что за это время было проведено 3 заседания комиссии, на которых рассмотрены 73 анкеты тренеров, из них: категория «тренер высшего национального уровня» — 21; категория «тренер всероссийского уровня» — 10; категория «тренер высшего регионального уровня» — 9; категория «тренер первого регионального уровня» — 9; категория «тренер второго регионального уровня» — 24. Были приняты решения: рекомендовать список тренеров в ФФККР в количестве 31 человека на присвоение им категорий высшего национального и всероссийского уровня, а также 42 человека утвердить в категории регионального уровня; направить в ФФККР обновленные списки для опубликования их на официальном сайте ФФККР. Отдельно Анна Харченко остановилась на том, что участие московских тренеров в программе аттестации ФФККР является добровольным делом, а также что ФФКМ не имеет права проводить аттестацию тренеров, поскольку является общественной организацией. С другой стороны, ФФКМ заинтересована в создании ежегодного рейтинга московских тренеров, который включал бы в себя специалистов как государственных, так и коммерческих организаций. Рассмотрев вопрос, президиум поручил аттестационной комиссии разработать проект анкеты для тренеров и других специалистов для формирования рейтинга (срок исполнения — апрель 2023 года).

Председатель дисциплинарной комиссии Елена Эйсмонт поделилась информацией о работе комиссии с 1 сентября 2022 года по настоящее время, а именно о проведении 7 заседаний в режиме онлайн, на которых были рассмотрены вопросы: о некорректных переходах спортсменов — членов московской сборной из одной организации в другую вне трансферного окна (8 эпизодов); о размещении в социальных сетях рекламной информации некорректного содержания (1); о конфликтных ситуациях — между тренером и родителями (1), а также между судьями (1). Елена Николаевна выступила с предложением в целях формирования ответственного отношения тренеров, спортсменов и их родителей к переходам от одного тренера к другому, из одной организации в другую, распространить действие «Положения о переходах» на всех спортсменов Москвы, а не только на членов сборной команды Москвы. Члены президиума приняли информацию к сведению и высказали намерение обсудить предложения о распространении действия «Положения о переходах» на всех спортсменов Москвы на следующем заседании президиума.

Председатель комиссии по тестированию **Александр Честных** отметил, что в текущем сезоне комиссия модернизировала принятие тестов судьями: теперь каждый судья оценивает одного спортсмена и выставляет ему свою оценку по каждому упражнению, что дает большую наглядность для тренеров и спортсменов. Также Александр Анатольевич высказал предложение в будущем принимать тесты через компьютеризированные программы как это принято на соревнованиях по фигурному катанию.

Председатель судейской комиссии **Дарья Баранова** рассказала собравшимся, что за отчетное время московским судьям были присвоены следующие категории: 3-я категория — 14 человек, 2-я — 1; в процессе оформления находятся документы на присвоение 1-й категории у 3 человек. Подтвердили судейскую категорию: 3-я категория — 11 человек, 2-я — 5 человек, 1-я — 6 человек.

Председатель тренерского совета Ольга Маркова отметила низкую активность тренеров топ-уровня в работе тренерского совета по причине их высокой занятости в тренировочном процессе. Члены президиума выступили с предложением привлекать топ-тренеров Москвы к проведению очных мастер-классов для тренеров и специалистов регулярно раз в месяц в течение сезона.

Далее, согласно пункту повестки «О проведении московских календарных соревнований в первой половине сезона 2022/23 г.», президиум заслушал отчет вице-президента ФФКМ **Кирилла Устинова**, который доложил, что на территории Москвы в рамках действующего календаря было проведено 51 соревно-

вание, из которых: в одиночном катании — 48 стартов (участвовали 5910 спортсменов); в парном — 7 стартов (66 пар), в танцах на льду — 9 (147 дуэтов), в синхронном катании — 3 (20 команд). Проведенный статистический анализ участников соревнований по разрядам, по словам Кирилла Игоревича, выявил спад количества спортсменов по 3-му юношескому и 1-му юношескому разрядам в сравнении с прошлыми годами, в том числе с периодом пандемии COVID-19. Количество спортсменов остальных разрядов, по 1-й спортивный включительно, остается на прежнем высоком уровне.

**Анна Харченко** обратилась к президиуму с предложением найти возможность допуска на старты в статусе «вне конкурса» по юношеским разрядам спортсменов в возрасте 12+ с целью присвоения им разрядов, поскольку ЕВСК разрешает присваивать юношеские разряды спортсменам в возрасте до 18 лет. После дискуссии президиум поручил дирекции провести консультации по данному вопросу с вышестоящими организациями, поскольку в данном вопросе действующие правила по фигурному катанию вступают в противоречие с действующей ЕВСК.

Далее президиум утвердил правила соревнований спортивных балетов на льду и поручил **Сергею Рослякову** создать тренерский совет из специалистов балетов на льду для решения текущих вопросов. Также президиум утвердил правила ИСУ в качестве правил г. Москвы для проведения соревнований взрослых любителей (категория Adult).

В заключение президиум принял решение впредь проводить свои заседания только в очном формате.

## Московские спортивные организации приняли участие в смотре-конкурсе «Ростелеком» по итогам работы в 2022 году

В конкурсе приняли участие 14 московских организаций, а именно: школы Москомспорта (МВФК), ЦСКА, СК «Армия фигурного катания», Академия «Ангелы Плющенко» и ШФК **Александра Волкова**. В результате реорганизации с 1 сентября 2022 года государственные школы вошли в состав Московской академии фигурного катания на коньках. При рассмотрении документов будет учтено, что спортивные школы Москомспорта объединены в ГБУ ДО «Московская академия фигурного катания на коньках» и будут рассмотрены как самостоятельные организации. Все документы на конкурс были поданы в срок, до 30 января 2023 года.

## Президиум утвердил включение организаций в Реестр ФФКМ

Решением президиума от 24 февраля 2023 года в Реестр ФФКМ включены ИП Потапенкова, АНО «СК фигурного катания по совершенствованию владением коньком «Льдинка», ООО «Спорт плюс».

## ФФКМ пополнила свои ряды

Президиум рассмотрел заявления о приеме в ряды ФФКМ от **Ксении Сергеевны Шепелевой**, **Вероники Алексеевны Таскаевой**, **Катарины Александровны Гербольт**, **Оксаны Анатольевны Андриенко** и постановил принять.



## Стали известны финалисты соревнований «Битва школ»

Федерация фигурного катания Москвы при поддержке Москомспорта в текущем сезоне впервые провела юношеский командный турнир, состоящий из шести туров, по фигурному катанию на коньках «Кубок Московского спорта» («Битва школ»).

23 апреля 2023 года на Малой спортивной арене в Лужниках состоится финал соревнований, в котором примут участие команды-победители. В категории «спортивные разряды» в финал вышли пять команд, а именно: ГБУ ДО МАФК школа «Хрустальный» (I тур), ФАУ МО РФ ЦСКА (II тур), ООО АФК «Ангелы Плющенко» (III тур), ГБУ ДО МАФК школа «Москвич» (IV тур), ООО СК «Армия фигурного катания» (VI тур). В категории «юношеские разряды» в финал вышли шесть команд, представляющих как государственные, так и коммерческие организации. Коммерческие организации в финале будут представлять АНО ЦПРС «Снегирь» (I тур), ООО АФК «Ангелы Плющенко» (I тур), ООО СК «Армия фигурного катания» (II тур); государственные школы будут представлены командами ФАУ МО РФ ЦСКА (IV тур), ГБУ ДО МАФК школа «Москвич» (V тур), ГБУ ДО МАФК школа «Хрустальный» (VI тур).



Команда	Кол-во человек	2 юношеский		1 юношеский		2 спортивный		1 спортивный	
		маль-чики	девоч-ки	маль-чики	девоч-ки	маль-чики	девоч-ки	маль-чики	девоч-ки
ГБУ ДО МАФК «Хрустальный»	12	1	1	1	1	2	2	2	2
ФАУ МО РФ ЦСКА	12	1	1	1	1	2	2	2	2
ГБУ ДО МАФК «Москвич»	12	1	1	1	1	2	2	2	2
ООО АФК «Ангелы Плющенко»	12	1	1	1	1	2	2	2	2
ООО СК «Армия ФК»	12	1	1	1	1	2	2	2	2
АНО ЦПРС «Снегирь»	4	1	1	1	1				

# Догнать горизонт

## Артем Ковалев: «Считаю, что не бывает невыполнимых задач»

— Артем, почему родители привели тебя именно в фигурное катание?

— Маме и бабушке всегда нравилось смотреть фигурное катание, а тут практически рядом с домом построили каток «Хрустальный», куда меня и привели в четыре года.

— Когда ты понял, что фигурное катание — это серьезно?

— Наверное, в тот момент, когда я впервые попал в списки сборной России. Мне было 12 лет, я на спецпрограмме занял то ли 5-е, то ли 6-е место — сейчас не помню уже — и по результатам попал в сборную в раздел «Юноши, резерв».

В этом сезоне, когда я поехал на взрослые прокаты, хотя изначально должен был ехать на юниорские, я понял, что, раз федерация хочет меня видеть на взрослых прокатах, значит, я чего-то стою.

— Чем тебе запомнился этот сезон?

— В этом сезоне я впервые катался по мастерам, соревновался с ребятами, которые не первый год катаются на взрослом уровне, многие уже на чемпионат мира и Олимпийские игры съездили. Хотя без разницы, с кем соревноваться, потому что ты выходишь на лед делать свою работу.

Я в этом сезоне набрал максимальные баллы и за короткую, и за произвольную программы, а прежде мне не удавалось хорошо откатать обе программы: я либо одну заваливал, либо другую. Этот сезон был хорошим: я вошел в пятерку сильнейших на чемпионате России, попал на пьедестал на этапе Гран-при, на Кубке Первого канала моя команда выиграла, я отобрался в финал Кубка. На самом деле в финале Кубка я внутри себя ожидал, что прокат какой-то программы получится так себе, потому что у меня накопилось много хороших прокатов к этому моменту. Я себя не программировал на слабый прокат, просто подсознательно было такое чувство. Запомнился Кубок Первого канала, потому что на нем была непривычная атмосфера, несравнимая с другими соревнованиями. Я вообще не представлял, как проходят командные соревнования, и волновался. А когда вышел на лед и увидел полные трибуны зрителей во всех секторах в два яруса, то вообще впечатлился. Сильно запомнилось ощу-

щение командной поддержки: как меня подбадривали во время проката — я это все слышал. Вообще, учитывая, что наш вид спорта индивидуальный, такие командные соревнования нужны. Для разнообразия. Короче, хороший был сезон. Понятно, что можно лучше, и надеюсь, в следующем сезоне все будет.

— Волнуешься перед стартом?

— А кто не волнуется? Таких спортсменов нет. Я волнуюсь... Вот перед этапом «Бархатный сезон» в Сочи я очень волновался, потому что хотел попасть на пьедестал. Это был первый старт в сезоне, и мне очень хотелось начать его с пьедестала. Я был готов к старту, наверное, как никогда за весь этот сезон. И это желание перекрыло всю мою подготовку: я просто перегорел. А к Перми я не был готов совсем. За неделю перед стартом заболел, лежал дома с температурой, не катался. Приехали в Пермь, я успокоился, собрался, решил, что буду в программе просто идти от элемента к элементу. Не важно, какой это элемент: тройной или четверной прыжок, вращение или дорожка, — надо просто идти от одного к другому, как по ступенькам. Эта методика сработала. То же самое я делал на чемпионате России, на Кубке Первого канала, на финале Гран-при постарался делать так же.

## Кто справится с нервами, кто проявит характер, тот и выиграет

— Какие элементы тебе удаются лучше всего?

— Очень люблю Аксель и сальхов. Аксель вообще считаю своим коронным прыжком. Мне нравится ощущение полета во время этого прыжка.

— Какие элементы считаешь для себя сложными, если не секрет?

— Не секрет, это лутц. Он у меня стал проблемным после травмы голеностопа, а до того давался даже легче, чем Аксель. После травмы я не могу ставить ногу на зу-



## Ковалев Артем Сергеевич

Мастер спорта России (одиночное катание).

**Дата рождения:** 27 июня 2003 г. (Москва, Россия).

**Тренеры:** Александр Волков, Мартин Деженз, Дмитрий Зыкин.

**Клуб:** школа Александра Волкова.

### Спортивные результаты:

- победитель Кубка Москвы среди юниоров (2017);
- победитель Открытого первенства Москвы (2018);
- победитель второго этапа Кубка России среди юниоров (2019);
- серебряный призер Minsk Arena Ice Star (2019);
- победитель Volvo Open Cup (2019);
- серебряный призер финала Кубка России среди юниоров (2020);
- бронзовый призер Спартакиады учащихся России среди юниоров (2020);
- победитель Открытого первенства Москвы (2020);
- победитель первого этапа Кубка России (2020);
- победитель Кубка России (2021);
- серебряный призер Кубка Санта-Клауса (2021);
- призер VI этапа Гран-при России (2022);
- участник чемпионата России — 5-е место (2022).

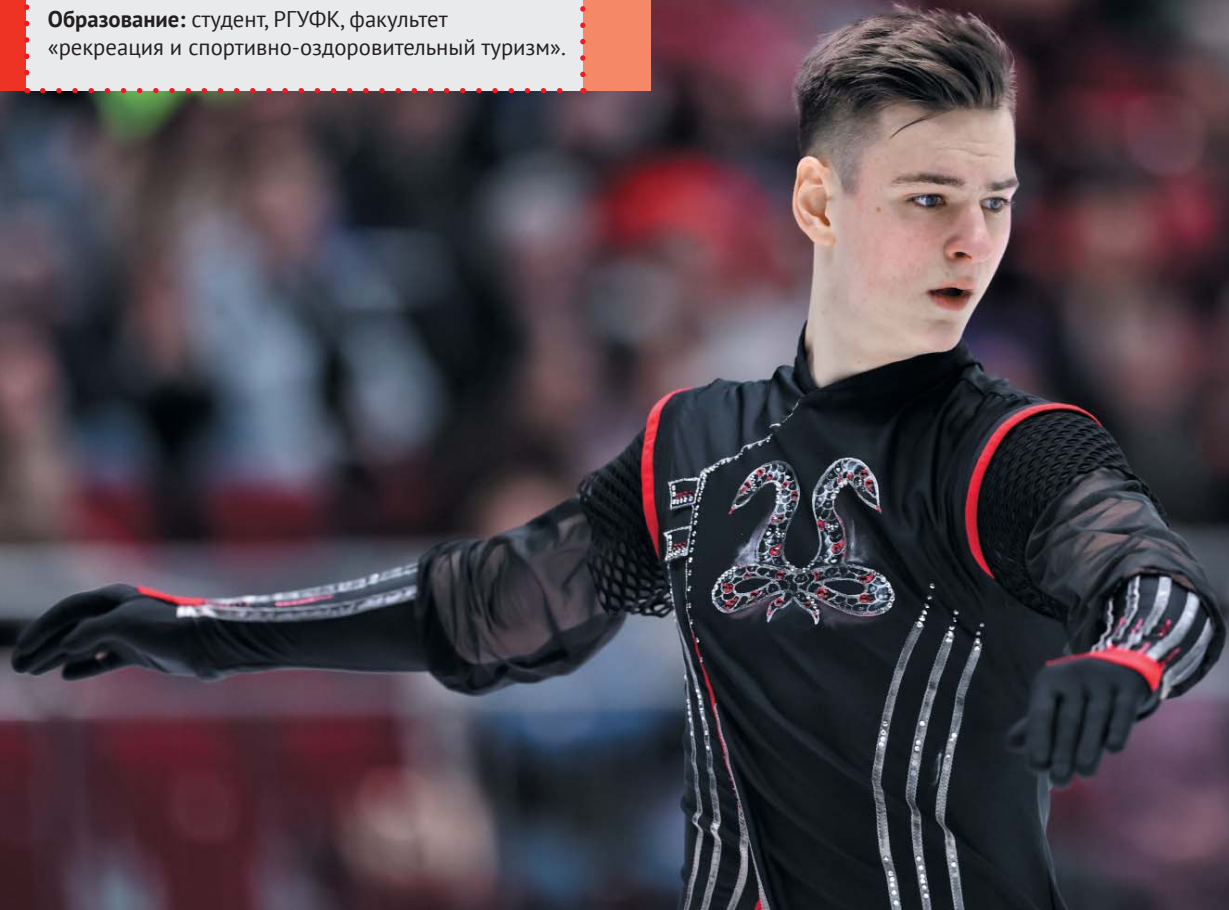
**Образование:** студент, РГУФК, факультет «рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

бец как надо, а ставлю на переднюю часть лезвия, из-за чего прыжок не всегда получается. Для четверного прыжка это нехорошо, но уже как есть.

**— Травма, которую ты получил на прыжковом турнире в Петербурге, имела последствия?**

— Там случилась ситуация, после которой я тройной сальхов теперь прыгаю только через ойлер. На шестиминутной разминке я перекрутил тройной сальхов на пол-оборота, приземлился около борта и уперся в него левой ногой, а правая нога ударила в левую. Я насквозь пробил язык ботинка и поранил ногу. Нога на следующий день сильно опухла, и я четыре дня не катался, потому что не мог надеть ботинок. Теперь я четверные прыжки тройными не разминаю. Делаю тройной риттбергер, тройной флип — ойлер — тройной сальхов, тройной Аксель, потом делаю одинарный тулуп с места, чтобы почувствовать дугу, толчок — и все. Сразу иду в четверной. Я думаю, что сейчас многие ребята так же делают.

**— Когда ты начал бурно расти, у тебя были мысли, что это катастрофа?**



— Нет, я спокойно к этому относился. Я считаю, что если работать, то без разницы, какой у тебя рост. Прыгать можно, и, как показывает этот сезон, даже успешно.

**— Фигурное катание — это борьба характеров или мастерства?**

— Только характеров. Потому что все всё умеют. Все вкладывают в соцсетях свои прыжки, которые сделали на тренировках. Но это не считается, потому что тренировки и соревнования — не одно и то же. На соревнованиях телевидение, фотографы, зрители, судьи, специалисты из Федерации, конкуренция — это все давит. Кто справится с нервами, кто проявит характер, тот и выиграет. Надо много раз пережить это состояние стартового стресса, чтобы научиться справляться с ним.

**— Как и кто выбирает музыку и темы для программ?**

— Это коллективное решение. Например, музыку для произвольной программы этого сезона предложил я после того, как посмотрел фильм «Троя». Я давно хотел взять какую-нибудь сильную музыку, но забыл, что под эту песню года три назад катался **Макар Игнагов**, поэтому мы решили ее как-то по-другому нарезать. Я скачал ее на телефон, и она оказалась после песни Remember the Time **Майкла Джексона**. Я дал послушать их тренерам. **Александр Сергеевич** прямо загорелся идеей соединить их в программе, а мы с **Мартин** его поддержали. Для короткой программы взяли саундтрек к фильму «Дом летающих кинжалов», тоже героическая музыка. Мне вообще образ воина и героя близок. Я по жизни люблю принимать какие-то вызовы, бороться с ними. Вся жизнь — это борьба, а не только в спорте.

**— Если бы не правила, то из каких элементов составил бы себе программу?**

— У меня были идеи для шоу-программы, где не надо следовать правилам. Мы хотели взять песню «Сансара» из фильма «Лед-2» в исполнении **Александра Петрова**. Я хотел показать под нее только дорожки, разные штуки хореографические. Может быть, пару Акселей прыгнул бы, а остальное — только хореография.

**— Как ты реагируешь на задание, если не уверен, что можешь с ним справиться?**

— Спокойно реагирую. Сложные задания мне дают постоянно: в институте, на тренировках. Считаю, что не бывает невыполнимых задач. Живу по принципу: делай что должно, а там как будет.

**— Если бы у тебя была возможность вернуться в прошлое, ты хотел бы в нем что-то изменить?**

— Нет, меня все устраивает. Я ни о чем не сожалею и ничего менять в своей жизни не хотел бы. Все люди учатся на своих ошибках, меня жизнь тоже научила, все мне высказала, я это принимаю.

**— Кого ты можешь поблагодарить за то, что ты такой, какой сейчас есть?**

— Родных своих могу поблагодарить, своих тренеров: **Александра Сергеевича**, **Мартин**, **Людмилу Сергеевну** (Вол-

кова — мать **Александра Волкова**. — *Прим. ред.*), — вообще всех, кто меня воспитал и знает меня с самого детства. В приоритете, конечно, мама, но если распределять роли, то все равны.

**— У тебя есть вредные привычки?**

— Люблю компьютерные игры. Очень. Но если есть какое-то дело, которое надо сделать, то я его сделаю в первую очередь. Когда появляется свободное время, то да — компьютерные игры.

**— От чего ты больше всего устаешь?**

— Чисто физически устаю от тренировок. Еще устаю от института: от заданий, от подготовки к зачетам, от поездок туда. Я учусь в РГУФКе на факультете «рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». Планирую после 3-го курса поступить там же на тренерский факультет.

**— Что помогает тебе восстановиться, когда ты устал или пережил сильный стресс?**

— Хороший отдых — это просто полежать, расслабиться, посмотреть какой-то хороший фильм, поспать, физически восстановиться. Еще здорово провести время с любимой девушкой — это самое действенное.

## Я ни о чем не сожалею и ничего менять в своей жизни не хотел бы

**— Кто из фигуристов тебе интересен?**

— **Илья Малинин**. Он — феномен.

**— С кем из ребят ты дружишь?**

— С **Женей Семеновым**, с **Марком Кондратюком**, **Сашей Самариним**, с **Матвеем Ветлугиным**, **Глебом Лутфуллиним**, с **Ильей Княжуком**, **Лешей Ероховым**, **Никой Егадзе**, **Артемом Фроловым**.

**— Как ты думаешь, что окружающим людям в тебе нравится больше всего?**

— Думаю, то, что я позитивный и добрый. Я стараюсь жить по принципу: живем один раз, так что жизнь надо прожить с пользой.

**— У тебя есть какое-то хобби или любимое занятие?**

— У меня есть хобби: это футбол. Люблю играть в него и смотреть. У нас на катке есть мини-футбольный зал, и когда там занятия, то я всегда играю в футбол. Еще люблю настольный теннис, меня **Александр Сергеевич** научил, я часто с ним играю. Я вообще люблю все виды спорта. Кроме керлинга, его я не понимаю вообще.

**— Какой фильм ты готов пересматривать много раз?**

— «Богемскую рапсодию», «Трою» и фильм «Престиж» с **Хью Джексоном**. Это вообще классный фильм про протестование и борьбу.

**— Есть ли книга, которая помогает тебе восстановить душевное равновесие, мотивировать на действия?**





**Я хотел бы летать. Мне с детства нравится авиация, ночью сны иногда снятся, что я летаю**

— Если честно, я не люблю читать. Пока учился в школе, читал литературу, сейчас читаю только учебники. Сам процесс чтения меня гонит в сон, я засыпаю.

— **Были такие случаи, когда тебя просили о помощи? Как ты обычно реагируешь на такие просьбы?**

— Со мной такое много раз бывало, вот сегодня тоже поеду помогать. Это нормально. Я всегда готов помочь, если меня попросят.

— **Что способно привести тебя в восторг, обрадовать?**

— Когда радуются мои близкие: мама, папа, бабушка, — то это для меня радость. Когда у меня получается порадовать моего тренера в плане спортивных результатов, на соревновании особенно, то я испытываю восторг, это точно.

— **Что может тебя разозлить?**

— Меня очень злит, когда что-то не получается на льду, особенно если я умею это делать. Если это не получается несколько раз подряд, тут сильно злюсь. Бывает, могу от злости покричать на себя.

— **Если бы ты мог выбрать себе любую суперспособность, то что бы это было?**

— Я хотел бы летать. Мне с детства нравится авиация, ночью сны иногда снятся, что я летаю.

— **Если бы ты мог на один день стать другим человеком, то кого бы ты выбрал?**

— Я бы хотел прожить день какой-нибудь знаменитости. Из тех людей, которые реально звезды, типа **Лионеля Месси, Криштиану Роналду**, либо какого-нибудь актера типа **Тома Холланда**. Для того чтобы просто понять, классно это или нет — быть знаменитым. Мне хотелось бы это на себя примерить.

— **Какое бы желание ты загадал, если бы волшебник мог его исполнить?**

— Я бы хотел, чтобы все в мире были счастливы, чтобы не было ни войн, ни бед, чтобы все жили в мире и спокойствии.

## **Александр Волков:** **«Если тренер считает, что он все знает, значит, как тренер он закончился»**

— **Вы всегда хотели быть тренером?**

— Нет, я учился в математической специализированной школе, и хорошо учился, поэтому рассматривал вариант поступления в технический вуз, но в результате выбрал ГЦОЛИФК. Потом было много работы в шоу за границей, а когда я приезжал в отпуск, то приходил на каток помогать маме тренировать спортсменов. Когда закончился контракт, мы с женой (хореограф **Мартин Деженэ**. — *Прим. ред.*) решили остаться работать тренерами во Флориде, но там спортивного интереса у детей практически не было. Мы вернулись в Россию в 2008 году, и я сразу пришел работать тренером на «Хрустальный».

— **Как произошла ваша встреча с Артемом?**

— Он оказался одним из 35 детей спортивно-оздоровительной группы, с которой я начал работать. Пистолетки, цапельки и прочее. На этом уровне дети постоянно отсеиваются, а вот Ковалева я хотел исключить сам: Артем в детстве был просто неуправляемым. Вся группа работает по заданию тренера, а он носится по катку сам по себе, бьет пяткой лед, валяется — короче, делает все, что делать нельзя. Не выгнал его только потому, что Мартин запретила, сказала: «Это мальчик, надо потерпеть». И она оказалась права, потому что по факту из того первого набора только он один и катается, больше никого не осталось.

— **В какой момент Артем повзрослел?**

— Наверное, в начале этого сезона. Шутка. Все было постепенно. Сейчас он взрослый, ответственный человек, но в детстве чего с ним только не было: то он перед соревнованиями с дерева шлепнется, то травму получит на ровном месте, — глупых моментов много было. Он очень заводной парень, энергия так и бьет ключом. Помню, приехали мы с ним на Первенство России в Старый Оскол — это была спецпрограмма, кажется, младший возраст, — и там в холле гостиницы стояли теннисные столы. Мы с ним сыграли пару партий, потом я ушел, а ему сказал, что можно еще сыграть одну партию с кем-нибудь и дальше надо идти отдыхать, потому что через четыре-пять часов у него старт. Начинаются соревнования, он выходит на старт и все, что умеет делать, все сливает. Я в шоке. Пытаюсь понять, в чем причина. Оказывается, он после меня еще четыре часа играл в теннис без перерыва. Так от теннисного стола прямиком и отправился на соревнования. Сейчас весело вспоминать, а тогда это была полная катастрофа — провалить спецпрограмму.

— **Артем послушный спортсмен или у него всегда есть свое мнение?**



### **Волков Александр Сергеевич**

Мастер спорта СССР (одиночное катание).

Судья всероссийской категории (одиночное и парное катание).

**Дата рождения:** 10 марта 1976 г. (Москва, СССР).

**Клуб:** «Локомотив», спортивное общество «Скиф».

**Тренеры:** Людмила Волкова, Андрей Олехов.

**Образование:** высшее, РГАФК (специальность — тренер по фигурному катанию на коньках).

**Ученики:** Артем Ковалев, Александра Трусова, Егор Рухин, Екатерина Рябова и др.



**Ты ведешь спортсмена, видишь его взлеты и падения, стоишь за бортом, когда он первый и когда последний**

— Он слушает тренера, и я его тоже слушаю. Бывают моменты, когда у него есть свое мнение и я разрешаю ему проверить свое решение. Мы с ним в тандеме уже 15 лет и понимаем друг друга с полуслова. Вплоть до того, что у меня возникает мысль, например, что проехать произвольную нужно вот так и так. Артем подъезжает ко мне с другого конца льда и говорит: давайте я сейчас проеду произвольную вот так и так. Слово в слово.

**— Каким образом вы приобретали знания и опыт, чтобы начать учить Артема четверным прыжкам?**

— Просто я рос вместе с ним. Тренерская работа — это не какая-то подкатка на час: ты этого спортсмена не знаешь, ты ему объяснил технику элемента, и на этом все. Тренерская работа — это когда ты ведешь спортсмена, отвечаешь за него, видишь все его взлеты и падения, стоишь за бортом, когда он первый и когда последний. Если у него что-то не получается, то голову сломаешь, но придумаешь, как объяснить, как научить. Процесс поиска решений идет постоянно. Если тренер считает, что он все знает, — значит, как тренер он закончился.

**— Можете назвать его сильные стороны как спортсмена?**

— Целеустремленность. Хотя это у каждого спортсмена должно быть по определению. В плане катания — это его харизма, особо ярко она проявляется во время выступления, особенно если он поймал кураж, тогда остановить его сложно. Это видят зрители и судьи тоже.

**— Насколько быстро прогрессирует Артем в освоении элементов ультра-си?**

— Не могу сказать, что быстро, его прогресс можно назвать словами «медленно, но верно». Его результаты постоянно идут вверх, но хотелось бы видеть их поступательное движение без спадов вниз.

**— У Артема совершенно выдающийся для одиночника рост — 190 сантиметров. Как вы справляетесь с такими параметрами?**

— Это было тяжело, особенно всякий раз после отпуска. Не видишь спортсмена две-три недели, приезжает — вырос на 8-10 сантиметров. В начале сезона у Артема полный разлад, он расстраивается, но потом мы опять все собираем, не форсируя событий, чтобы не получить травму. При таком росте связки и мышцы не успевают расти в том же темпе, поэтому мы работаем спокойно. У нас бывают хорошие тренировки, бывают плохие, и я всегда ему говорю: даже плохая тренировка дает тебе полшага вперед. За все время работы вместе у нас ни у кого не возникало мысли, что все это безнадежно.

**— Для вас идеальное мужское одиночное катание — какое оно?**

— Это гармоничное сочетание атлетизма и хореографии. Прыжки ультра-си — обязательное условие, потому что побеждать одной только хореографией, растяжкой, вращениями — это уже несерьезно. Девушки прыгают четверные, так что парни просто обязаны. Если смотреть дальше, то **Илья Малинин** (фигурист США. — Прим. ред.) поднял эту планку еще выше. То, что делает этот парень, уникально во всех смыслах. В прошлом году мы участвовали на юниорском этапе Гран-при в Австрии, где он ничего особенного не показывал: четверные сальхов, тулуп, тройной Аксель. А тут ба-бах! Конец сезона — четверной Аксель и каскады 4-4.

**— Фигурное катание — это борьба техники или характеров?**

— Техника важна в любом виде спорта, в циклических видах в том числе, но у нас особенно. Если техника у всех на одном уровне, то победит тот, у кого бойцовский характер и крепкие нервы. В чем, на мой взгляд, был феномен **Евгения Плющенко** как спортсмена: у него стальные нервы и он делал свою работу на все сто процентов в нужный момент.

**— Артему характера хватает?**

— Да, он с возрастом становится сильнее, мотивированнее. Он понимает, что сейчас закончился соревновательный сезон, но не тренировочный. Он заряжен на работу.

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](http://www.figurist.ru)

# Второе дыхание

Как развить выносливость спортсменов во время тренировочного процесса

**Михаил Войнов**

*Успешное выступление фигуриста обусловлено многочисленными факторами: он должен быть техничен, артистичен и психологически устойчив. Однако чтобы спортсмен смог продемонстрировать все свои таланты, он должен быть быстрым, сильным, выносливым, гибким и координированным. Стабильность исполнения программы обеспечивается всеми физическими качествами спортсмена, среди которых одно из ведущих мест занимает выносливость, и над ее развитием имеет смысл начинать работать с первого дня тренировочной деятельности.*

Характеристики таких качеств, как скорость, сила, выносливость и прочее, развиваются не по возрастающей, а согласно сенситивным периодам. Это происходит в зависимости от возраста, когда те или иные физические качества развиваются хорошо и даже без особых усилий со стороны спортсмена, поскольку так заложено природой. В другие возрастные периоды — их называют критическими — даже при серьезной работе над этими качествами можно будет только поддерживать достигнутый уровень их развития.

Общепринято считать, что выносливость — это способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяют временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение, а также способностью к восстановлению работоспособности до прежнего уровня.

Существует много классификаций видов выносливости. Например, определяют два вида: общая выносливость — продолжительное выполнение работы умеренной интенсивности, и специальная выносливость — способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности.

Специальную выносливость также разделяют по преваляющему двигательному качеству на:

— координационную (неоднократное повторение сложных технических и тактических действий). В фигурном ка-

тании координационная выносливость напрямую связана с технической подготовленностью спортсмена и должна развиваться через многократное повторение одних и тех же движений;

— скоростную (способность человека в течение длительного времени выполнять быстрые движения без утомления и нарушения техники);

— скоростную-силовую (выполнение действий высокой активности силового характера в течение длительного времени);

— силовую (мышечная способность выполнять тяжелые упражнения в течение длительного времени без видимых технических нарушений). Этот вид выносливости показывает способность мышц к повторному сокращению через минимальный отрезок времени. Силовую выносливость также делят на два типа: динамическую, характеризующуюся выполнением тяжелых мышечных упражнений в относительно небыстром темпе, но достаточно продолжительное время, и статическую, позволяющую поддерживать мышечные напряжения достаточно длительный период времени без изменения позы. Успешное исполнение программ фигуристами определяется специальной выносливостью, а именно прыжковой, силовой, а также координационно-силовой.

Однако, на мой взгляд, наиболее оптимальной является классификация выносливости по типам энергообеспечения организма, которая делится на аэробное (1), анаэробное (2) и переходное — аэробно-анаэробное (3) энергообеспечение.

## Виды выносливости

Аэробная выносливость — это способность выполнять нагрузку невысокой мощности в течение длительного времени и противостоять утомлению. Этот вид выносливости называют кислородной выносливостью, поскольку подобная работа организма осуществляется с активным использованием кислорода в качестве топлива. Потребление кислорода примерно равняется скорости его подачи в организм занимающегося, в результате чего образуются отходы, которые легко выходят через потовые отделения. Аэробная выносливость спортсмена базируется на разви-

## Войнов Михаил Евгеньевич

Мастер спорта СССР по легкой атлетике (спринтерский бег на дистанции 100, 200 и 400 метров, многоборье).

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

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

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

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

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

**Достижения:** член Балтийской педагогической академии, автор ряда изобретений в области АСУ летательных аппаратов. Автор более 30 печатных работ, в том числе посвященные развитию физических качеств, планированию тренировочной подготовки и контролю за функциональным состоянием фигуристов.

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





**Выносливость — это способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности**

тии кардио-респираторных систем организма и обеспечивает фигуристу возможность успешно выполнять на тренировках запланированную работу. В процессе энергообеспечения аэробная система организма использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных тренировочных занятиях в процесс энергообеспечения включаются также жиры и частично белки.

Существует несколько типов аэробной работы: короткая (длится до 8 минут), средняя (длительностью от 8 до 30 минут), длительная (продолжается более 30 минут). В более конкретном смысле аэробная выносливость определяется лактатным, или аэробным, порогом: чем больше эта выносливость, тем выше этот порог.

Аэробный порог — это точка пика аэробных возможностей организма, при достижении которой начинают работать анаэробные энергетические каналы с образованием молочной кислоты.

Анаэробная выносливость (бескислородная) — тип работы организма, когда необходимость потребления кислорода превышает относительно его подачи, то есть организм начинает работать «в долг». Такой тип может наступить в результате длительной работы в аэробном режиме или при выполнении упражнения анаэробной направленности (бег на короткие дистанции, спринт). В результате анаэробной работы в мышцах начинает накапливаться молочная кислота, что является причиной их утомления, и, как следствие, мышцы становятся «забиты». Анаэробная выносливость имеет несколько типов: короткая (до 25 секунд), средняя (от 25 до 60 секунд), продолжительная (от 60 до 120 секунд и более). Основной задачей по развитию анаэробной выносливости является достижение необходимых физиологических адаптаций (например, повышение анаэробного порога — частоты сердечных сокращений (ЧСС), когда начинает накапливаться молочная кислота), которые позволят отодвинуть момент утомления как можно дальше.

Анаэробная выносливость отличается типом получения энергии. Если при аэробной в качестве источника в основном используется кислород, то при анаэробной используются креатинфосфат и гликоген, что позволяет говорить о разделении анаэробной выносливости на три этапа: креатинфосфатная выносливость (1), гликолитическая выносливость (2), переходная аэробно-анаэробная выносливость (3).

Креатинфосфат (химическая формула  $C_4H_{10}N_3O_3P$ ) представляет собой высокоэнергетическое соединение, которое образуется в процессе обратимого фосфорилирования креатина и накапливается в основном (95%) в мышечных и нервных тканях. Его главная функция — обеспечение стабильности выработки внутриклеточной энергии за счет постоянного поддержания необходимого уровня аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) путем ресинтеза.

В нашем организме каждую секунду происходит множество биохимических и физиологических процессов, которые требуют затрат энергии: синтезирование веществ, транспортировка к органам клеток молекул органических соединений и микроэлементов, совершение мышечных сокращений. Необходимая энергия вырабатывается при гидролизе АТФ, каждая молекула которой за сутки ресинтезируется более 2 тысяч раз. Она не накапливается в тканях, и для нормального функционирования всех внутренних систем и органов требуется постоянное восполнение ее концентрации. Для этих целей и предназначен креатинфосфат, который постоянно вырабатывается и является основным компонентом реакции восстановления АТФ. На практике это выглядит так: чем больше запас креатинфосфата непосредственно в мышцах, тем легче фигуристу совершать многооборотные прыжки. Поскольку многооборотный прыжок выполняется резко и быстро, фигуристу требуется задействовать большое количество мышечных групп, что обеспечивается количеством креатинфосфата. Чем больше его запасы, тем большее число групп мышц может обеспечивать прыжок.

Гликолитическая выносливость проявляется после того, как закончился креатинфосфат в мышцах. Обеспечение этого механизма энергообеспечения происходит за счет химической реакции распада гликолиза, в результате которого появляется АТФ — энергетическое топливо для мышц.

Хорошими запасами гликогена можно назвать те, которые позволяют фигуристу эффективно работать до двух минут, после двух минут включается другой режим энергообеспечения. Появляющаяся при нагрузках боль в правом боку в районе печени может сигнализировать о том, что гликоген закончился, и такой синдром является собой внутреннюю защитную реакцию организма. Чтобы обеспечить организму запас гликогена и развить гликолитическую выносливость, используют в основном интервальный метод. Он подразумевает сочетание промежу-

ков выполнения нагрузки и отдыха. Время отдыха дает для восстановления механизма энергообеспечения и зависит от подготовленности фигуристов. Так, время отдыха может быть выбрано: с учетом сверхвосстановления (1), с учетом полного восстановления (2), с учетом недовосстановления (3). Скорость восстановления проще и быстрее всего оценивать по ЧСС. Соответственно, полное восстановление — ЧСС 110-120 ударов в минуту; сверхвосстановление — ЧСС 80-90 ударов в минуту; недовосстановление — ЧСС 130-140 ударов в минуту. При этом организм спортсмена реагирует на нагрузку следующим образом: при полном восстановлении энергетические запасы полностью восстановлены; при сверхвосстановлении энергетические запасы восстанавливаются с небольшим запасом; при недовосстановлении энергетические запасы недовосстановлены.

Переходная форма позволяет организму спортсмена перейти на другой режим энергообеспечения. Это производство АТФ из поступающего кислорода, которое в народе называют вторым дыханием или «мертвой точкой». Организм начинает брать энергию из кислорода за счет биохимической реакции.

**С точки зрения фигурного катания**

Рассмотрим все эти процессы с точки зрения фигурного катания. Короткая программа длится в среднем до 2 минут 50 секунд, а произвольная — до 4 минут 40 секунд, следовательно, для успешного выполнения этих программ в полном объеме фигурист должен иметь хорошо развитую аэробную выносливость. Аэробная выносливость нарабатывается у любого спортсмена на протяжении всей карьеры. Она позволяет ему эффективно тренироваться, поддерживая высокую работоспособность. Спортсмены обычно нарабатывают этот вид выносливости путем прокатов программ в полном объеме, причем по несколько раз за тренировку. Кто-то из тренеров практикует один-два проката, кто-то 10-12 прокатов, и если спортсмен способен это выдержать, значит, он обладает большой работоспособностью. Однако это можно развивать и другими способами.

Также именно с этой целью тренеры дают задание фигуристам бегать кроссы, поскольку этот вид выносливости развивается при равномерном медленном беге. Но вообще аэробная выносливость развивается сама по себе на любой тренировке, где нагрузка дается равномерно.

Что касается анаэробной и аэробно-анаэробной выносливости, то они требуют работы в режимах нагрузка — отдых. Как правило, тренеры пытаются развивать эти виды выносливости через прокаты программ или целиком, или частями, или макетом.

Во время проката программы организм спортсмена



**Хорошими запасами гликогена можно назвать те, которые позволяют фигуристу эффективно работать до двух минут**

в любом случае задействует все механизмы энергообеспечения, и тренеру нужно наблюдать, на какой минуте появляются ошибки. Конечно, они могут появиться и на первой минуте, но скорее возникают из-за излишнего волнения, чем из-за усталости. В целом же ошибки чаще всего начинают появляться в момент перехода с одного механизма энергообеспечения на другой. Если на этот момент времени в программе стоит сложный координационный или координационно-силовой элемент, скорее

всего, произойдет срыв его исполнения. Как выход тренеру можно предложить сдвинуть элемент с этой временной точки, заменив его менее сложным.

На мой взгляд, для того чтобы получить полноценный результат, требуется обеспечить грамотное планирование годичного цикла подготовки и определить в нем время для развития конкретного вида выносливости, которое зависит от самого спортсмена с учетом его текущего состояния, от планов на сезон, от стоящих перед ним технических задач и сложности программы. Важно планировать тренировочную нагрузку в недельном цикле, исходя из времени восстановления между тренировочными днями, то есть планировать работу в режимах недо восстановления не чаще двух раз в неделю или после 72-часового промежутка. Опираясь на свою практику, могу сказать, что организовать такое планирование бывает достаточно сложно, исходя из условий малого количества льда, хотя желательно этим заниматься именно на льду в контексте тех движений, которые спортсмен обычно выполняет в условиях баланса на лезвии конька на льду.

**Несколько методов**

Для развития выносливости существует несколько методов. Все они основаны на сочетании нагрузки, то есть объема выполненных упражнений, элементов фигурного катания, и отдыха. Для примера приведу план работы по развитию скоростно-силовой выносливости спортсменов в танцах на льду, поскольку этот метод был опробован с ними на занятиях, однако метод приемлем для всех видов фигурного катания на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) в годичном цикле подготовки средствами СФП на ледовых тренировочных занятиях.

На этапе высшего спортивного мастерства тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной, технико-тактической и психологической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциалов в условиях соревнований. Это входит в работу всего тренерского штаба и спортсмена, которая начинается с планирования годичного цикла подготовки. Цель этого этапа — достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов.

Задачи:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с изменяющимися требованиями судейской системы;
- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;
- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;
- овладение 3-4-м уровнем исполнения соревнователь-

**Описание упражнений**

Спортсмены в одиночку, в паре (парное катание, танцы на льду) или в связке (синхронное катание) выполняют быстрое скольжение по кругу по всему периметру катка (для обеспечения правильности и стабильности прохождения дистанции рекомендовано дистанцию на льду ограничить фишками), далее без остановки на отдых выполняется дорожка шагов из поставленной на сезон программы. После этого осуществляются первый контроль пульса и через 30 секунд повторный контроль пульса для определения динамики восстановления. Отдых должен составлять такое же время, которое фигуристы затратили на выполнение упражнения (около 2 минут). Время выполнения упражнения и время отдыха зависят от необходимости воздействия на все три механизма энергообеспечения организма в той или иной степени в зависимости от текущего состояния спортсмена.

**Варианты выполнения упражнений:**

**Упражнение №1**

Пять кругов + дорожка шагов (фиксируется суммарное время выполнения), контроль пульса + отдых (время отдыха: при пульсе 180 уд./мин. это время, затраченное на выполнение упражнения, при пульсе более 200 уд./мин. — 3 минуты).

**Упражнение №2 (с увеличением времени выполнения)**

Пять кругов + дорожка шагов + продолжение по программе 20 сек. (фиксируется суммарное время выполнения), контроль пульса + отдых (время отдыха: при пульсе 180 уд./мин. — время, затраченное на выполнение упражнения, при пульсе более 200 уд./мин. — 3 минуты).

**Упражнение №3 (скольжение на время с постепенным ускорением)**

Пять кругов + дорожка шагов (фиксируется суммарное время выполнения), контроль пульса + отдых (время отдыха: при пульсе 180 уд./мин. — время, затраченное на выполнение упражнения, при пульсе более 200 уд./мин. — 3 минуты).

**Упражнение №4 (с использованием утяжелителей (жилеты): для мальчиков — до 5 кг, для девочек — до 3 кг)**

Вариант №1 — жилеты использовать только на пять кругов.

Вариант №2 — жилеты использовать только при выполнении дорожки шагов.

Вариант №3 — жилеты использовать в течение всего упражнения.

Пять кругов + дорожка шагов (фиксируется суммарное время выполнения), контроль пульса + отдых (время отдыха: при пульсе 180 уд./мин. — время, затраченное на выполнение упражнения, при пульсе более 200 уд./мин. — 3 минуты).

**Упражнение №5**

Дорожка шагов + три круга + прыжок или поддержка для парных видов (фиксируется суммарное время выполнения), контроль пульса + отдых (время отдыха: при пульсе 180 уд./мин. — время, затраченное на выполнение упражнения, при пульсе более 200 уд./мин. — 3 минуты).

**Упражнение №6 (с использованием утяжелителей (жилеты))**

Дорожка шагов + три круга + снять жилеты + прыжок или поддержка для парных видов (фиксируется суммарное время выполнения), контроль пульса + отдых (время отдыха: при пульсе 180 уд./мин. — время, затраченное на выполнение упражнения, при пульсе более 200 уд./мин. — 3 минуты).

В зависимости от уровня подготовленности упражнения могут выполняться сериями.

Серия №1 — упражнение выполняется подряд 3 раза.

Серия №2 — упражнение выполняется подряд 2 раза + отдых 8 минут + опять 2 раза.

Серия №3 — упражнение выполняется подряд 3 раза + отдых 10 минут + опять 3 раза.

Серия №4 — упражнение выполняется подряд 2 раза + отдых 8 минут + опять 2 раза + отдых 8 минут + опять 2 раза.

Рекомендовано использование данных упражнений после постановки программ в базовых, предсоревновательных (за три недели до соревнований) и соревновательных циклах (если между соревнованиями — четыре и более недель).

Варианты планирования в микроцикле: понедельник, середина вечерней тренировки; среда, середина вечерней тренировки; пятница, середина вечерней тренировки. В соревновательном цикле интенсивность и скорость выполнения должна быть выше, чем в базовых и предсоревновательных циклах, а количество повторений минимальное.



**Для развития выносливости существует несколько методов, основанных на чередовании объема выполненных элементов фигурного катания и отдыха**

ных упражнений короткой и произвольной программ.

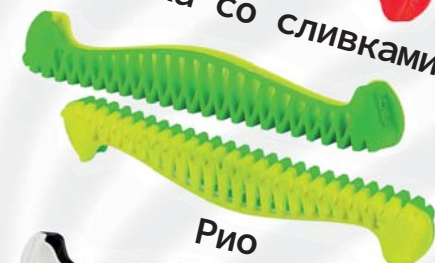
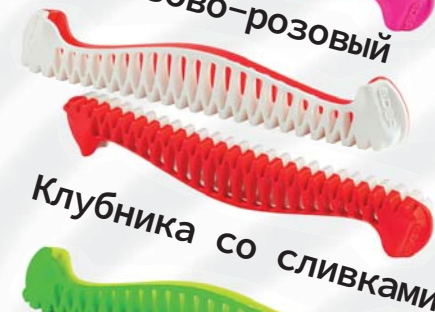
Тренировочная работа над развитием скоростно-силовой выносливости должна проходить в контексте опережающего развития с целью создания оптимальной избыточности для дальнейшего совершенствования соревновательных программ.

Развитие скоростно-силовой выносливости должно производиться поэтапно средствами СФП в зале и на ледовых тренировках. Интенсивность выполнения этих упражнений строится по принципу от простого к сложному, и использовать эти средства СФП на ледовых тренировочных занятиях целесообразно после постановки программ.

Подводя итоги вышеизложенного, считаю необходимым рекомендовать тренерам следующее. Во-первых, организовать тренировочную подготовку для развития выносливости средствами ОФП и СФП. Во-вторых, уделять развитию выносливости столько времени, сколько

определяется планированием годового цикла и продиктовано существующей необходимостью для обеспечения текущей работоспособности спортсмена и развития этих качеств с опережающей избыточностью. В-третьих, для контроля текущего функционального состояния фигуриста и определения динамики роста работоспособности использовать современные аппаратные комплексы контроля variability сердечного ритма (см. МФ №2 (46), 2017 год, статья «Отражение действительности, или Об объективной оценке состояния организма спортсмена»).

Наша многолетняя практика использования такой аппаратуры, а именно аппаратного комплекса Omegasport, дает возможность оперативно вносить необходимые коррективы в тренировочные планы спортсменов исходя из их текущего функционального состояния. Тем самым индивидуализировать тренировочный процесс, обеспечивая травмобезопасность и оптимизацию вывода спортсмена на пик его спортивной формы именно к основным стартам сезона. Как бы хорошо ни знали и ни чувствовали своих спортсменов их тренеры, объективную и, что самое главное, достоверную оценку функционального состояния могут дать только такие аппаратные комплексы. С их помощью в реальном времени можно осуществлять мониторинг ЭКГ, диагностику функционального состояния, фиксировать психофизическое состояние, оценивать уровень адаптации к физическим нагрузкам, уровень тренированности, уровень энергетического обеспечения.



реклама



**e.guards  
DUO**

**Два цвета  
Две фактуры  
Двойное удовольствие**

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

Текст: **Ольга Вреземская**Фото: предоставлены членами команды «Кристалл Айс Джуниор», **Ольга Тимохова, Марина Евдокимова**

# В центре ВНИМАНИЯ

**Ольга Бадяева, тренер команды «Кристалл Айс Джуниор»:**  
«Мы даем шанс познакомиться с синхронным катанием  
и научиться дышать с нами в унисон»



Команды «Кристалл Айс» и «Кристалл Айс Джуниор». Тренеры (верхний ряд слева направо): Ольга Бадяева, Сергей Комолов, Дарья Кобазева. Сезон 2017/18



— Какова история создания команды «Кристалл Айс Джуниор»?

**Виктория Шахнович:** Историю команды «Кристалл Айс» надо начинать со спортивного клуба «Елама», поскольку без него эта история вряд ли сложилась бы так, как сложилась. В Москве самая первая команда синхронного катания была создана в 2000 году на базе клуба «Елама» спортивного комплекса «Олимпийский». Сама я с четырех лет занималась одиночным катанием в этом клубе, и когда через четыре года у его руководителя **Волковой Людмилы Владимировны** возникла идея создать команду по синхронному катанию, то я сама приняла решение перейти в новый вид спорта. Я буквально с первых же тренировок влюбилась в синхронное катание и с 2000 по 2013 год занималась этим видом.

В 2008 году из-за конфликта интересов в команде «Олимпийский» часть мастеров покинули клуб — ушли, по сути, в никуда, сохранив при этом желание продолжать кататься. Мы создали команду «Ренессанс», и ее тренером стала спортсменка нашей же команды **Алена Посохова**, которая продолжала тренироваться и выступать. У нас не было хореографов, постановщиков, мы все делали своими силами, и если бы не поддержка ФФКМ и лично генерального директора **Леонида Николаевича Корниенко**, то неизвестно, что с нами было бы. Цельный год ФФКМ помогала нам найти лед, а когда в 2009 году

открылся каток «Мечта», то содействовала, чтобы нашу команду туда взяли. В лице УОР №4 мы обрели собственный дом, хотя по-прежнему оставались без тренера. Все поменялось весной 2010 года, когда тренер из Новоуральска **Ольга Николаевна Бадяева** приняла приглашение руководителей УОР переехать в Москву и стать тренером нашей команды. Вместе с ней приехали несколько спортсменов из команды «Ника».

Начав нас тренировать, Ольга Николаевна через год создала юниорскую команду, получившую имя «Кристалл Айс», в нее вошли те спортсменки из «Ренессанса», которые по возрасту могли кататься в обеих категориях, а также спортсменки бывшей команды «Ника» — вот они и сформировали «Кристалл Айс» на тот момент.

Рождение команды «Кристалл Айс» — это, с одной стороны, счастливый случай, а с другой — упорство многих людей, совершивших «прыжок веры»: поддержка родителей, поддержка ФФКМ, поддержка УОР №4. Только благодаря тому, что мы сохранили костяк команды, дотерпели и не развалились, все получилось. Каждому спортсмену пришлось проделать огромную работу, чтобы соответствовать уровню требований Ольги Николаевны. Когда она приехала, каждая из нас очень переживала, что ее не возьмут. Помню, как мы вышли с ней на свое первое занятие ОФП и она попросила нас сесть на шпагат. На шпагат сели даже те, кто никогда на нем не сидел.

**Виктория Шахнович:** «Рождение команды «Кристалл Айс» — это счастливый случай и упорство многих людей»

Потом был наш первый в жизни летний сбор, где мы поняли, что такое настоящая работа. Мы вернулись со сбора настолько новыми, что родители с трудом узнали нас: другие физические данные, другое скольжение, а главное — полная заряженность на большую работу. В первый же сезон 2010/11 команда «Кристалл Айс» на Кубке в Загребке Snow Flakers Trophy заняла 1-е место, а на Первенстве России вошла в пятерку сильнейших. Это была фантастика. Я счастлива, что была участником всех этих событий, я горжусь своими тренерами, которые вывели нашу команду на высокий уровень в Москве и России. Ольге Николаевне моя отдельная личная благодарность, потому что она вложила в меня много своей энергии и души.

**Ольга Бадяева:** Первые два года я работала одна, потому что в те годы синхронное катание еще не было таким сложным. Потом ко мне добавилась Даша (**Дарья Кобазева** — дочь Ольги Бадяевой. — Прим. ред.). Когда она завершила свою карьеру в команде «Парадиз», то начала помогать мне в работе, влюбилась в тренерскую работу и присоединилась к команде. Сейчас мы работаем целым тренерским штабом, потому что требования к скольжению, технике, постановкам сильно выросли. Кроме основных тренеров — меня, **Дарьи Кобазевой**, **Ивана Волобуева**, — с нами постоянно работает наш классический хореограф **Елена Вастержинская**. К занятиям современной хореографией в зале и к постановкам мы привлекали **Марию Раскину**. В этом сезоне современными танцами с девочками занимается **Дарья Митина**. Мастерство катания совершенствуется с фигуристками **Михаил Жернов**.

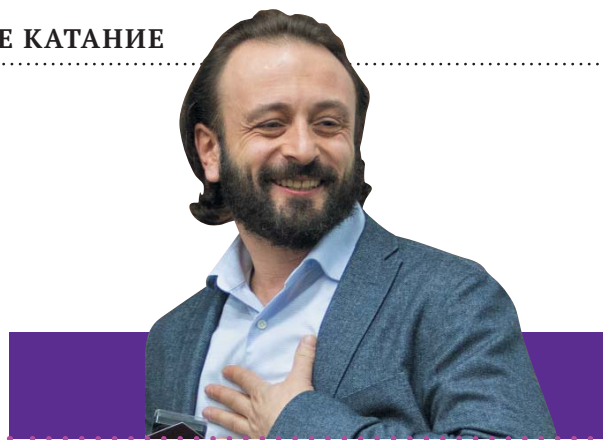
Еще большее воздействие оказывает на спортсменок выступление в различных шоу: они прямо на глазах становятся артистами, появляется эмоциональность, раскрепощенность, уверенность в себе. В качестве участников шоу нас приглашали к себе **Илья Авербух**, **Татьяна Навка**, **Евгений Плющенко**. В этом году команда новисов участвовала в шоу Евгения Плющенко «Снегурочка» и в шоу Татьяны Навки «Лебединое озеро».

### Из точки А в точку Б

— Какое примерно количество спортсменов каталось в команде за эти годы?

**Ольга Бадяева:** Никогда не считала, но можно прикинуть общее количество по всем трем командам. В 2010 году мы начали работать с командой сеньоров «Ренессанс» и создали команду юниоров «Кристалл Айс». В 2013 году создали команду новисов «Айс Фэнтези», а в 2018 году создали команду мастеров «Кристалл Айс». Учитывая ежегодную сменяемость состава на 30-50% и количество спортсменов в каждой команде, можно приблизительно сказать, что за 13 лет через нашу школу прошло более 150 человек.

— С чем связано то, что команда обновляется каждый сезон почти наполовину?



### Сильнейшие по праву

**Илья Авербух:** Я с большим теплом и любовью вспоминаю нашу работу с командой «Кристалл Айс», которую считаю одной из сильнейших по праву. Мы не раз работали вместе, и я каждый раз видел, что команда готова меня поддержать всякий раз, когда это нужно. Мы работали на открытии чемпионата мира по хоккею, который прошел блестяще; так было на ряде других больших форумов, на которых ребята выступали и выступили замечательно.

Могу сказать, что они всегда творчески подходят к любой работе, всегда находятся в поиске новых решений. Я считаю большим интересным опытом создание для них нескольких программ. Я был рад, что мне удалось включить в эту команду **Марию Раскину**, которая несколько лет тоже помогала команде синхронного катания добиваться больших результатов. Также хочу отметить **Ивана Волобуева**, который уже не первый год работает в этой команде, помогает ставить программы, занимается скольжением. В целом с командой работает очень сбалансированный и творчески сильный тренерский штаб.

Низкий поклон всем, кто работает с этой командой, потому что это большая сподвижническая работа, потому что ею занимаются только преданные синхронному катанию люди. Желаю им сил, побед на различных турнирах, в том числе международных, потому что — уверен — рано или поздно, но мы вернемся на мировой уровень. Желаю новых творческих идей, и я с удовольствием, если будет такое приглашение, снова посотрудничаю с этой замечательной командой.

**Ольга Бадяева:** Мне кажется, что в целом спортивная карьера во всех видах спорта стала намного короче. Наверное, родители, да и сами спортсмены стали считать, что спорт — это не единственное, что должно быть в жизни, стали больше думать об учебе. Если раньше состав команд оставался стабильным три-четыре года, то теперь максимум два года. Два года назад свою роль в этом сыграла пандемия, а сейчас ситуация подкрепилась отсутствием международных соревнований.



Произвольная программа «Список Шиндлера»

### Илья Авербух: «Низкий поклон всем, кто работает с этой командой. Это большая сподвижническая работа, которой занимаются преданные синхронному катанию люди»

— Каким образом тренерскому штабу удается держать уровень подготовки команды высоким?

**Алина Горбачева:** Смена состава происходит постоянно, поскольку каждый год в команду приходят спортсмены из младших команд или из других видов фигурного катания со стороны. Спортсмены, которые переходят из младших команд, ощущают большой груз ответственности, те, кто приходят из других видов, просто нервничают, потому что не знают, чего ждать. Мы стараемся проявить как можно больше заботы о новеньких, чтобы их вливание в коллектив прошло быстрее и комфортнее. В июне-июле все едут на сборы, где происходит погружение в команду и синхронное катание. Наши тренировки обычно строятся на теории, потом все доводится до ума на практике. Мы помогаем новым спортсменам овладеть элементами, объясняем какие-то вещи в процессе тренировки. Когда все элементы выучены, начинаем ставить программы. Во время постановки опять же разбираем каждый элемент отдельно, проговариваем все тонкости, тренируем его в зале, потом на льду и так далее. Внутри команды мы ориентируемся на сильных спортсменов, что позволяет нам сохранять высокий уровень команды. Полная адаптация происходит примерно к середине сезона; к чемпионату и Первенству России все программы вкатаны, все друг к другу притерлись. Появились доверие и сплоченность.

**Елизавета Веселова:** Только бесконечным количеством тренировок и повторов. В этом сезоне наш состав обновился почти полностью за счет спортсменок из команды «Айс Фэнтези», а какая-то часть наших юниоров по возрасту перешла в команду мастеров. В этом году у нас появилась команда пре-новисов «Квик-степ», что означает появление еще одной ступеньки до команды мастеров. Пре-новисы и новисы овладевают азами. Эти четыре команды и есть наш коллектив.

Конечно, почти каждый сезон есть небольшой провал в уровне подготовки состава команды, потому что приходится заново прикатываться, заново учить элементы, но тут в помощь тренерам включается команда, которая подсказывает, рассказывает, объясняет на пальцах, что к чему. Мы изначально все разжевываем: отрабатываем длину и крутизну дуги, все повороты и шаги, которые стоят в программе. Во время постановки разъясняются ориентиры, направления, кто куда должен въехать, кто и как должен приехать из точки А в точку Б — все это раскладывается по полочкам каждому спортсмену. За годы работы у наших тренеров нарабатался опыт, который позволяет им из сезона в сезон привлекать новых спортсменов без ущерба уровню команды. К первым стартам приходит понимание, что надо делать, на кого смотреть, на кого равняться и прочее, а к главным стартам уже все готовы.



**Ольга Бадяева:** Наша команда юниоров и сеньоров достаточно высокого уровня и имеет серьезные регалии, так что поддерживать ее уровень в условиях постоянных ротаций непросто. Если раньше мы брали в команду всех, кто пришел, то сейчас выстроили свою вертикаль от 2-го спортивного разряда до мастеров спорта. В командах пре-новисов и новисов спортсмены получают базовые навыки, накачивают элементы, проникаются духом команды. Мы их задействуем в разнообразных шоу, чтобы накапливался опыт выступлений перед публикой. Через два-три года, когда они переходят в команду разрядом выше, то уже готовы к выполнению поставленных задач, поскольку понимают и знают синхронное катание. В предсоревновательный период мы много занимаемся скольжением по одному, в парах, в линиях, в блоке, чтобы повысить мастерство катания, чувство плеча партнера, делаем парные вращения и поддержки. Закладываем базу на следующий сезон, обучаем, скатываем новый состав команды. Именно такой подход позволяет нам сохранить высокий уровень юниорской и мастерской команды. Эта система подготовки хорошо себя показывает, но на ее формирование у нас ушло 10 лет.

— **Какие действуют критерии отбора в команду?**

**Алина Горбачева:** В первую очередь мы смотрим на разряд и возраст. Если это юниорская команда, то должен быть действующий 1-й спортивный разряд или КМС. Затем смотрим на фактуру спортсмена — рост не ниже 160 сантиметров, — а также на владение коньком, базовыми элементами фигурного катания (прыжки, вращения).

**Елизавета Веселова:** Просмотры у нас начинаются в конце марта — начале апреля. Обычно приходят 10-15 человек, которые пробуют себя в синхронном катании две-три недели, может, месяц. Владение коньком у одиночников, как правило, хромает, их приходится учить танцевальному скольжению. У нашей команды уровень сколь-

## Веселова Елизавета Евгеньевна

Мастер спорта России (синхронное катание).

**Дата рождения:** 10 июля 1998 г.

**Клуб:** ГБУ СШОР по фигурному катанию (г. Санкт-Петербург).

**Команды:** «Санрайз-2» (2008-2014), «Санрайз-1» (2014-2015).

**Тренеры:** Екатерина Петухова, Варвара Шумова, Татьяна Шикирун, Екатерина Крючкова (Окунева), Валентина Сергеева (Вахрамеева), Валентин Молотов, Сергей Комолов.

**Клуб:** ГБПУ МССУОР №4 им. А.Я.Гомельского (г. Москва).

**Команды:** «Кристалл Айс» (с 2018 года — «Кристалл Айс Джуниор») (2015-2018). «Кристалл Айс» (2018-2022).

**Тренеры:** Ольга Бадяева, Дарья Кобазева, Иван Волобуев, Сергей Плишкин, Илья Авербух, Сергей Комолов.

**Спортивные результаты:** бронзовый призер юниорского чемпионата мира, двукратный победитель Первенства России, серебряный призер чемпионата России, победитель и призер этапов Кубка России, серебряный призер финала Кубка России, победитель и призер различных международных соревнований.

**Образование:** высшее, МГАФК (бакалавр).



**Елизавета Веселова: «У наших тренеров наработался опыт, который позволяет им из сезона в сезон привлекать новых спортсменов без ущерба уровню команды»**

жения один из лучших в стране; в этом году особенно заметно, что спортсменки стали кататься намного ребернее, увереннее и тише. Тренеры смотрят, как новенькие схватывают элементы, как прогрессируют в скольжении, как катаются по одному, как в паре, как в линии. После этого они выносят свой вердикт. В мае уже формируется предварительный состав, который будет соревноваться в предстоящем сезоне.

**Ольга Бадяева:** Сегодня редко бывает, чтобы мы взяли спортсмена «с улицы», потому что синхронное ката-

ние шагнуло далеко вперед. Пора уже забыть думать, что это примитивный вид спорта: надо много работать, чтобы чего-то в нем добиться. Поэтому команда мастеров — это только наши спортсмены. Мы вообще пришли к выводу, что лучше всего спортсмены, выращенные в нашей системе подготовки в нашем клубе.

— **Как вы сохраняете дух команды?**

**Елизавета Веселова:** У нас есть команда спортсменов, есть тренерский штаб и есть наша совместная работа, которая нас объединяет, в остальном мы живем параллель-

но. Для связи команды с тренерами мы выбираем капитана, который решает все вопросы, возникающие у команды. По личным вопросам тренеры и спортсмены общаются напрямую, а по организационным команда их решает через капитана. Когда приходят новые спортсмены, в команде всегда происходит свое, без тренеров, общее собрание, на котором мы рассказываем о наших правилах жизни. Например, у нас нельзя опаздывать на тренировки, нельзя их пропускать по неуважительной и неизвестной нам причине. День рождения, Новый год — таких праздников нет. Еще нельзя внутри команды общаться друг с другом на повышенных тонах. Если такое случается — а бывает всякое, — надо извиниться, сказать, что просто погорячился. Мы стараемся свести на нет все конфликтные ситуации.

— **Если во время соревнований кто-то подвел команду: упал, напугал, — что тогда?**

**Елизавета Веселова:** Я была участником того чемпионата мира среди юниоров 2017 года в Канаде, когда после короткой программы мы были первыми, а на прокате произвольной случилось девять падений. До конца еще половина программы, капитан подбадривает: «Девочки, катаем! Держимся!», а у нас настроение — провалиться сквозь землю. У всех шок от выступления, потому что команда хорошо была готова к чемпионату, мы эту программу стабильно катали без ошибок. После проката мы два часа просто молчали. Никто ни с кем не разговаривал, никто никого не обвинял. Постепенно пришли в себя, проанализировали, в чем мог-

## Шахнович Виктория Вадимовна

Кандидат в мастера спорта (синхронное катание).

**Дата рождения:** 31 декабря 1992 г.

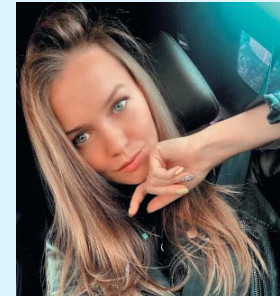
**Клуб:** «Елама», УОР №4.

**Команда:** «Олимпийский» (2000-2008), «Ренессанс» (2008-2013), «Кристалл Айс» (2010-2012).

**Тренеры:** Людмила Волкова, Алена Посохова, Ольга Бадяева, Дарья Кобазева.

**Спортивные результаты:** бронзовый призер Первенства России в команде «Олимпийский» (2007); золотой призер Zagreb Snowflakes Trophy в команде «Кристалл Айс Джуниор» (2011); бронзовый призер Первенства России (2012); серебряный призер этапа Кубка России «Кубок Мечты» в команде «Ренессанс».

**Образование:** высшее, РЭУ им. Г.В.Плеханова, бакалавр менеджмента спортивной индустрии; президентская Академия РАНХиГС, магистр менеджмента спортивной индустрии.



Перед стартом

ла быть причина срыва: может, из-за акклиматизации, которая пришлось на произвольную программу, а мог сказаться психологический фактор первого места после короткой программы.

— В истории команды были такие события, которые дали толчок по-новому взглянуть на какие-то аспекты тренировочного процесса или повлияли на ее существование?

**Алина Горбачева:** На моих глазах самым тяжелым был 2020 год. Мы вернулись с чемпионата мира, где стали бронзовыми призерами, и нас посадили на карантин. Около трех месяцев мы просто сидели дома. В результате юниорский состав распался: закончили кататься 13 человек. Мы старались набрать команду как можно быстрее, в том числе из нашей команды новисов. У мастеров ситуация была лучше: они не разошлись и продолжили кататься.

**Елизавета Веселова:** Сильно сказался карантин во время пандемии — многие в этот период закончили со спортом. Хорошо, что юниоры еще смогли в марте съездить на юниорский чемпионат мира, но нашей команде мастеров с этим не повезло: они впервые отобрались на чемпионат мира, а его отменили из-за пандемии. Но в этот же период произошло радостное событие — команда мастеров «Кристалл Айс» в сезоне 2020/21 впервые выполнила нормативы на звание «мастер спорта», который был всем присвоен.

**Ольга Бадяева:** В спорте, когда у кого-то растут результаты, люди сразу же туда идут. Есть результат — есть спортсмены. Как только сталкиваешься с какими-то трудностями, сразу начинается отток спортсменов. Это закономерность.

## Горбачева Алина Александровна

Кандидат в мастера спорта (синхронное катание).

**Дата рождения:** 24 июня 2004 г.

**Клуб:** УОР №4;

с 2009 года — одиночное катание,

с 2015 года — синхронное катание.

**Команда:**

«Мечта» (2015-2017),

«Айс Фэнтези» (2017-2019),

«Кристалл Айс» (2019-2023).

**Тренеры:** Ольга Бадяева, Дарья Кобазева, Иван Волобуев.

Спортивные результаты: бронзовый призер чемпионата мира среди юниоров (2020).

**Образование:** высшее, Российский Государственный социальный университет.



Короткая программа Believer

## Алина Горбачева: «Если все фигурное катание построено на геометрии и математике, то синхронное катание особенно»

команда входила в топ России и топ международного уровня. Благодаря тому, что у нас создался сильный и сплоченный состав команды КМС, мы смогли расширяться до команды мастеров спорта, которые через три года, в 2021 году, выполнили норматив «мастер спорта».

— Бывшие спортсмены поддерживают связь с командой?

**Ольга Бадяева:** Многие спортсменки поступают в спортивные вузы, становятся тренерами или идут в судейство. С нами рядом как помощники работают наши недавние выпускники. Это плеяда специалистов синхронного катания, которую нам удалось подготовить.

— Что вашу команду отличает от других?

**Виктория Шахнович:** Вряд ли наша команда как-то отличается от других. Я нигде, кроме Москвы, не каталась, но думаю, что везде команда — это семья, а тренер — это мама. В синхронном катании вообще царит семейная атмосфера.

Отличие может быть в том, что команда «Кристалл Айс» стала московским брендом, который все знают. Это произошло благодаря нашим тренерам, которые сделали все, чтобы команда стала сильной. Команда выглядит так, что на нее хочется смотреть, в ней хочется кататься. Я иногда жалею, что по возрасту уже не подхожу: я бы с удовольствием покаталась в этой команде.

## Бадяева Ольга Николаевна

Кандидат в мастера спорта (одиночное катание).

**Дата рождения:** 25 октября 1969 г.

**Тренеры:** Виктор Алексеевич Карцев.

**Образование:** высшее, Московский областной институт физической культуры.

**Ученики:** команда «Ника» (г. Новоуральск) — призеры Первенства России;

победители и призеры международных соревнований (2000-2010).

Команда «Кристалл Айс» (г. Москва).



## Задача со звездочкой

— Почему, несмотря на то что синхронное катание не олимпийский вид спорта, спортсмены, тренеры, хореографы выбирают этот вид для себя?

**Елизавета Веселова:** Спортсмены приходят в синхронное катание не столько из-за любви к этому виду, сколько из-за любви к фигурному катанию вообще. Синхронное катание — это шанс остаться в любимом виде со всеми атрибутами спорта: повышение мастерства, соревнования, разряды.

Хореографы и постановщики вообще любят работать с синхронным катанием, поскольку это совершенно другой масштаб постановок: для них сделать программу для 16 человек — это как задача со звездочкой. Что касается тренеров, то сейчас многие синхронисты по завершении карьеры становятся тренерами, потому что знают и любят этот вид.

**Ольга Бадяева:** Мы постоянно привлекаем специалистов из разных видов фигурного катания к работе с командой: танцоров — на скольжение, на танцевальные позиции, обводки, парников — на поддержки и тодесы. Обычно все приходят с осторожностью, не зная, что это за вид такой и чем мы тут занимаемся. Мы даем им шанс познакомиться с синхронным катанием, даем возможность научиться дышать с нами в унисон, и, как правило, они остаются. Кто-то на какое-то время, кто-то навсегда.



Произвольная программа «Боливуд»



Короткая программа «Вальс» Арама Хачатуряна

## Ольга Бадяева: «В спорте, когда у кого-то растут результаты, люди сразу же туда идут. Есть результат — есть спортсмены»

— За 13 лет существования команды какие постановки вам запомнились?

**Алина Горбачева:** В этом сезоне у юниоров интересная и сложная короткая программа «Бал сатаны» на музыку Корнелюка к фильму «Мастер и Маргарита». Произвольная программа «Цирк дю Солей» — праздничная радостная программа.

**Елизавета Веселова:** Когда я в 2015 году пришла в «Кристалл Айс», с командой работал **Сергей Плишкин**. У него всегда были какие-то интересные идеи, всегда он мог придумать что-то новое и вообще был как часть нашей команды. «Хава Нагила», «Свинг» — это его программы. Сезон 2014/15: «Ангелы и демоны» и «Гномы» — именно с его программами команда отправилась на свой первый юниорский чемпионат мира, где с ходу заняла 4-е место. Потом четыре сезона подряд программы ставил **Сергей Комолов**: «Игра престолов», Believer, «Боливуд», «Список Шиндлера». На чемпионате мира среди юниоров в 2018 году мы с программой «Игра престолов» произвели фурор: сорвали зрительские овалы своим прокатом. Вообще всегда на международных турнирах нас обсуждают судьи, пресса, зрители. Обсуждают, потому что мы всякий раз пытаемся раздвинуть рамки правил.

Сейчас нам программы ставит **Иван Волобуев**: «Убить Билла», «Феникс», «Скрипка дьявола» на музыку **Паганини**, «Лунная соната» **Бетховена**. «Лунная соната» была нашим командным выбором, и тренеры согласились с ним.

**Ольга Бадяева:** Для меня как для тренера самой запоминающейся стала программа юниоров в сезоне 2016/17 под названием «Куклы» в постановке **Ильи Авербуха**. Она была неординарной по впечатлению, изобретательности, по заложенной в ней идее. Эта программа в сезоне получила какое-то невероятное число положительных откликов. Она отличалась глубоким содержанием и стала вехой в истории нашей команды. Эта программа показала

зрелость нашей команды, нашу способность физически, технически и эмоционально с ней справиться. Она дала толчок к будущему развитию.

Еще я бы отметила программу **Сергея Комолова** «Вальс» на музыку **Хачатуряна** в сезоне 2019/20. В настоящее время мне нравится у команды мастеров короткая программа «Испания» в постановке **Ивана Волобуева** и **Дарьи Кобазевой**.

— Какие элементы синхронного катания являются для вашей команды традиционно коронными?

**Алина Горбачева:** Вращения. Мы этот элемент можем делать настолько синхронно, что вращаемся в унисон. С этого сезона ввели новую черту для 4-го уровня: теперь во вращении должна происходить смена ноги и смена положения. Мы делаем волчок с переднего хода со сменой на задний. Умеем хорошо делать пересечения: угловое и хлыстом. В момент пересечения мы должны сделать два оборота на двух ногах, и это вкручивание у всех должно произойти одновременно. Пересечение хлыстом гораздо сложнее, и, чтобы его сделать, первые два человека должны правильно заводить свою линию, иначе столкновения не избежать.

**Елизавета Веселова:** Коронный элемент — спирали. Он у девочек всегда эстетичен: высокие красивые позиции, скорость, ребро. Еще пересечение хлыстом — сложный, даже страшный элемент. Когда его разучиваем, то всегда шутим, что нам надо выдавать каски и подгузники, но когда элемент отработан и исполняется на скорости, то выглядит очень круто. В этом году мне нравятся у команды твиззлы: параллельные, на скорости. Мне кажется, что не многие танцоры их так делают. Еще выполняем элемент «блок без хвата» на 4-й уровень. Для этого надо сделать две серии из четырех поворотов на каждой ноге. Правая связка — обычно крюк, выкрюк, твиззл, левая связка — крюк, выкрюк, твиззл или крюк, скоба, выкрюк, и что-нибудь еще добавляем.

**Ольга Бадяева:** В данный момент это прыжок Аксель, который новисы, юниоры и мастера делают на элементе «блок без хвата». И выполняют это хорошо.

— Каким образом тренерам удастся увидеть всех вместе и каждого в отдельности при выполнении определенного элемента программы?

**Ольга Бадяева:** Это просто видно. Когда идет постановка программы, то в ней все должно быть гармонично. Элементы между собой соединяются связками или переходят из одного в другой. Мы этому уделяем внимание, и если, на взгляд тренерского штаба, что-то потом не просматривается, то переделываем, чтобы программа выглядела красивым целостным действием. Мы многократно все отработываем, чтобы достичь идеального исполнения, и, если кто-то едет не туда, куда все, или делает не то, что надо, это бросается в глаза.

— При постановке программ тренер учитывает возможности команды или он ставит задачу и команда должна ее выполнить?

**Ольга Бадяева:** Каждый тренер хочет получить максимум, но спортсмен не всегда справляется с тем, что хочет видеть тренер. Тогда начинаются компромиссы. Каждый элемент должен быть выполнен технично, мощно и красиво, а если так не получается, тренер вынужден сбавить обороты и приравнять свое желание к мастерству команды, но так, чтобы все равно получилось максимально эффектно.

Мы стараемся ставить программы с учетом того, что сезон длинный, повышаем планку каждый раз, чтобы спортсменам было куда развиваться. У нас был опыт простых постановок, но, как показала практика, спортсменам становилось в них тесно уже к началу соревновательного сезона.



Произвольная программа «Игра престолов»

## Команда «Кристалл Айс Джуниор» (с 2010 года)

С появлением команды мастеров в сезоне 2018/19 г. название команды КМС «Кристалл Айс» изменено на «Кристалл Айс Джуниор»

### Сезон 2010/11

Первенство России — 4-е место.  
Короткая программа: джаз.  
Произвольная программа: «Готик металл».  
Постановщики: Ольга Бадяева, Дарья Кобазева.  
Хореограф: Марина Бурцкая.

### Сезон 2011/12

Первенство России — 3-е место.  
Короткая программа: Victoriam Speramus.  
Произвольная программа: «Тюремное танго» (мюзикл «Чикаго»)  
Постановщик: Алексей Арапов.

### Сезон 2012/13

Первенство России — 4-е место.  
Короткая программа: Miss Cokie.  
Произвольная программа:  
Two Step From Hell (Heart of Courage).  
Постановщики: Екатерина Рублева, Сергей Плишкин.



Произвольная программа Kill Bill

### Сезон 2013/14

Первенство России — 4-е место.  
Короткая программа: Dance Macabre.  
Произвольная программа: Sway (Latina).  
Постановщик: Сергей Плишкин.  
Хореограф: Елена Вастержинская.

### Сезон 2014/15

Первенство России — 2-е место.  
Mozart Cup — 1-е место.  
Чемпионат мира среди юниоров — 4-е место.  
Короткая программа: «Ангелы и демоны».  
Произвольная программа: «Гномы».  
Постановщик: Сергей Плишкин.

### Сезон 2015/16

Первенство России — 2-е место.  
Mozart Cup — 1-е место.  
Чемпионат мира среди юниоров — 6-е место.  
Короткая программа: «Свинг».  
Произвольная программа: «Хава Нагила».  
Постановщик: Сергей Плишкин.

### Сезон 2016/17

Первенство России — 1-е место.  
Чемпионат мира среди юниоров — 9-е место.  
Spring Cup — 1-е место.  
Короткая программа: «Ангелы и демоны».  
Произвольная программа: «Куклы».  
Постановщики: Сергей Комолов (КП), Илья Авербух (ПП).  
Хореограф: Мария Раскина.

### Сезон 2017/18

Первенство России — 2-е место.  
Mozart Cup — 2-е место.  
Чемпионат мира среди юниоров — 3-е место.  
Короткая программа: Beliver.  
Произвольная программа: «Игра престолов».  
Постановщик: Сергей Комолов.  
Хореограф: Мария Раскина.

### Сезон 2018/19

Первенство России — 2-е место.  
Mozart Cup — 1-е место.  
Чемпионат мира среди юниоров — 2-е место.  
Короткая программа: «Шоумен»  
(на ЮЧМ замена программы на Evanescence).  
Произвольная программа: «Вампиры».  
Постановщик: Сергей Комолов.  
Хореограф: Мария Раскина.



Медали, завоеванные командой «Кристалл Айс Джуниор» на чемпионатах мира среди юниоров

### Сезон 2019/20

Первенство Москвы — 1-е место.  
Первенство России — 2-е место.  
Leon Lurje Trophy — 2-е место.  
Steel City Trophy — 1-е место.  
Чемпионат мира среди юниоров — 3-е место.  
Короткая программа: «Вальс» Хачатуряна.  
Произвольная программа: «Список Шиндлера» (на ЮЧМ замена программы на «Боливуд»)  
Постановщики: Сергей Комолов, Иван Волобуев.

### Сезон 2020/21

Первенство России — 2-е место.  
ВС «Южный Бриз» — 1-е место.  
Короткая программа: «Скрипка дьявола» на музыку Паганини.  
Произвольная программа: «Боливуд».  
Постановщики: Иван Волобуев (КП), Сергей Комолов (ПП).  
Хореографы: Елена Вастержинская, Мария Раскина.

### Сезон 2021/22

Первенство России — 3-е место.  
Nevelius Cup (Польша) — 1-е место.  
Lumiere Cup (Нидерланды) — 1-е место.  
ВС «Южный бриз» — 2-е место.  
Короткая программа: Niman.  
Произвольная программа: «Птица Феникс».  
Постановщик: Иван Волобуев.  
Хореограф: Елена Вастержинская.

### Сезон 2022/23

ВС «Кубок Мечты» — 2-е место.  
ВС «Уральские узоры» — 2-е место.  
ВС «Весенний кубок» — 1-е место.  
Короткая программа: «Мастер и Маргарита».  
Произвольная программа: Circle du Soleil.  
Постановщик: Иван Волобуев.  
Хореографы: Елена Вастержинская, Дарья Митина, Михаил Жернов.

### Команда «Кристалл Айс» (МС) (с 2018 года)

Сезон 2018/2019  
Finlandia Trophy — 6-е место.  
Чемпионат России — 3-е место.  
Mozart Cup — 3-е место.  
Короткая программа:  
Evanescence.  
Произвольная программа: «Боливуд».  
Постановщик: Сергей Комолов.  
Хореограф: Мария Раскина.

### Сезон 2019/20

Чемпионат России — 3-е место.  
Leon Lurje Trophy — 3-е место.  
Steel City Trophy — 1-е место.  
Короткая программа: «Альфа и Омега».  
Произвольная программа: «Болеро».  
Постановщик: Сергей Комолов, Иван Волобуев.  
Хореограф: Мария Раскина.

### Сезон 2020/21

Чемпионат России — 2-е место.  
Финал Кубка России — 2-е место.  
Короткая программа: «Альфа и Омега».  
Произвольная программа: Kill Bill.  
Постановщики: Сергей Комолов (КП), Иван Волобуев (ПП).  
Хореографы: Елена Вастержинская, Мария Раскина.

### Сезон 2021/22

Чемпионат России — 4-е место.  
Nevelius Cup (Польша) — 2-е место.  
Lumiere Cup (Нидерланды) — 2-е место.  
Короткая программа: «Лунная соната» Бетховена.  
Произвольная программа: Kill Bill (саундтрек).  
Постановщик: Иван Волобуев.  
Хореограф: Елена Вастержинская.

### Сезон 2022/23

1 ЭКР — 2-е место.  
4 ЭКР — 3-е место.  
Короткая программа: «Испания».  
Произвольная программа: «Джеймс Бонд».  
Постановщик: Иван Волобуев.  
Хореографы: Елена Вастержинская, Дарья Митина, Михаил Жернов.

— Что есть такого в синхронном катании, чего нет и не может быть в остальных видах?

**Алина Горбачева:** Мы не только катаемся и показываем элементы фигурного катания, но еще показываем различные геометрические фигуры, которые движутся, перестраиваются, перетекают одна в другую. Чтобы это сделать динамично и синхронно, приходится много тренироваться. Если все фигурное катание построено на геометрии и математике, то синхронное катание особенно.

**Виктория Шахнович:** Первое, что приходит в голову, — зрелищность и красота этого вида. Еще важно, что 16 личностей делают одно дело. Когда ты выходишь на лед, то представляешь себя и еще 15 человек вместе с тобой, затем тренера, клуб, город, страну. В принципе работа в команде — это очень большая школа жизни. Когда меня спрашивают: «Вика, вот ты 20 лет отдала фигурному катанию — и что тебе это дало?», я отвечаю: «Мне это дало все. Вот все, что я сейчас умею, что собой представляю, — все это мне дало фигурное катание».



Произвольная программа «Боливуд»

**Ольга Бадяева:** «Каждый тренер хочет получить максимум, но спортсмен не всегда справляется с тем, что хочет видеть тренер. Тогда начинаются компромиссы»

**Елизавета Веселова:** Такой волшебной атмосферы на соревнованиях, какая есть у нас, у других не будет. Все ощущают себя большой семьей, фанаты восхищаются, зрители аплодируют, не скрывая своих эмоций, спортсмены разных команд друг друга поддерживают. А еще внутри команды синхронистов царит взаимопомощь, которая, наверное, фигуристам других видов недоступна.

**Ольга Бадяева:** Своей красотой мы отличаемся. Синхронное катание — воплощение всех видов фигурного катания, самый зрелищный вид. Апофеоз. Практически силами одной команды можно показать полноценное шоу на льду.

— Каким образом можно полнее и ярче раскрыть потенциал синхронного катания?

**Ольга Бадяева:** Было бы неплохо, кроме соревновательных программ, ставить какие-то показательные номера, может быть, создать какое-то собственное шоу, но все задумки упираются в проблемы со льдом. Только в межсезонье появляется возможность опробовать какие-то креативные идеи.

На мой взгляд, решением многих проблем синхронного катания было бы создание в Москве единого центра подготовки, как это сделано в таких городах, как Казань, Санкт-Петербург, Екатеринбург. В Питере на одном льду работают все команды «Санрайз» и «Парадиз», которые представляют полную возрастную вертикаль, в Казани на одном льду занимаются под руководством разных тренеров команды «Казаночка», «Идель», «Татарстан».

**Елизавета Веселова:** Для начала надо перестать отделять синхронное катание от других видов фигурного катания. Например, в этом году Канада провела свой национальный чемпионат, в котором приняли участие все пять видов фигурного катания. Это решение объединяет, а не разделяет. У нас в России по разряду мастеров спорта существует всего пять-шесть команд — это две разминки и полтора часа прибавки времени, что некритично с точки зрения расписания чемпионата. Зато зрители увидят нас по телевидению, узнают, что такой вид существует.

# Стиль. Мода. Спорт.

Сеть магазинов  
*Фигурист*  
Всё для фигурного катания...

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ  
партнер Sagester  
в России

  
**SAGESTER**  
alta moda nello sport

Фото: из архива автора

# ТЕОРИЯ ДРАЙВА

**Мотивация  
в спорте  
глазами  
психолога**

**Наталья Митюшина**

*В сложном процессе формирования личности физическая культура занимает особую роль, ведь это фундамент для развития не только физических, но и психических качеств человека. Собственно, одна из главных целей физического воспитания в том, чтобы учащиеся хотели заниматься спортом сами, а не по требованию родителей или тренера. Это комплексная и многогранная задача, для решения которой требуется не только педагогический, но и психоаналитический подход, разработанный Фрейдом.*

Для успеха в любом деле человеку нужна правильная мотивация. В детском спорте это может быть азарт, увлеченность той или иной деятельностью, стремление быть лучшим в группе. На плечи тренера и родителей ложится важная задача — наблюдать за ребенком, замечать, что мотивирует лично его, и за счет этого развивать его интерес к спорту.

Какие же функции выполняет мотивация? Во-первых, она является своеобразным пусковым механизмом, побуждающим к действию. Во-вторых, поддерживает нужный уровень активности в процессе занятий. В-третьих, побуждает искать и использовать разные средства для достижения результатов. Таким образом, мотивация — это сложный комплекс факторов. Врожденные способности, особенности личности, психофизиологические ресурсы — все это помогает преодолевать кризисные и конкурентные ситуации, чтобы достигать успеха.

Спортивные потребности формируются на основе сложных факторов. Согласно Фрейдю основное предназначение это — реализация своих желаний в условиях особенностей окружающей его среды. Важную роль также играют самосовершенствование, повышение социального статуса в группе, классе или команде и получение материальных поощрений. Формирование интереса к спорту — это не сиюминутный, а многоаспектный процесс: от первых элементарных знаний и навыков до интенсивных занятий на профессиональном уровне. В данном процессе важна роль как тренера, так и семьи. Начинать можно с совместной ежедневной зарядки в семье, активного отдыха в выходные, туристических походов — это может сформиро-

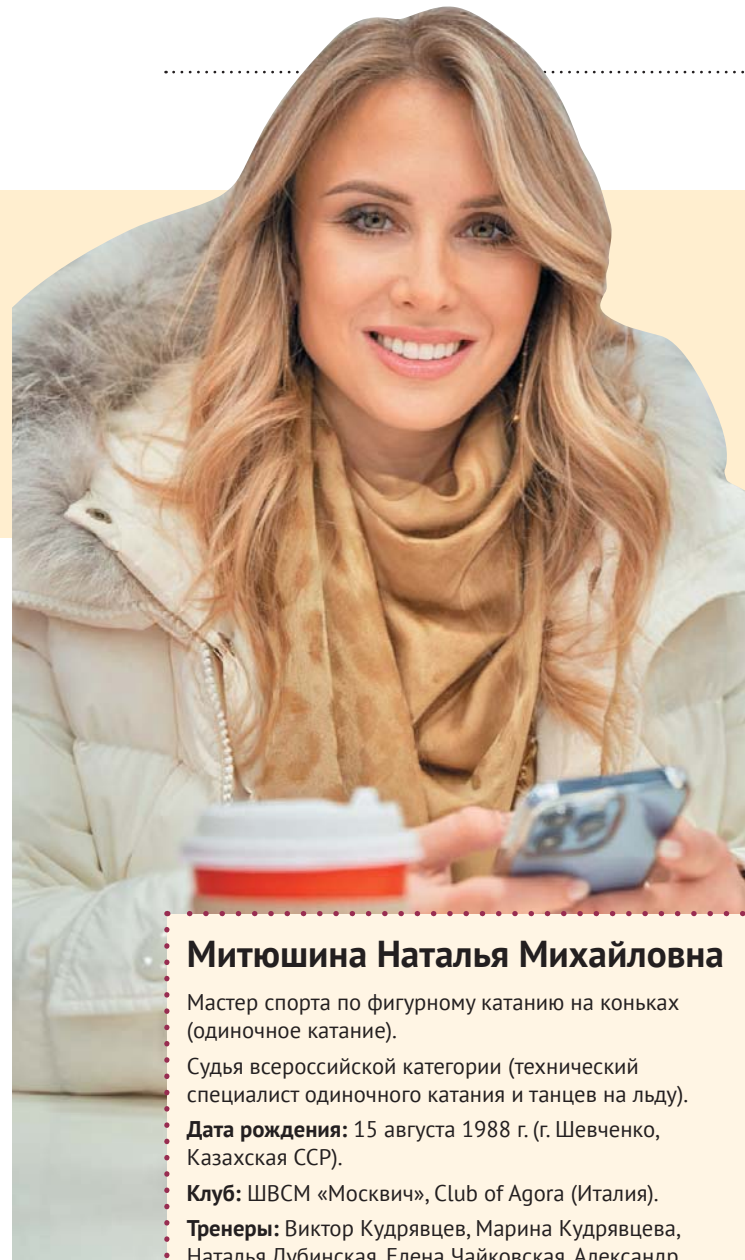
вать базу, на которой будет строиться принятие спорта как неотъемлемого элемента жизни.

Если рассматривать структуру мотивации, то можно выделить следующие составляющие: потребности (1), мотивы (2), цель (3), которая является всегда осознанной в отличие от первых двух компонентов.

Цель является итогом мыслительной деятельности, в процессе которой занимающийся спортом пытается в идеальной форме разрешить противоречие между потребностями физической культуры, с одной стороны, и собственными возможностями, способностью адаптироваться к этим условиям и требованиям — с другой стороны. Именно цель является регулятором активности, влияя на выбор конкретных способов достижения желаемого результата в спорте. Именно цель, как правило, определяет то, насколько активно и какими способами человек достигает результатов в спорте. Здесь важно уметь соотносить исходные данные и конечную цель, уметь разбивать процесс достижения цели на этапы, с тем чтобы их выполнение было достижимо.

## Лень как защита

Чтобы правильно выстроить устойчивую мотивацию, тренеру и родителям прежде нужно изучить мотивы, побуждающие ребенка к физической активности, которые могут быть связаны как с результатом, так и с самим процессом. В первом случае ученик занимается спортом, чтобы добиться тех или иных достижений, во втором — удовлетворяет потребность в двигательной активности и получает впечатления от соперничества, азарта и радости победы.



### Митюшина Наталья Михайловна

Мастер спорта по фигурному катанию на коньках (одиночное катание).

Судья всероссийской категории (технический специалист одиночного катания и танцев на льду).

**Дата рождения:** 15 августа 1988 г. (г. Шевченко, Казахская ССР).

**Клуб:** ШВСМ «Москвич», Club of Agora (Италия).

**Тренеры:** Виктор Кудрявцев, Марина Кудрявцева, Наталья Дубинская, Елена Чайковская, Александр, Паола Меззадри, Барбара Фузар-Поли.

**Спортивные результаты:** чемпионка Первенства России (2000);

серебряный призер чемпионата Италии в танцах на льду (2007);

участница чемпионата мира среди юниоров (2008).

**Образование:** высшее, ГИТИС (2008);

РГУФКСМиТ (2017);

МГУ — доп. образование — основы психологии (2021);

Yale University (Introduction to Psychology, 2022);

НИУ ВШЭ — магистратура «Психоанализ и психоаналитическое бизнес-консультирование» (в настоящее время).

**Карьера:** тренер по фигурному катанию (стаж 15 лет), хореограф-постановщик.

Основатель компании ICE-FORUM (2017).

Тренерам и родителям следует учитывать, что привычка формируется в результате многократного длительно повторения определенных действий или форм поведения. Чтобы привычка сформировалась и не требовала дополнительных усилий для осуществления, эти действия должны сопровождаться положительным подкреплением.

Одна из важных составляющих мотивации к спорту — потребность в самостоятельных систематических занятиях, то есть устойчивая привычка к физическим нагрузкам. Однако зачастую этому серьезно мешает лень, особенно характерная для переходного возраста. С точки зрения психологии лень — это защитная реакция на стрессовые ситуации<sup>1</sup>, и механизмы у этой «лени» очень разные. В переходном возрасте их множество: в первую очередь это неприятие изменений, происходящих с собственным телом, помноженное на гормональные скачки. Также лень может быть защитной ре-

**Спорт — отличная школа жизни, которая позволяет в короткие сроки прожить и попробовать на вкус все жизненные трудности, с которыми обязательно еще столкнется ребенок во взрослой жизни**

акцией против потенциальной неудачи. В переходный возраст гормональные и, как следствие, физические изменения тела могут стать причиной внезапных неудач на тренировках. Здесь тренер может столкнуться с необходимостью изменения мотивации: так, у ребенка могла быть сформирована привычка к занятиям спортом, потому что спорт приносил положительные эмоции, поведение закреплялось. В подростковом возрасте та же деятельность может вызывать исключительно негативные эмоции и привычка начнет падать, поскольку будет слабеть подкрепление.

Важно на данном этапе занять правильную позицию родителям — не пойти на поводу у своего ребенка, столкнувшегося с трудностями переходного периода. К сожалению, в подростковом возрасте авторитет родителей слабеет, но в этой ситуации нужно объединиться с тренером, чтобы научить ребенка доводить до результата любую работу, за которую бы он ни брался. Спорт — отличная школа жизни, которая позволяет в короткие сроки прожить и попробовать «на вкус» все жизненные трудности, с которыми обязательно еще столкнется ребенок во взрослой жизни.

### Мотив успеха

Известный педагог **Константин Ушинский** отмечал, что привычка является процессом, с помощью которого убеждение трансформируется в наклонности, а мысль переходит в действие. Он видел наличие двух путей воспитания привычки: организация жизненного опыта и убеждения, разъяснения<sup>2</sup>.

Выработка привычки проходит ряд этапов, каждый из которых должен быть правильно организован с точки зрения физической культуры. Прежде всего, это улучшение качества и содержания занятий, в которых объективные

спортивные задачи должны максимально соотноситься с ведущей деятельностью возраста (теория **Эльконина, Давыдова**). Для дошкольников ведущая деятельность — игровая, для младшего школьного возраста — учебная, для подросткового — общение. Ведущая роль в этом отводится тренеру, поскольку от личности педагога, его заинтересованности в работе, динамичности и эмоциональности зависит уровень мотивации учащихся. Не менее важны хороший спортивный инвентарь, комфортные условия проведения занятий, встречи с выдающимися спортсменами, популярные лекции и другие сопутствующие активности. К примеру, обучение технике спортивных упраж-

**Привычка является процессом, с помощью которого убеждение трансформируется в наклонности, а мысль переходит в действие**



нений нередко осуществляется в самых общих чертах и сопровождается такими понятиями, как быстрее — медленнее, сильнее — слабее, что не создает конкретных правильных представлений в сознании занимающихся. Применение, например, тренажеров с обратной связью позволяет спортсмену получать более полную информацию о качестве выполнения упражнений.

Разумеется, необходимы регулярные соревнования, без них спорт практически не может существовать и развиваться. Спортсменам необходимо иметь опыт соревнований, чтобы научиться справляться со стартовым стрессом. Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, длительный и творческий процесс их подготовки с привлечением различных специалистов, постоянно возрастающая интенсивность спортивной деятельности и экстремальность ее условий порождают новые задачи и связанные с ними трудности психологической подготовки.

Детям, и особенно подросткам, важно занять свое место в иерархии, причем не всегда высшее: многие себя комфортно чувствуют в роли «устойчивых середнячков». Спортивные соревнования помогают определить иерархию в группе, причем азарт продвижения по этой лестнице дополнительно стимулирует учеников к занятиям спортом.

В младшем школьном возрасте мотивация ребенка складывается из двух разных факторов — это достижение успеха и избегание неудач<sup>3</sup>. Мотив достижения успеха, особенно в профессиональном спорте, чаще всего является более продуктивным, и закреплять его лучше именно в детстве. Что касается старшего школьного возраста, необходимо развивать новый познавательный мотив — самообразование, а также формировать социальные убеждения в преимуществах здорового образа жизни, в первую очередь через умение справляться со стрессом.

Один из самых сложных этапов для спортсмена — переход к высшим достижениям. Как правило, это совпадает с переходом из юношеских разрядов во взрослые, когда спорт становится главным делом жизни. Усиливается страх неудачного выступления на крупных соревнованиях, боязнь не реализовать себя, появляется страх конкретного соперника, «чужого поля», внезапной травмы. У некоторых спортсменов, наоборот, появляется звездная болезнь.

### Мышление и спорт

Как отмечают психологи и педагоги, для победителей в спорте характерно особое мышление и умение сохранять концентрацию. Мышление победителя основывает-

ся на умении концентрироваться на нужных мыслях. Если сознание спортсмена скачет с одной мысли на другую в самый неподходящий момент, это может подвести его перед стартом, сбив весь чемпионский настрой. Мышление по природе своей происходит хаотично, необходимо учиться концентрации<sup>4</sup>.

Спектр мотивов, связанных с занятиями спортом, очень широк, и все они имеют разный вес для разных людей. Часть спортсменов готова переносить большие нагрузки, жертвовать массой времени для победы в циклических видах спорта. Других привлекают игровые виды, где мотив кроется в удовольствии от самой игры. Третьи спортсмены тяготеют к состязаниям в сложности координации, четвертые хотят проявлять многогранность своих талантов — для этого существуют комбинации и многоборья. Зная теоретические

аспекты спортивной деятельности, педагог может выявлять индивидуальную мотивацию учеников и эффективно на нее воздействовать. Так создается рациональная основа убеждения личности, которая в свою очередь рождает потребность в самостоятельных занятиях спортом.

К сожалению, сегодня основное внимание уделяется не занятиям, а нормативам и разрядным требованиям. Это вызывает и закрепляет негативные мотивы, связанные с получением высокого балла. Как следствие, в дошкольном возрасте, когда ребенку необходимо формировать мотивацию, нередко нет времени на разнообразие занятий, привлечение игровых форматов, поскольку основной упор де-

### Мышление победителя основывается на умении концентрироваться на нужных мыслях

лается на сдачу тестов. В итоге дольше в спорте остается тот ребенок, который имел мотивацию работать над тестами, а ребенок с большим потенциалом, но без должной мотивации, скорее всего, бросит занятия.

Итак, важнейшей частью тренировочного процесса является формирование мотивации, которое связано с действием множества факторов — как внутренних, так и внешних. К внешним относятся условия жизни и наличие возможностей для занятий тем или иным спортом, к внутренним — желания, предпочтения, интересы и убеждения, связанные с личностью спортсмена. Таким образом, при организации подготовки спортсменов следует исходить из того, что мотивы для занятий спортом также делятся на две группы: те, что связаны с процессом, и те, что ориентированы на результат. В настоящее время вторая группа мотивов в профессиональном спорте стала менее востребованной: изменение геополитической обстановки закрыло международный уровень соревнований для большинства российских спортсменов. Тем не менее формирование устойчивой и положительной мотивации к занятиям спортом является неотъемлемым элементом успешного воспитания личности.

<sup>1</sup> Богданова Д.А. Психологическая диагностика лени как конфликта саморегуляции // Справочник практического психолога: Психодиагностика / под общ. ред. С.Т.Посоховой. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. с. 594-619.

<sup>2</sup> Ушинский К.Д. Избранные труды: кн. 4: Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии (2). М.: Дрофа, 2005. с. 541.

<sup>3</sup> Сотникова М.И. О необходимости развития у детей мотива достижения успехов и мотива избегания неудачи / М.И.Сотникова, О.Н.Хрипушина. Молодой ученый. 2015. № 22 (102) с. 907-908.

<sup>4</sup> Григорьева М.В. Мышление победителя как основа успеха в спорте. Адрес доступа: <https://prodod.moscow/archives/17771>.

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

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

### Минимум мышечных травм и максимум гибкости

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

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



MONDOR  


Мондор, ваш партнер в выступлениях - [www.mondor.com](http://www.mondor.com)





*Наверное, в спортивной карьере каждого фигуриста случался такой момент, когда в голову приходили мысли о тщетности всех усилий, о несбыточности мечты и о том, что пора вешать свои коньки на пресловутый гвоздь. Понятно, что эти мысли возникают не на пустом месте, а в моменты отчаяния. Что делать спортсмену, если его результаты не растут? Можно ли получить второй шанс в фигурном катании? Кто виноват и что делать? Ответить на эти вопросы и поделиться своим мнением мы попросили заслуженного тренера России Инну Гончаренко.*

Фото: из архива автора,  
Ольга Тимохова

# Прыжок веры

**Второй шанс для тех,  
кто идет до конца**

**Инна Гончаренко**

Хочу сказать сразу: второй шанс есть всегда. Я считаю, что решить можно любые проблемы, было бы желание их решать, поэтому сегодня разговор пойдет о тех, кто верит в себя и своего тренера, о тех, кто борется за свой второй шанс несмотря ни на что.

## **Прыгать раньше, чем скользить**

Мы постоянно слышим, что если изначально фигуриста научили чему-то неправильно, то переучивать бесполезно. Но это не так. Прежде всего потому, что в процессе работы тренер постоянно доучивает, корректирует своего спортсмена. Как скрипач всякий раз настраивает скрипку, чтобы начать на ней играть, так и тренер каждый раз правит технику спортсмену, чтобы он смог исполнить элемент, поскольку правильные настройки без конца сбиваются.

В силу того, что для одиночного катания основным критерием успеха являются прыжки, фигуристов с раннего возраста стремятся в первую очередь научить прыгать, оставляя на потом умение скользить. Я могу понять наших тренеров, которые торопятся наработать прыжковую технику как можно раньше и быстрее даже в ущерб скольжению. Однако в результате такой тактики обучения многие юные спортсмены слабо представляют, что именно дуга отталкивания является важнейшей частью прыжка и как вообще пользоваться дугой, — в итоге все это негативным образом сказывается на их умении прыгать. Чтобы понять и разобраться в тонкостях техники прыжка, необходимо вернуться к азам, то есть заниматься именно фигурным катанием, вдумчиво осваивать технику скольжения.

Надо признать, что детям в раннем возрасте не очень интересно скользить, возможно, даже где-то скучно и сложно. Правда, в подготовку юных фигуристов были введены тесты, и жизнь заставила всех вникать в нюансы скольжения. Лично на мой взгляд, скольжение не может быть скучным, и если тренер вкладывает в спортсмена не только навыки, но и знания, то процесс может быть интересным и занимательным. Фигурное катание вообще начиналось с рисования коньком фигур на льду. Постепенно к рисункам добавились вращения, затем прыжки, в которых пошло наращивание оборотов.

Так или иначе, но однажды наступает такой момент, когда тренеры пытаются «раскатить» своих спортсменов, чтобы они катили мощно и реберно, и тут же сталкиваются с проблемой: некоторые дети перестают собирать те прыжки, которые выучили раньше. Причина проста: до этого они прыгали не за счет дуги и скорости, а крутили прыжок практически с места, как туры в зале.

Если проблема не решается сама собой (например, в группе есть спортсмены, которые от природы хорошо катят, или у них хороший толчок и крутка в прыжке), то к тренеру приходит понимание, что учить скольжению надо так же тщательно, как и прыжкам. Многим тренерам, которые формально подходили к тестам по скольжению, все равно придется вернуться к азам, догонять упущенное и развивать спортсменов в этом направлении.

Также не будем забывать, что ребенок постоянно растет, габариты его тела с возрастом и взрослением меняются, поэтому тренер постоянно правит его технику, а в каких-то случаях переучивает его, подстраиваясь под новые параметры, доучивает, чтобы продолжать двигаться вперед. И наконец, если спортсмен меняет свою специализацию и переходит в парное катание, танцы на льду или в синхронное катание, он сразу же попадает в ситуацию разучивания и переучивания каких-то новых координационно непривычных для него элементов, что в целом не несет в себе какого-то драматического характера, потому что психологически спортсмен готов к переменам.

## Уйти нельзя остаться

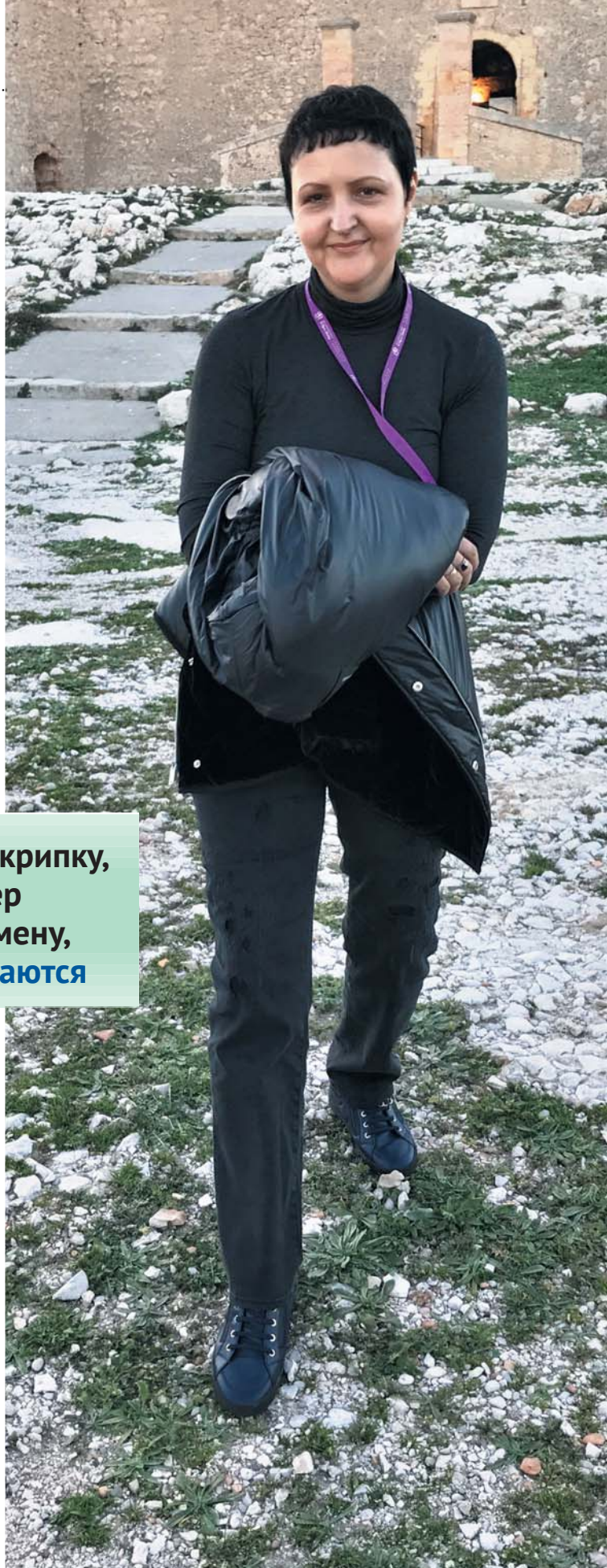
Для начала надо понимать несколько вещей, которые так или иначе присутствуют в тренировочном процессе занятий в любой группе у любого тренера и с любым спортсменом. В процессе обучения фигурному катанию участвуют две стороны, и нельзя априори считать, что если что-то пошло не так, то это тренер обучил спортсмена неправильно и вина за отсутствие результата лежит исключительно на нем. Согласитесь, юный спортсмен может сам неправильно понять и перенять технику элементов. У этого может быть множество причин.

Хотя и считается, что существует единая техника фигурного катания, но у каждого тренера есть свое понимание этого вопроса, своя методика обучения — все это можно назвать тренерским почерком. Не всегда этот тренерский почерк подходит всем спортсменам, которые катаются в его группе, так что результаты, как правило, показывают те спортсмены, кому этот почерк подошел. Так же, как у каждого тренера есть свои особенности в подаче техники, так и у каждого спортсмена есть свои особенности восприятия и перенимания этих знаний. Иногда смотришь на прыжки, вращения, скольжение какого-нибудь фигуриста и думаешь: «Боже мой, кто тебя так научил?» и тут же ловишь себя на этих словах, потому что в фигурном

**Как скрипач всякий раз настраивает скрипку, чтобы на ней играть, так и тренер каждый раз правит технику спортсмену, поскольку настройки без конца сбиваются**

катании любая техника правильная, если она засчитывается судьями и дает результат. Некоторые спортсмены даже высочайшего уровня могут в прыжке лететь под наклоном 45 градусов и приземлить прыжок с выездом. И напротив, корпус другого спортсмена будет в прыжке идеально ровным, его техника будет выверена по всем законам биомеханики, но прыжок закончится падением. Так что, хотя и существует общее классическое представление о технике элементов фигурного катания, каждый спортсмен исполняет их в силу своих особенностей, своей ловкости и своего понимания, именно поэтому техника фигурного катания при общих законах биомеханики у всех разная.

Фигурное катание — такой вид спорта, который требует от спортсмена наличия определенных специфических качеств: гибкости, ловкости, прыгучести, координации, восприимчивости к музыке и прочее. Эти качества хорошо бы иметь каждому начинающему фигуристу изначально



## Гончаренко Инна Германовна

Заслуженный тренер России,

кандидат в мастера спорта (одиночное катание).

**Дата рождения:** 1 декабря 1968 г. (Москва, СССР).

**Образование:** высшее, МОГИФК (1991, красный диплом).

**Тренеры:** Нина Жук, Елена Лобода, Зинаида Подгорнова, Сергей Громов, Анастасия Казакова.

**Ученики:** Вероника Кропотина, Аделина Сотникова, Евгения Казанцева, Мария Шелупанова, Егор Петрунин, Екатерина Александровская, Алина Максимова, Елена Радионова, Яна Веденева, Александр Самарин, Дмитрий Михайлов, Владимир Самойлов, Юлия Ли, Александра Проклова, Аннабель Морозов, Екатерина Алексеева, Даниил Бернадинер, Валерия Евсеева, Алсу Каюмова, Екатерина Куракова, Максим Ковтун, Сергей Воронов и другие.

в том или ином количестве, а лучше всего в полном комплекте. Это встречается, но редко. Чаще этот комплект качеств неполный. Например, ребенок фактурный, координированный, гибкий, смысленный, но у него нет природного прыжка или нет достаточной резкости в крутке в отличие от большинства детей в группе. Безусловно, все эти качества со временем развиваются, но не всегда тренер, который работает на результат, будет персонально усердствовать в развитии этих качеств или ждать, когда они разовьются у этого спортсмена. У опытного детского тренера работа обычно выстроена по определенному алгоритму, и те фигуристы, кто в него не вписывается, постепенно отсекаются. Иногда тренер честно говорит родителям, что у него не получается с их ребенком и, возможно, у другого тренера он получит шанс для дальнейшего развития, но чаще всего они уходят сами, видя, как отстали от остальных детей в группе.

## Прежде чем принимать решение

Если ребенок мотивирован, но особого прогресса нет, тогда надо понять, насколько мотивированы родители: в начале карьеры своего ребенка они играют огромную роль. Это и помощь в соблюдении спортивного режима, и контакт с тренером, и поддержка ребенка во всех аспектах тренировочного процесса. У всех разные возможности: кто-то осваивает элементы лучше и быстрее в силу своих природных данных, ведь в фигурном катании природную одаренность никто не отменял, а кто-то хуже. Иногда сам тренер понимает необходимость привлечения необходимых специалистов, чтобы развить в спортсмене те или иные качества, в такие моменты нужна заинтересованность и помощь родителей.

Ничего не получится, если родители будут думать, что они привели ребенка на каток, отдали тренеру в руки, а через несколько лет им обратно выдадут звезду фигурного катания. Родители, приведшие своего ребенка в этот вид, должны понимать, что вся их жизнь теперь подчинена этому выбору. Однажды мне довелось наблюдать со стороны за тем, как способный ребенок в руках профессионального тренера, с которым занимались весь сезон, показывал очень обнадеживающие результаты, а потом мама забирала его на все три летних месяца в деревню, объясняя тренеру, что сыну надо быть на свежем воздухе, пить парное молоко, чтобы расти крепким и всех победить. Естественно, все это закончилось ничем, потому что фигурное катание как сложнокоординационный вид с ранних лет требует постоянной работы с перерывом на отпуск не более двух недель в году. Если не следовать этому правилу, то о спорте высших достижений можно сразу забыть.

Есть и другая сторона процесса, которая выглядит так: спортсмен начинает менять тренеров, подолгу не задерживаясь ни в одном клубе. Я не думаю, что в большинстве случаев инициаторами смены тренера являются сами спортсмены. Вряд ли ребенок топает ногами и требует перевести его к другому специалисту, а если даже у него создается какая-то проблемная или конфликтная

**У каждого тренера есть своя методика обучения — это можно назвать тренерским почерком**

ситуация, то скорее это из-за специфических особенностей поведения родителей, которые не всегда адекватно воспринимают своего ребенка. Их сложно упрекать за это, ребенок — он любимый и поэтому идеальный, но поскольку родители не могут критически относиться к своему спортсмену, то начинают искать проблему в тренере, ищут ему замену.

Эта беготня из клуба в клуб от тренера к тренеру чаще всего ничем хорошим не заканчивается, и прежде всего для самого юного спортсмена. На мой взгляд, надо доверять своему тренеру, потому что все, кто стремится вывести своего спортсмена на топ-уровень, преданы своему делу и нацелены на результат. Всегда стоит подождать и посмотреть на прогресс ребенка относительно него самого, а потом принимать решение. Возможно, это как раз будет тот случай, когда тренерский почерк отлично подойдет юному спортсмену и у него появится второй шанс заявить о себе.

Спортивная карьера у всех складывается по-разному: кому-то может не хватать возможностей их тела, кому-то — ресурсов психики, у кого-то семья не имеет тех возможностей, которые были бы нужны, а кому-то нужно просто больше времени на освоение элементов, чем это предусмотрено расписанием. Бывает, что тренер отличный и спортсмен хороший, но у них нет возможности набрать ледовое время в должном объеме, чтобы освоить и закрепить технику скольжения, прыжков, наработать вращения, вкатать программы так, чтобы в программах это все блистало, потому что, кроме профессионализма и внимания со стороны тренера, кроме понимания и работоспособности со стороны ученика, еще нужно достаточно времени для работы на льду. Замечу: чтобы освоить сложнейшие элементы фигурного катания, надо много кататься, поскольку заменить количество ледового времени ничем нельзя.

### Спецпрограмма

Сегодня стало сложнее реализовать себя в фигурном катании, поскольку тот прорыв, который мы сделали, чтобы в спорте высших достижений нам не было равных, дал рывок всему спорту, в том числе и детскому. Фигурное катание и раньше было таким видом, который требовал начала занятий с ранних лет жизни, а теперь оно требует еще больших физических усилий и еще большей занятости. Все усложнилось и ускорилося: все понимают, что технику фигурного катания надо осваивать как можно раньше, пока тело юного спортсмена легкое и податливое, что начиная с первого года обучения нужны ежедневные тренировки, что ходить на лед три раза в неделю и надеяться на выдающийся результат в будущем — это наивно.

### Прорыв в спорте высших достижений дал рывок всему спорту, в том числе и детскому

Мне как тренеру очень нравится такое отечественное явление, как спецпрограмма, которая, собственно говоря, и расставляет на детском уровне все точки над *i*. У нас в Москве традиционно проходит много соревнований, но критерием, по которому можно судить об уровне подготовленности одиночников, считаю только спецпрограммы как младшего, так и старшего возрастов. Обычные календарные соревнования тоже в какой-то степени показывают этот уровень, однако в силу того, что на них выступают спортсмены без предварительного отбо-

ра, общая картинка смазывается. Не всегда понятно, кто есть кто, еще и потому, что судейские оценки на каждом таком старте относительны: действующая судейская система предполагает, что судьи и технические специалисты оценивают спортсменов, держа в голове идеальное фигурное катание, однако судьи — люди живые, и на детских соревнованиях перестроиться на идеальное фигурное катание сложно.

Те спортсмены, которые хотят в будущем быть лидерами в одиночном катании, должны стремиться стать участниками спецпрограммы, поскольку они представляют лучших фигуристов своего возраста от школы. Каждый сезон правилами оговаривается, какие программы и элементы будут в конкурсе. Если фигурист сумел выйти на уровень спецпрограммы и может каждый год подтверждать свое право на участие в ней, то у него в течение нескольких лет появляется возможность быть на глазах ведущих специалистов и судей, которые отслеживают появление «звездочек» на уровне детского спорта. Спецпрограмма — это первый этап заявки о себе как о перспективном одиночнике, поэтому, если спортсмен подошел по возрасту, но ни разу не отобрался на этот старт, уже сам этот факт является первым звоночком, требующим анализа, выводов и решений. Сегодня уровень подготовки девочек, участвующих в спецпрограмме, на каком-то облачном уровне: они все с тройными прыжками, а многие из них уже и с четверными.

### Медные трубы

По окончании участия в спецпрограмме фигуристы входят в прекрасный юниорский возраст — это важнейший и критичный этап в становлении спортивной карьеры фигуриста. Это время первого выхода на международные соревнования в статусе юниорской серии Гран-при, которые требуют от спортсмена понимания своего уровня среди соперников, чего надо добиться, чтобы быть на шаг впереди них, знать их сильные и слабые стороны, проводить сравнительный анализ, чтобы понимать, как с ними конкурировать.

К этому моменту талант и упорство спортсмена, усердие его родителей, работа тренерского штаба уже принесли первые результаты, однако фигуриста начинают подстерегать различные проблемы: самые очевидные — это трудности переходного возраста, которым подвержены как девочки, так и мальчики, а также другие, неочевидные, но от этого не менее сложные. Я считаю, что спортсменам и их родителям важно пережить не только физические и психологические нагрузки тренировочного процесса, но и пройти медные трубы, поскольку в этот период их звучание слышится все громче и громче. Пресса приступает к раскручиванию имени юного спортсмена, начинает складываться его фанатская среда, в соцсе-

тах разворачивается обсуждение личности и спортивных качеств фигуриста: кто-то будет восторгаться, кто-то критиковать, а кто-то давать советы сменить тренерский штаб, чтобы достичь еще больших успехов. В этот период времени спортсменам и их родителям следует проявлять определенное здравомыслие и рассудительность, чтобы выстоять против подобных советов и не пойти у них на поводу. Я считаю, что если у спортсмена наблюдается поступательное движение вперед и вверх, то надо продолжать работать с тем же тренером, с которым он пришел к этому результату.

После будет третий рубеж с новыми соблазнами и испытаниями, но это уже для тех, кто на взрослом уровне войдет в топ.

**Если у спортсмена наблюдается поступательное движение вперед, то надо продолжать работать с тем тренером, с которым он пришел к этому результату**

### Раз и навсегда

У каждого тренера наверняка есть опыт, когда ему приходилось переучивать или доучивать спортсменов, исправлять какие-то огрехи в технике прыжка. Наиболее частые из них — это пресловутые недокруты, проблемы с ребром на лутце или флипе, это прыжки с «балалайкой», а также «бабочки», причина которых может быть как технической, так и психологической. В моей практике такое случалось тоже неоднократно и хочу заметить, что спортсмены, которых приходилось переучивать или доучивать, которым прежде недообъяснили, или они недопоняли, или недовкатали технику каких-то элементов до нужной кондиции — они подходят к этому процессу рационально, пропуская новую для себя информацию через голову, уясняя раз и навсегда, почему так, а не иначе. В результате они лучше понимают технику фигурного катания, понимают собственные ошибки и могут их отслеживать и править самостоятельно.

Их подход к обучению отличается от того, как оно идет в детском возрасте, поскольку ребенок выучивает элементы и запоминает технику фигурного катания на уровне условных рефлексов, особо не думая. Такие спортсмены по-

рой воспринимают свое умение кататься как само собой разумеющееся и могут не понимать, сколько знаний в них вложено тренером. Когда же спортсмен, отставший от своих сверстников или даже отчисленный из каких-то групп, решает продолжать заниматься фигурным катанием, это говорит о его высокой мотивации, а значит, о желании добиться успеха во что бы то ни стало. Такие фигуристы не нуждаются ни в дополнительных стимулах, ни в контроле спортивного режима, их не надо заставлять бегать кроссы, закачивать спину или заниматься хореографией: они сами понимают, что им необходимо делать, чтобы развивать себя дальше. С таким спортсменом работать одно удовольствие.

В результате, даже если у такого спортсмена не сложится блестящая карьера в большом спорте, победой я считаю то, что он смог достичь определенных высот для себя лично. К тому же эти спортсмены могут связать свою профессиональную жизнь с фигурным катанием и добиться в этом успеха. В результате спортсмены, которые не опустили рук и продолжили свое совершенствование, подчас сами становятся прекрасными специалистами — тренерами, хореографами, постановщиками — и продолжают развивать наше фигурное катание. Я уверена, что всех спортсменов надо поддерживать, но особенно стоит поддерживать тех, кто хочет идти до конца.



Дмитрий Михайлов  
и Инна Гончаренко.  
2011 год

Текст: **Ольга Вреземская**  
 Фото: Ольга Тимохова, из архивов участников дискуссии

# Как слово наше отзовется?

Спортивная журналистика: для чего и каким образом?



Андрей Симоненко

## ? Какова сверхзадача спортивной журналистики?

**Елена Вайцеховская:** Для меня всегда было очевидно, что о спорте пишут гораздо меньше, чем он того заслуживает, поэтому сверхзадачу спортивной журналистики я для себя в свое время сформулировала так: показывать спорт через людей, через борьбу характеров. Потому что спорт, как и вся наша жизнь, — это борьба характеров, и лишь потом — голы, очки, секунды.

Я, наверное, единственный журналист в нашей стране, кто уже 35 лет работает фактически в одном жанре. Если бы я писала о спорте с точки зрения результатов и достижений, то давно бы это дело бросила. Люди же интересны всегда.

Всегда придерживалась мнения: мы начинаем болеть за спортсмена, когда воспринимаем его как хорошо знакомого человека. Помню, как на фоне завершения карьеры **Александром Поповым** (четырёхкратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпиона мира по плаванию. — Прим. ред.), когда уже было очевидно, что российское плавание вот-вот начнет переживать упадок, я не столько сознательно, сколько интуитивно начала раскручивать иностранных звезд — **Питера ван ден Хогенбанда** (Нидерланды) и **Иана Торпа** (Австралия) как соперников наших спортсменов. Помню, как за них болели, когда перестали показывать результат наши парни. Делала это исключительно с той целью, чтобы о плавании

продолжали читать. Похожая ситуация была и в фигурном катании: за несколько лет до Олимпиады 2006 года в Турине я начала целенаправленно раскручивать **Сашу Коэн** как соперницу **Ирины Слуцкой**, **Джони Вейера** и **Стефана Ламбьеля** как соперников **Евгения Плющенко**. Первые интервью с ними в русскоязычной прессе были мои. Возможно, я переоцениваю свой вклад, но всех вышеперечисленных спортсменов у нас стали воспринимать как своих, они не были безымянными персонажами, хотя большое число иностранных спортсменов тех времен так и прошло мимо нашей публики.

**Андрей Симоненко:** Сверхзадача состоит в том, чтобы сохранить журналистику в классическом виде, поскольку в последние годы она превратилась в журналистику «клика и ссылки», которую легко узнать по кричащим заголовкам. Вообще-то нет ничего предосудительного в том, чтобы ярким заголовком заинтересовать читателей, но я в штыки воспринимаю такую крайность, когда читателю «продают» только заголовок, а дальше нет ничего: либо пустышка, либо вообще материал не про это.

Сегодня практически все издания ориентированы на прибыль, которая зависит от рекламы, следовательно, важны такие показатели, как посещаемость (клики), цитируемость материалов (ссылки и гиперссылки на них на других ресурсах) и соответствующие рейтинги. Зарплаты журналистов часто напрямую зависят от читательских кликов и ссылок других ресурсов на их материалы. Таких СМИ, которые работают из соображений просвещения и информирования, думаю, уже почти и не осталось. Даже государственные информационные агентства и пресс-службы различных организаций стремятся к цитируемости своих материалов и к росту посещаемости своих ресурсов. Это отрицательные стороны нынешней журналистики, но, к сожалению, без такого подхода никакая редакция работать не сможет. Не выживет.

**Вероника Советова:** Объективное отражение ситуации, подача достоверной информации, «проверить, излагать и комментировать». Со спортивной журналистикой та же история, разве что я добавила бы еще пункты «мотивировать» и «популяризировать».

**Борис Ходоровский:** Задача журналистов, и не только спортивных, видится в том, что бы научить людей думать, анализируя ту или иную информацию. С помощью журналистских материалов читатель, слушатель или зритель имеет возможность расширить свои горизонты. Спортивный журналист должен знакомить с тенденциями развития того или иного вида спорта, знакомить с яркими личностями, которые порой остаются в тени, поскольку не поднялись на пьедестал почета. Знакомить с теми, кто стоит за успехами спортсменов: врачами, хореографами, заливщиками льда и другими незаметными героями. Показывать не только парадную часть спорта, но и рутин-

## Вайцеховская Елена Сергеевна

Заслуженный мастер спорта СССР по прыжкам в воду.

**Дата рождения:**  
1 марта 1958 г.

**Тренер:** Валентина Дедова.

**Спортивные результаты:**  
олимпийская чемпионка (1976) в прыжках с 10-метровой вышки.

**Образование:** высшее, тренер-преподаватель.

**Карьера:** в журналистике с 1984 года, одна из учредителей газеты «Спорт-Экспресс» (проработала с первого дня 26 лет). Начала писать о фигурном катании в 1989 году.

В качестве журналиста освещала 16 Олимпиад начиная с 1992 года.

**Награды:** член международного зала спортивной славы. Лучший журналист России 1992 и 1996 годов (премия ОКР «Спортивная элита»; лучший журналист, пишущий о фигурном катании (приз Панина-Коломенкина, 2014). Первая обладательница медали Николая Озерова.

Лауреат премии «Спортивный Парнас» за работу в СМИ (2018).



ную работу. Делать так, чтобы эта информация была интересной и объективной. Единственное табу: нельзя использовать информацию о личной жизни без разрешения интервьюируемого.

## ? Что является признаком спортивного журналиста высокого класса?

**Елена Вайцеховская:** Любопытство и интерес к спорту — эти признаки, как мне кажется, должны быть априори у всех, кто идет в спортивную журналистику. Что касается уровня профессионализма, на мой взгляд, он определяется по стабильному среднему уровню, на который способен журналист. Большинство моих коллег хоть раз в жизни выдавали гениальный материал, и не важно почему: было вдохновение, попался интереснейший собеседник, что угодно. Прорывные материалы встречаются у всех, но когда ты работаешь в постоянном режиме, гораздо сложнее держать высокий средний уровень. Это как в спорте: если ты спортсмен высокого класса, каким был тот же Попов, то просто не имеешь права плавать стометровку медленнее чем за 50 секунд. Это как стать чемпионом мира по фигурному катанию, упав три раза. Для меня стабильный средний уровень — аксиома во всем: если ты

Интервью Андрея Симоненко с заслуженным тренером России Этери Тутберидзе



считаешь себя выдающимся спортсменом, журналистом, да просто любым специалистом, будь добр держать среднюю планку, чтобы не падать ниже плинтуса. В моем понимании профессионализм заключается именно в этом.

**Андрей Симоненко:** Для меня — это человек, который, кроме того, что умеет грамотно писать и излагать свои мысли, должен быть профессионалом. Например, в таких ситуациях: спортивному журналисту сложно разбираться в тонкостях всех существующих видов спорта, а редакция часто дает задание по тем видам, в которых он не эксперт. Так, я пишу в основном про фигурное катание, легкую атлетику и теннис, но бывает, что приходится освещать такие виды спорта, которые не являются моим профилем. Умение разобраться в теме настолько, чтобы выполнить задание грамотно, — это профессионализм. Еще важный момент: журналист должен уметь сохранять объективность. Надо всегда помнить, что в принципе не бывает только черного и только белого, поэтому надо выслушивать как одну сторону, так и другую, и учитывать это при написании материала.

**Вероника Советова:** Умение за голами, очками и секундами увидеть человека и его историю. Способность

не двигаться в потоке общего хайпа, а разобраться в ситуации.

**Борис Ходоровский:** Еще в начале своей профессиональной карьеры я сформулировал для себя три принципа работы журналиста: мобильность, нахальство и эрудиция. Мобильность — это легкость на подъем, способность ради 10-минутного интервью отправиться на другой конец города или на соревнования в любую точку страны, если есть возможность взять там интервью у человека в спокойной обстановке. Нахальство — это смелость подойти к любому человеку, даже очень известному и знаменитому, представиться и задать вопросы. Эрудиция, думаю, не нуждается в расшифровке. Журналист высокого класса — это человек с колоссальной эрудицией, пониманием предмета разговора на уровне своего собеседника — тренера, спортсмена, психолога. Такой профессионал должен с уважением относиться к личности героя материала, который является соавтором журналистского материала. Он должен уметь найти какую-то изюминку, чтобы сделать материал, как мы говорим, «вкусным». Это всегда происходит по-разному, порой экспромтом, но без умения найти изюминку интересный материал не получится.

**Андрей Симоненко:** «Сверхзадача состоит в том, чтобы сохранить журналистику в классическом виде, поскольку в последние годы она превратилась в журналистику «клика и ссылки»

**?** Кто ваша аудитория, для которой вы пишете про фигурное катание?

**Елена Вайцеховская:** Я ориентируюсь прежде всего на людей, способных адекватно воспринимать информацию, анализировать ее, способных вести предметный разговор. Знаю, что спортсмены и тренеры тоже читают мои статьи. Иногда они мне об этом сами говорят, иногда я об этом узнаю случайно, особенно когда они признают, что я была в каких-то вещах права. Также я веду свой блог, у которого много постоянных читателей. Но все чаще задумываюсь о том, что в общепринятом понимании я не столько журналист, сколько человек с большим спортивным бэкграундом, который пишет о спорте. Передо мной никогда не стояла задача узнать какую-то информацию и первой сообщить ее публике. Особенно сейчас, когда любая новость уже через две минуты будет на всех ресурсах, ее все перескажут и прокомментируют. Читатели доходят до белого каления, когда кликают по разным заголовкам и видят там одну и ту же информацию.

**Андрей Симоненко:** Агентство «РИА Новости Спорт», в котором я работаю, ориентируется на широкий круг читателей. Проще говоря, это люди, которые по дороге домой после работы могут заглянуть на сайт посмотреть, как сыграл «Спартак» или кто выиграл гонку в биатлоне. Людей, которые подобным образом интересуются спортом, много, по моей оценке, 70-80%, включая тех, кто в Сети натывается на яркий заголовок и переходит на наш сайт. Работая на широкую аудиторию, я ставлю себе задачу привлечь их в ряды болельщиков, заинтересовать фигурным катанием. Конечно, мне бы хотелось, чтобы мои материалы были также интересны профессиональной публике. Это сложная задача, но в силу своих способностей и умений я стараюсь, чтобы было интересно и тем и другим.

**Вероника Советова:** За более чем вековую историю — ТАСС скоро отметит уже 120-летний юбилей — его аудитория стала настолько велика и разнообразна, что даже несколькими словами сложно ее описать. Но, пожалуй, главное, что ее объединяет, — доверие к бренду и профессионализму коллектива агентства.

**Борис Ходоровский:** Я работаю для очень разной аудитории с различной степенью вовлеченности и понимания фигурного катания. Сотрудничаю и с новостным агентством, и с газетой, выходящей в Санкт-Петербурге в печатном виде, и со специализированным журналом, пишу для журналов и для интернет-порталов. Для каждой аудитории надо находить свой стиль общения, свой язык изложения, потому что кому-то надо разъяснить, что такое тройной Аксель, а кому-то нет. Нужно понимать специфику аудитории. Мне кажется, что с этой задачей справляюсь.

## Симоненко Андрей Валерьевич

**Дата рождения:**  
17 июня 1974 г.

**Образование:** высшее.

**Карьера:** с 1999 года  
— журналист в газетах  
«Советский спорт»,  
«Спорт-Экспресс», «Новые Известия».

С 2010 года — журналист  
агентства РИА «Новости».

В качестве журналиста  
работал на пяти  
Олимпиадах.

С 2000 года пишет о фигурном катании.

**Награды:** медаль ордена  
«За заслуги перед  
Отечеством» 2-й степени за освещение Олимпийских  
игр в Сочи.



**?** Самое сложное препятствие, с которым вам сегодня приходится сталкиваться во время подготовки материала?

**Елена Вайцеховская:** Очевидно, что спортсмены и тренеры стали более закрытыми и теперь необходимо приложить больше усилий, чтобы вывести человека на разговор, хотя, казалось бы, такой формат, как интервью, должен быть изначально интересен спортсменам и тренерам, поскольку это шанс рассказать о себе миру. Всегда выгоднее это сделать самому, иначе о тебе расскажут другие и с большим удовольствием.

Сегодня я вижу, что из-за этой закрытости многие спортсмены лишены себя практики общения с прессой, что негативно влияет на их умение это делать. Недавно разговаривала с прыгуном в воду и совершенно замучилась: ответы приходилось вытаскивать из человека просто клещами, причём не потому, что он не хочет рассказывать о себе, а просто не умеет это делать. Я люблю спорт, знаю, какая это каторга, вложила много сил, чтобы спорт и спортсмены стали значимыми в нашем социуме, наверное, поэтому до сих пор стараюсь через интервью показать спортсменов так, чтобы читатели их полюбили, почувствовали их надежды, и боль, и сомнения. Хочу, чтобы в них видели живых людей, а не виртуальные фигуры, которых не жалко и о которых можно безнаказанно сплетничать, говорить гадости и сочинять небывлицы. А это, увы, реальность. Мы все совсем недавно были свидетелями откровенной травли двух известных спортсменок со стороны противоборствующих фан-групп.

Сами спортсмены, тренеры и другие специалисты, как правило, говорят, что ничего не читают, поскольку хотят

поберечь свою психику от негатива, которым наполнен Интернет. По факту люди действительно стали более закрытыми, стали опасаться что-то откровенно рассказывать, поскольку любая фраза может быть использована как угодно. Я сама несколько раз сталкивалась с тем, что из моих текстов выдергивали фразы, ставили новые заголовки — и получался вообще другой смысл.

**Андрей Симоненко:** В целом добывать информацию сейчас сложнее, потому что спикеры стали более закрытыми. Я понимаю почему: журналистика все больше ориентируется на ссылки, клики, заголовки — все это вызывает у спикеров недоверие и опасения. Даже у тех тренеров и спортсменов, которые меня знают не первый год, тоже возникают опасения, поскольку можно заверить текст интервью и опубликовать его, после чего агрегатор спортивных новостей (агрегатор СМИ — информационный интернет-ресурс, создающий подборку новостей из различных СМИ, как правило, автоматически по заданным критериям. — *Прим. ред.*) выдернет какую-то цитату из контекста, даст свой заголовок, может быть, не совпадающий с основной мыслью или даже с текстом, и разместит на своем ресурсе. Как журналист ты ничего с этим не сделаешь, ведь формально закон не нарушен: агрегатор указывает, кого цитирует, а заголовок они могут поставить свой. Борются с ними — это как сражаться с ветряными мельницами. В итоге они могут подать цитату так, что это вызовет негативную реакцию у спикера и всплеск недовольства не агрегатором, а журналистом, который с ним разговаривал.

Сегодня в процессе подготовки материала это основное препятствие: у нас есть тренеры, которые принципиально не общаются с пишущей прессой. На практике по несколько раз в день бывает ситуация, когда кто-то отказывается отвечать на вопросы, что-то комментировать. Но, к слову, если журналист представился, задал свой вопрос, а в ответ услышал «без комментариев», то это является цитатой, которую можно публиковать. Часто в контексте вопроса подобный ответ имеет большое значение.

**Вероника Советова:** Препятствием могут быть только нежелание спикеров общаться по теме и этическая сторона вопроса. И это, скорее, даже не препятствие, а предохранитель.

**Борис Ходоровский:** Не могу сказать, что сталкивался с какими-то непреодолимыми препятствиями, хотя есть тренеры и спортсмены, которые вообще не хотят общаться с прессой. Правда, у спортсменов есть кое-какие обязательства: они должны общаться с журналистами в микст-зоне и с информационными спонсорами, победители и призеры должны ходить на официальные пресс-конференции. Все остальное — это их личное желание. За годы работы пришел к выводу: если какой-то тренер или спортсмен не хочет давать интервью, то стоит либо найти другие формы подачи материала (очерк,

## Советова Вероника Вячеславовна

**Дата рождения:**  
9 сентября 1977 г.

**Образование:**  
высшее, журфак МГУ,  
Литературный институт  
им. Горького.

**Карьера:** корреспондент  
ИТАР-ТАСС с 1996 года.

В качестве журналиста  
работала на четырех  
зимних Олимпиадах  
(начиная с 2010 года), на  
21 чемпионате мира и  
Европы.

**Награды:** обладатель премии «Спортивный Парнас»  
как лучший спортивный журналист России 2018 года.



репортаж, аналитика), либо обратиться к другим тренерам и спортсменам.

**?** **На ваш взгляд, из каких источников журналист должен получать необходимую для подготовки статьи информацию?**

**Елена Вайцеховская:** Из разных. Это может быть даже мнение соседа о герое материала, если того требует ситуация. Когда я начинала работать в фигурном катании, один коллега сказал грубую, но точную вещь: «Ты человек новый, и в тебя будут сливать самую разную информацию все подряд. И по тому, что и как ты будешь публиковать, будет видно, чего ты стоишь». Это действительно в какой-то мере так. Ты постоянно вращаешься среди тренеров, спортсменов, в голове копится всякая информация, в том числе ненужная. Даже если ты ничего не хочешь знать о чужой личной жизни, ты все равно об этом знаешь. Эта информация так или иначе может переходить в твои материалы, потому что она оседает на подкорку.

Журналист может получать инсайдерскую информацию о процессах, происходящих в каких-то тренерских штабах: взаимоотношения, травмы, проблемы и прочее. Он может ничего из этого не публиковать, но информация будет откладываться в голове, формировать определенный взгляд на происходящие процессы, позволяя делать глубокий анализ и долгосрочный прогноз. Журналист обычно владеет гораздо большей информацией, чем публикует.

**Андрей Симоненко:** В законе о СМИ четко указано, что журналист имеет право добывать информацию из любых источников, но при этом он обязан проверять ее достоверность. Бывает так, что кому-то по разным причинам какую-то информацию невыгодно оглашать. Например,

переходы спортсменов от одного тренера к другому, которые подчас сопровождаются сложными перипетиями, конфликтами. Но если журналист нашел эту информацию, проверил ее, то нет ничего предосудительного в ее публикации со ссылкой на источник с обязательного согласия самого источника. Спортсмены и тренеры часто обижаются на журналистов (хотя те не нарушают закон), забывая, что они являются публичными людьми, что к их карьере и достижениям прикован интерес болельщиков. Сегодня пресса освещает даже детские соревнования, потому что к ним есть интерес, а значит, люди жаждут информации. Люди хотят знать новости, а у журналиста такая работа — сообщать новости.

Работа с источниками — это часть работы любого журналиста. Главное условие — чтобы данная информация была достоверна, поскольку в том же законе о СМИ указано, что журналист не имеет права распространять слухи.

**Вероника Советова:** В первую очередь это действительно официальные источники. Альтернативные берутся во внимание и перепроверяются. Перепроверяются они по тем же официальным источникам или по спикерам, непосредственно задействованным в ситуации.

**Борис Ходоровский:** Журналист при подготовке материала может использовать любые источники: от проработки прежних публикаций других журналистов до сбора мнений людей из окружения героя материала.

**?** **Учитывая количество информации в соцсетях, нужна ли журналистика?**

**Елена Вайцеховская:** Социальные сети — это всего лишь способ донесения информации. А вот сгенерировать информацию способны очень немногие. Сейчас такое время, когда подавляющее число людей искренне верят, что журналисты больше не нужны как таковые, поскольку их заменили личные страницы спортсменов в социальных сетях. Мол, зачем брать интервью у спортсменов, когда у них есть свои страницы, где они пишут о том, что считают важным? На этой волне спортсмены начинают искренне верить, что они сами по себе СМИ, что кому-то реально интересно, как выглядит их яичница на тарелке или как они сами выглядят на пляже. Да, это способно вызвать кратковременный интерес, особенно когда речь идет о звездах, но это не является той информацией, которая реально способна кого-то зацепить.

## Ходоровский Борис Матвеевич

**Дата рождения:**  
8 марта 1956 г.

**Образование:** высшее,  
окончил механико-  
математический факультет  
Днепропетровского  
университета.

**Карьера:**  
в профессиональной  
журналистике с 1989  
года. О фигурном катании  
пишет с 1993 года.

Работал на четырех зимних Олимпиадах, 23  
чемпионатах Европы и на 11 чемпионатах мира,  
на этапах и финалах Гран-при ISU, турнирах серии  
«Челленджер», юниорских чемпионатах мира.

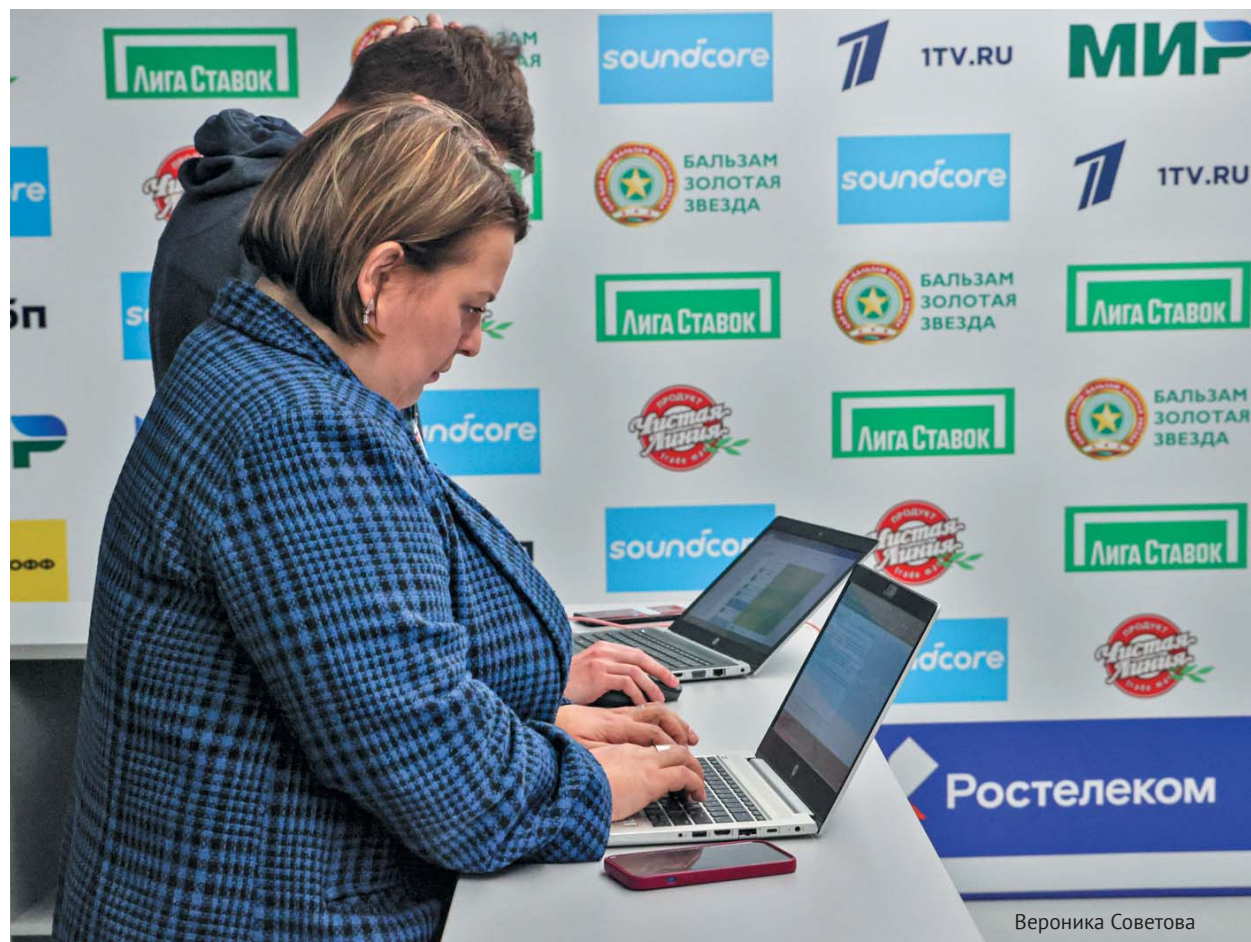
**Награды:** лауреат премии Олимпийского комитета  
России «Энергия побед» (2022),  
четырёхкратный номинант в категории «Спорт» и  
номинант в категории «Политика» премии «Золотое  
перо» Союза журналистов Санкт-Петербурга.



**Андрей Симоненко:** Журналистика нужна хотя бы потому, что СМИ обязаны публиковать достоверные факты в отличие от соцсетей, в которых люди могут сообщать непроверенную информацию: на них закон не распространяется. Блогеров я бы тоже причислил к журналистам, поскольку их деятельность подпадает под действие закона о СМИ. На самом деле часто блогеры работают даже лучше, чем журналисты, потому что, как правило, являются фанатами вида спорта или какого-то спортсмена, добывают много сведений, пишут интересные тексты... Серьезные блогеры отвечают за тот материал, который пишут, так что обвинять их в распространении слухов я бы не стал.

**Вероника Советова:** Именно в связи с тем огромным количеством информации, что сейчас появилась, журналистика нужна как никогда. Если так можно выразиться, «официальная журналистика», то есть СМИ, прошедшие определенный путь, имеющие определенное реноме. Я уже молчу об официальной аккредитации. Вопрос доверия.

**Елена Вайцеховская:** «Если говорить об имидже, то первостепенен сам спортсмен. Сегодня он может быть спортсменом, за которого переживает вся страна, а завтра может стать спортсменом, за которого неловко».



Вероника Советова

Изданий, пишущих сегодня о фигурном катании, огромное множество. И это с точки зрения популярности вида спорта просто прекрасно. Разница в подходе. Слышала такую точку зрения: «Если бы не СМИ, не было бы фигурное катание таким популярным, это мы вам имя сделали». В корне неверно и самонадеянно. Фигурное катание популярно уже не первое десятилетие. И на этой популярности некоторые журналисты делают себе имя. Только, делая это, не надо забывать: входя в мир того или иного вида спорта, вы все-таки входите в него как журналист. Поэтому стоит соблюдать правила приличия. Хотя, возможно, мой подход для кого-то уже устарел.

**Борис Ходоровский:** Журналистика, безусловно, нужна. Вся информация, которая циркулирует в Интернете, была добыта журналистами. Вспоминаю свой разговор в редакции питерской газеты «Смена» накануне Олимпиады 2000 года в Сиднее, когда с гордостью сообщил, что на три недели отправляюсь в Австралию. В ответ на это мой редактор спросил: «А зачем ты туда едешь? Ведь в Интернете всё есть». Ему было невдомек, что в Интернете всё есть потому, что на местах работают.

**?** На ваш взгляд, при написании статьи журналист должен привлекать к комментарию специалистов, высказывать свое отношение к происходящему или ограничиться констатацией фактов?

**Елена Вайцеховская:** Меня часто упрекают в том, что я высказываю в своих материалах свое мнение, хотя я его высказываю не как журналист, а как человек, который сам был спортсменом высокого уровня и много раз проходил через те или иные ситуации. Когда вопросы касаются психологии или отношений «спортсмен — тренер», считаю, что могу позволить себе высказать мнение. В каких-то технических вопросах фигурного катания всегда стараюсь привлечь специалистов: не потому, что я не могу сама что-то сформулировать, а потому, что когда о каких-то вещах говорят они, к этому возникает другая степень доверия.

Для того чтобы твое личное мнение было интересно, к этому надо как-то прийти, завоевать читателя по-настоящему интересной информацией. Есть журналисты,

которые хорошо понимают спорт и способны интересно об этом рассказать. Я, например, с большим интересом читаю двух блогеров, которые дают прекрасный разбор программ с точки зрения хореографии, музыки, костюмов. На моей памяти ни один хореограф так интересно не рассказывал о постановках, как это делают эти две девушки. Но такая глубина — это редкость, в основном в журналистику люди сейчас приходят на волне популярности фигурного катания с желанием подняться на этой волне.

**Андрей Симоненко:** Все зависит от жанра публикации. Если это информационный текст, то следует ограничиться констатацией фактов без каких-то оценочных суждений. Если это авторская колонка, то журналист обязан высказать свое мнение, причем зачастую спорное, чтобы вызвать обсуждение некой темы, как это требует данный жанр. Если это интервью со специалистом, то его комментарий по каким-то темам всегда интересен. Если это репортаж с места событий, тут автор может высказать свое суждение. Иногда я опрашиваю большое количество специалистов и включаю эти мнения в репортаж. Если кто-то не разрешает публиковать свои слова, я либо просто приму это мнение к сведению, либо с разрешения спикера использую его мысли в репортаже, чтобы еще одну точку зрения донести до читателей. Словом, любой формат имеет право на жизнь, поэтому надо использовать все.

**Вероника Советова:** И комментарии специалистов, и констатация фактов — да. Что касается высказывания своего отношения к происходящему, то в этом плане агентский журналист ограничен. Все-таки наша главная задача не в этом.

**Борис Ходоровский:** Считаю, что ни один журналист, за исключением, может быть, олимпийских чемпионов, не имеет право учить фигуристов исполнять прыжки, постановщиков ставить программы, а судей — оценивать прокаты. Поэтому чаще всего при написании больших аналитических материалов привлекаю экспертов, причем стараюсь, чтобы они были квалифицированы и не предвзяты. О российских танцах можно расспросить того же **Ростислава Сеницына**, который работает в Германии. Его мнение никак не связано с нашими специалистами. Конечно, могу высказать свое мнение, но всегда подчеркну, что это всего лишь мое мнение и оно не обязательно правильное.

**Вероника Советова:** «Журналиста высокого класса характеризует умение за голами, очками и секундами увидеть человека и его историю»

**?** Должен ли журналист согласовывать интервью с собеседником?

**Елена Вайцеховская:** По закону о печати — нет, но я согласую материал для того, чтобы избежать ошибок, которые иногда случаются. В материалах репортажного плана ошибки практически неизбежны, поскольку журналист на соревнованиях все делает одновременно: смотрит соревнования, пишет текст, бежит в микст-зону за интервью, кого-то отлавливает на трибунах для комментариев, думает, как выстроить материал, а при этом у него дедлайн, сроки, которые нельзя сорвать. Иногда этот дедлайн таков, что нет никакой реальной возможности свой материал даже перечитать: закончил кататься последний спортсмен, ты ставишь точку и нажимаешь «отправить».

Когда я пишу большие эксклюзивные интервью, всегда их согласовываю, потому что так всем спокойнее. В моей практике было немало историй, когда человек ошибался в датах, именах, событиях: память может подвести любого, — поэтому иногда в интервью закрадывается не твоя ошибка, а спикера.

Согласовывать большие материалы нелишне еще и потому, что слово сказанное и слово написанное очень сильно различаются по воздействию, но люди не всегда отдают себе в этом отчет, а потом начинаются претензии. Однажды у меня был случай: человек дал мне интервью, согласовал текст, а когда оно вышло, сказал, что он мне его не давал, несмотря даже на наличие записи нашего разговора на диктофон.

Бывают и другие эксцессы: люди иногда игнорируют дедлайн и присылают свою правку, когда материал уже ушел в печать.

**Андрей Симоненко:** В законе о СМИ говорится, что спикер может попросить согласовать с ним текст интервью, однако если журналист откажется это делать, то никакой ответственности за это не предусмотрено. Кроме того, конечно, спикер на тебя обидится и впредь не будет с тобой общаться. Еще есть такой момент: по закону спикер не может требовать согласовать заголовок или какое-то вступление к этому интервью, он может просить согласовать только свои слова. Но если человек просит согласовать заголовок, я это сделаю, а если он категорически не понравится, могу пойти на компромисс. Я всегда стараюсь заверить текст, даже если сами спикеры того не требуют. Согласование — лучший способ быть уверенным, что какие-то ошибки или неверно понятые мысли не попали в текст.

**Вероника Советова:** Считаю это обязательным. Если так можно сказать, хорошим тоном. Разве что спикер сам скажет, что не нуждается в заверении интервью.

**Борис Ходоровский:** Считаю, что это необходимо. Бывают, конечно, случаи, когда мы знакомы с собеседником не первый год и он знает, что не искажу его слова и грамотно расставлю все точки над *i*. В этом случае он может не потребовать согласования, поскольку мне доверяет. Не нужно согласовывать оперативную информацию, полученную в смешанной зоне, хотя и здесь иногда возникают проблемы. Когда переносишь живую речь в печатный формат, смысл сказанного можно передать неверно. У меня был случай на чемпионате России, когда одна юная фигуристка, которая впоследствии стала большой чемпионкой, сказала, что я исказил ее слова. Сверил напечатанный текст с диктофонной записью, понял, что она права, и принес извинения.

**Вероника Советова:** В первую очередь сам спортсмен, поэтому сегодня фигуристы, каждый из которых имеет свой собственный паблик в соцсетях, должны это понимать. Дойдя до определенной точки в карьере, каждый из них становится популярен, читаем. Каждый сам себе блогер. Стоит ли это как-то контролировать? Думаю, это невозможно. Поэтому в первую очередь спортсмен и его тренер, а в случае совсем юных прежде всего родители ответственны за «лицо» спортсмена.

СМИ и журналисты действительно формируют общественное мнение, но здесь есть тонкая грань: ты действительно можешь чуть «поднять» или «заретушировать» спортсмена. И эту ответственность надо понимать.

**Борис Ходоровский:** Все вышеперечисленное влияет на формирование общественного мнения о спортсмене. Кто-то из спортсменов даже нанимает профессионалов, чтобы они работали над его имиджем, а кто-то

**Борис Ходоровский:** «Спорт и шоу-бизнес не должны выглядеть одинаково, потому что они живут по разным законам. К сожалению, фигурное катание с каждым годом все больше походит на шоу»

**?** Кто сегодня в большей степени формирует общественное мнение, имидж спортсмена: официальные ресурсы федераций, журналисты и блогеры, фан-группы, личные аккаунты спортсменов?

**Елена Вайцеховская:** Если говорить об имидже, я бы сказала, что первостепенен сам спортсмен. Его поступки, его аккаунты в соцсетях, его общение с болельщиками, умение говорить, умение вести себя на публике, внешний вид, манеры. Если человек дает интервью и позволяет себе давать какие-то оценки другим, ввязывается в склоки, то тем самым он рисует свой собственный портрет. Сегодня он может быть спортсменом, за которого переживает вся страна, а завтра может стать спортсменом, за которого неловко.

**Андрей Симоненко:** Я бы сказал, что имидж спортсмена формируют его поступки. Это вообще аксиома. А так все влияет в комплексе: и страницы в соцсетях, и интервью, и общение с болельщиками, и прочее. Сайт федерации вряд ли влияет на имидж, поскольку там, как мне кажется, чаще всего публикуются сухие «рафинированные» интервью без каких-то откровений, типа «боремся за чистый прокат» и «нужно больше работать». Журналистам и блогерам, по моему мнению, чаще удается раскрыть спортсменов, показать в них людей; личные аккаунты тоже много значат, так что эти пункты я бы выделил.

не стремится выставлять свою личную жизнь на обозрение. Мне, например, импонировала позиция **Виктории Синициной** и **Никиты Кацалапова**, которые не выносили свои отношения в публичное пространство, хотя было ясно, что они пара не только на льду, но и в жизни. Считаю, что хорошо все, что в меру. Все-таки спорт и шоу-бизнес не должны выглядеть одинаково, потому что они живут по разным законам. К моему сожалению, фигурное катание с каждым годом все больше и больше походит на шоу. Определенно имеют значение поступки спортсмена, но и любой поступок, и любое событие могут быть истолкованы по-разному, с разных точек зрения.

**?** На ваш взгляд, нужен ли нам отдельный от других видов спорта самостоятельный ресурс о фигурном катании? Если да, то какую информацию он мог бы в себе содержать?

**Елена Вайцеховская:** Такой ресурс был бы полезен прежде всего Федерации фигурного катания, и честно говоря, вообще странно, что до сих пор никому это не приходит в голову. Кому как не пресс-службам спортивных федераций собирать у себя все лучшее и наиболее интересное о своем виде спорта? Мне кажется, что это могло бы стать реально интересной историей — интервью со спортсменами, аналитика ведущих специалистов, мнения экс-



Интервью Бориса Ходоровского с олимпийскими чемпионами (1964, 1968) Людмилой Белоусовой и Олегом Протопоповым

пертов, фото, видео, в том числе и обучающие, — все что угодно, поскольку в этом плане Интернет безграничен.

Просто для этого нужно будет пересмотреть алгоритм собственной работы: создавать условия для того, чтобы спортсмены, тренеры, хореографы, официальные лица федерации контактировали с самыми разными СМИ, налаживать контакты, то есть выстраивать по-настоящему рабочие отношения.

**Андрей Симоненко:** Да, такой ресурс нужен, потому что по популярности фигурное катание, наверное, уже сравнимо с футболом. Вопрос только в том, кто его будет финансировать? Если же говорить о том, как должен выглядеть такой ресурс, то я выступаю за максимальный спектр методов, отражающих глубину и разнообразие фигурного катания, за все возможные способы подачи информации. От видеоклипов до аналитики, от интервью со спортсменами, тренерами и до мнения болельщиков — все будет хорошо. Мир меняется, и журналистика не должна пропахнуть нафталином в средствах подачи информации.

Сейчас существуют различные локальные ресурсы фан-групп, которые сделаны качественно, используют множество творческих идей в подаче информации, но они все узко направлены и посвящены своему любимому спорту. Если все эти ресурсы как-то объединить на одной платформе, то можно было бы получать информацию о спортсменах в одном месте. Безусловно, такой ресурс пользовался бы огромной популярностью, учитывая востребованность нашего вида спорта.

**Вероника Советова:** Боюсь, в нынешнем потоке новостей о «фигурке» такой ресурс может просто потонуть. Наиболее простой выход, чтобы этого не произошло, — громкие новости, яркие, «вкусные» материалы. С учетом того, что определенная часть читателей весьма нетребовательна в этом отношении, а публика «фигурки» — это, помимо прочего, и большое количество юных потребителей продукта, ситуация очень тревожная. Что касается журналистики, рассказывающей о фигурном катании в будущем, мне очень трудно что-либо предсказывать. Это все-таки живой организм, я так это чувствую. Но мне представляется, что большой вес в этом смысле могут обрести бывшие спортсмены, вышедшие в поле СМИ. Первое — они лучше всех понимают, о чем говорят, второе — они не гости в этом мире. Однако им важно получить хорошее специальное образование. Они добились успеха на льду, свободно владея коньком. Добиться успеха в журналистике им поможет только свободное владение словом.

**Борис Ходоровский:** Да, такой ресурс был бы востребован поклонниками фигурного катания. Это могла бы быть площадка различных мнений и разных форм подачи материалов: подкасты, персональные блоги, видеозаписи и прочее. Объединить всех — от модных тик-токеров до убежденных сединой ветеранов спортивной журналистики, которые помнят систему 6,0. Только не вижу фигуры, которая могла бы провести всю организационную работу, а главное — найти финансирование для такого ресурса. Идея хорошая, но в нынешних реалиях практически неосуществимая. Хотя я бы с удовольствием поработал в таком издании.



Текст и фото: Ольга Тимохова

# Швейцарское качество. Сделано в России

Российская фабрика наладила производство коньков и ботинок под брендом GRAF

*В нашей стране фигурное катание — это своего рода религия, и развитие собственного производства дает большую надежду и возможность увереннее смотреть в будущее нашего спорта. Фабрика в Калуге производит линейку коньков и ботинок под брендом GRAF. Это еще один повод гордиться. Старейшая швейцарская семейная фирма оценила качество нашей продукции и на законных правах позволила использовать свое имя, контролируя качество. Сеть магазинов «Фигурист» рада сотрудничать с производством и способствовать появлению качественных отечественных ботинок разного уровня, которые могут составить конкуренцию мировым производителям.*



**К** Каждое дело начинается с идеи. Каждая идея начинается с человека. Так и во главе нашей истории стоит человек — **Тихонов Владимир Владимирович** (1963-2016). Он создал производство, которое на данный момент является в своем роде единственным в России.

С 1998 года компания ООО «Интерспортгруп», основанная Владимиром Тихоновым, являлась крупнейшим российским производителем обуви и аксессуаров для беговых лыж.

Фабрика в Калуге была открыта в 2008 году. На ней работало более 100 человек и выпускалось 300 пар лыжных ботинок в день, которыми торговали по всей России. Параллельно на фабрике производились прогулочные коньки, лезвия для которых изготавливались здесь же. Калуга для производства была выбрана не случайно. Во-первых, Владимир сам родился недалеко — в Малоярославце, а в Калуге окончил Калужский филиал Московского Государственного технического университета имени Н.Э.Баумана. Также город давно был известен своей обувной фабрикой «Калита», поэтому с поиском специалистов здесь не было сложностей. В начале пути компания развивалась параллельно с ярославской фабрикой спортивной обуви и довольно успешно занималась изготовлением инвентаря для массового использования.

К сожалению, из-за теплых зим в течение нескольких лет подряд в производстве лыжных ботинок случился регресс: объемы производства пришлось сильно снизить.

Здесь и начинается наша история. В 2014 году на международной спортивной выставке в Мюнхене Владимир Владимирович заключил пари, суть которого была в изготовлении профессионального ботинка для фигурного катания, и уже через год он был представлен на этой же выставке. Ботинок получился интересным, и фабрике поступил первый

заказ. В 2015 году производство переквалифицировали: тогда была создана и протестирована первая модель ботинка для фигурного катания. К огромному сожалению, в 2016 году основателя фабрики не стало. Положение было очень тяжелым: линия лыжных ботинок была полностью остановлена. Основной целью **Ирины Дмитриевой** (жена Владимира Тихонова. — Прим. ред.) и начальника производства **Андрея Сергеева** было сохранить фабрику. Для этого начинать пришлось практически с нуля...

О том, как обстоят дела на фабрике в настоящий момент, нам рассказали **Ирина Дмитриева** и **Андрей Сергеев**, которые продолжают его дело.

— **Андрей, что вы взяли за образец, разрабатывая первый ботинок?**

— Колодка была наша, собственной разработки, а с точки зрения внутреннего устройства мы изучили Wifa Prima Set.

— **В чем отличие колодки конька от лыжных ботинок?**

— Во-первых, высота каблука. Разрабатывая новую колодку, мы использовали наш опыт в производстве любительских коньков, но значительно ее усовершенствовали. И сейчас даже самые простые прогулочные модели имеют анатомическую форму.

Образцы первых коньков мы давали на испытания фигуристам, в том числе нашим, калужским. На основе полученных результатов мы пришли к созданию нового ботинка и выпустили первую партию.

— **Ирина, что понадобилось после закрытия лыжной линии, чтобы перейти на производство коньков?**

— Только новая оснастка и материалы. Оборудование осталось все



**Тихонов Владимир Владимирович**

(1963-2016)

Основатель компании «Интерспортгруп»



**Дмитриева Ирина Николаевна**

Управляющая компанией «Интерспортгруп»

В «Интерспортгруп» с 2015 года.

**В 2015 году была создана и протестирована первая модель ботинка для фигурного катания**

то же. Сделали новые резак, которые, к счастью, можно заказать здесь, в Калуге, так как остались специалисты обувных фабрик. Резак необходим для раскроя материала. Долго разрабатывали подошву: подбирали высоту каблука под лезвие, искали производителя. В итоге нашли в Турции.

— **Андрей, откуда поступают материалы, которые требуются для производства ботинок для фигурного катания?**

— Как я сказал, в Турции производят кожаную и комбинированную подошву. В России нам пока не удалось найти соответствующий аналог. Кожа верха ботинка — итальянская. Для нее важна стабильная толщина 1,8-2 миллиметра и полиуретановое водоотталкивающее покрытие. Внутренняя набивка и подкладка из микрофибры — китайские, фурнитура из Италии, а шнурки российские. Колодки заказываем в Беларуси. А вот пластиковая подошва, которая используется в самой нижней модели, производится у нас, и синтетический материал верха тоже. Можно сказать, что прогулочная модель Graf Coral — самый локализованный конек. Оборудование в основном немецкое и итальянское.

— **Как вы выбираете материалы для внутренней отделки ботинка?**

— Обычно все материалы мы находим на тематических выставках. В России они проходят два раза в год. Например, подкладку мы изначально делали кожаную, но при испытаниях выяснили, что кожа дубеет и пересыхает. Мы перешли на микрофибру, которая и высыхает быстрее, и намного долговечнее.

— **За счет чего достигается жесткость ботинка?**

— За счет специального термопластичного материала. В зависимости от модели используется разный вид пластика: чем дороже ботинок, тем выше сопротивляемость материала. Также благодаря этому слою ботинок может формироваться



Стадия раскроя материала



Стадия сборки заготовки



Формование пяточной части



Прибивка каблука

по ноге. Например, для модели Graf Sonata применяется именно такой.

— **Чем отличаются ваши простые модели от более дорогих?**

— Дизайном, подошвой, внутренней набивкой и жесткостью. Жесткость в том числе достигается многослойностью, а чем больше слоев, тем дороже.

— **Каким образом разрабатывается ботинок?**

— Сначала я ставлю задачу. Более высокая жесткость, более низкий задник и тому подобное. Дальше модельер рисует детали ботинка прямо на колодке, оклеенной бумажным скот-

чем. Затем вся эта детализировка переносится в определенные программы, в которых выстраиваются лекала частей ботинка. Учитываются всевозможные припуски. Я вношу корректировки, и делаем пробный ботинок.

— **Каковы стадии производства ботинка?**

— Сначала идет раскрой всех деталей — внутренних, наружных. Далее подготовительные операции — обрабатываются («спускаются») края кожаных деталей. Далее дублирование, то есть наклеивание пластика для жесткости. И сострачивание. Практически перед каждой стадией



**Сергеев Андрей Михайлович**

Начальник производства.

**Образование:** высшее, Московский Государственный университет дизайна и технологии, специальность «технология изделий из кожи». В ООО «Интерспортгрупп» работает с 2008 года.

**На данный момент фабрика выпускает шесть моделей коньков и ботинок**

сострачивания деталей ботинок подвергается нагреву, чтобы материал был более эластичным и мягким. Затем — сборочные операции. Это формование пяточной части, затяжка на колодке, нанесение клея и приклеивание подошвы. Финальные этапы — это отделка, шнуровка, контроль качества и упаковка. В итоге ботинок проходит около 25 стадий на разных машинах.

На нашей фабрике один и тот же специалист может выполнять разные операции, чем и отличается наше производство от стандартного обувного.

— **Бывает ли в производстве брак и как осуществляется контроль качества?**

— Первая проверка — перед раскроем материала. Каждый лист просматривается на предмет различных дефектов. На натуральной коже возможны некоторые изъяны, которые нужно учитывать при раскрое. Далее, после выполнения каждой операции чело-

веком, ее выполняющим, продукция проходит визуальный контроль. Последняя стадия производства — финальный контроль качества и ретушировка готового изделия. Каждый ботинок осматривает специалист ОТК.

Если материал верха ботинка изготовлен из натуральной кожи, но есть небольшие допуски на положение переднего шва, это не является браком.

— Ирина, есть ли у вас планы по расширению производства?

— На данный момент фабрика выпускает шесть моделей коньков и ботинок. В плане расширения мыдвигаемся вглубь темы производства профессиональных ботинок для фигурного катания. Разрабатываем более жесткую модель для двойных прыжков, а также недорогой конек для начинающих фигуристов. Хотелось бы найти больше материалов для производства здесь, в России.



Стадия чистки, отделки и проверка качества

Андрей Сергеев  
и Ирина Дмитриева  
на фабрике в Калуге





**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](http://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

