

Московский ФИГУРИСТ

№3 (68) 2023

Электронную версию журнала
читайте на сайте www.figurist.ru

ВЕСТНИК ФЕДЕРАЦИИ
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ
ГОРОДА МОСКВЫ



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА
ОЛЕГ ИВАНОВ

ЗНАЙ НАШИХ!
**АННА ЩЕРБАКОВА —
ЕГОР ГОНЧАРОВ**

МАСТЕР-КЛАСС
**ПАРНОЕ КАТАНИЕ
ГЛАЗАМИ
ПРОФЕССИОНАЛОВ**

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА
**АНОРЕКСИЯ:
РАСПОЗНАТЬ
И ОБЕЗВРЕДИТЬ**

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



Уважаемые коллеги! Друзья!

Поздравляю всех с началом нового сезона, который, я уверен, будет интересным, насыщенным и успешным, потому что все мы работаем именно для этого. В прошлом году в Москве впервые стартовал турнир «Битва школ», который сразу же стал знакомым и престижным. Я бы даже сказал — любимым турниром, потому что внутри каждой школы среди спортсменов развернулась настоящая борьба за право попасть на «битву». Спортсмены старшего поколения смотрят на участников «Битвы школ» с нескрываемой завистью, поскольку ничего подобного — выход на лед под камеры Первого канала, под аплодисменты заполненных трибун, награждение под фанфары — в их ранней спортивной жизни не было. Этот формат соревнований представляет собой яркое сочетание спорта и шоу, где спорт является основой и главным стержнем. По итогам «Битвы школ» прошлого сезона была создана экспериментальная детская сборная команда Москвы, в которую вошли спортсмены 2-го и 1-го юношеских разрядов. Поскольку детская сборная не является официальной командой Москомспорта, то поддержка

этих перспективных детей станет задачей Федерации Москвы. Хочу заметить, что из 24 фигуристов, включенных в состав детской сборной, четверо являются спортсменами Московской академии фигурного катания, а остальные 20 — спортсменами частных клубов. Эти данные говорят о том, что частные клубы уже составляют конкуренцию государственным «брендовым» школам, а это значит, что интерес к фигурному катанию не угасает, что в Москве растет количество клубов и секций, где дети могут начать профессионально заниматься фигурным катанием или просто оно станет приятным хобби, которое приносит удовольствие.

Я очень рад этому, потому что в нынешних условиях нам важно не потерять темпа в развитии московского фигурного катания, не растерять уверенности в себе. Сегодня нас закрыли, отсеки от мирового спорта, но все равно, так или иначе, мир открывается, и мы будем готовы показать высочайший уровень во всех видах фигурного катания.

Успехов всем в новом сезоне!

Искренне ваш, Антон Абдурахманов

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» №3 (68) 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): mosfigurist@mail.ru

Главный редактор: Ольга Вереземская.

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

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

Заказ №2259. Тираж 2000 экз.

Подписано в печать – 26.10.2023. Выход в свет – 14.11.2023.

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



Фото на 1-й обложке:

Анна Щербакова — Егор Гончаров —
победители Первенства России среди юниоров (2023)
(фото: Юлия Комарова)

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

4 НОВОСТИ

8 ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Академическое образование

Олег Иванов: «Мы должны ставить перед
собой максимальные задачи»

16 ЗНАЙ НАШИХ!

Идеальное совпадение

Анна Щербакова — Егор Гончаров:
«В нашей паре каждый работает
по максимуму своих возможностей»

МАСТЕР-КЛАСС

Вау-эффект 26

Парное катание глазами профессионалов



МНЕНИЕ

Девятый вал 34 несправедливости

Николай Долгополов: «Я больше не вижу ничего
олимпийского в олимпийском движении»

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Анорексия: программа 44 саморазрушения

Как распознать и обезвредить
Эрика Байрамова, клинический психолог

54 НАШЕ НАСЛЕДИЕ

Книга жизни

Ирина Абсалямова: «Моя задача
была привить любовь к тренерской
работе, к поиску знаний»

60 НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Размер имеет значение

Как правильно подобрать свой размер:
рекомендации компании Edea



Президиум ФФКМ дал старт новому сезону

23 августа 2023 года по адресу: Москва, ул. Б. Очаковская, 2, корп. 2, стр. 3, л/д «Снежный барс», состоялось очередное заседание президиума, в котором приняли участие президент ФФКМ Антон Абдурахманов, вице-президенты Олег Иванов, Кирилл Устинов, ответственный секретарь Ольга Вереземская, члены президиума: Эдуард Аксенов, Дарья Баранова, Людмила Волкова, Елена Жгун, Светлана Кандыба, Ольга Маркова, Сергей Росляков, Алексей Тихонов, Вера Ткалина, Елена Ушакова, Анна Харченко, Александр Честных, Елена Эйсмонт, а также генеральный директор ФФКМ Нина Мозер и заместитель директора ГБУ ДО «Московская академия фигурного катания» (МАФК) Дмитрий Дергаченко. В работе президиума приняла участие почетный член ФФКМ Софья Киташева.

В ходе своей работы президиум заслушал члена президиума Эдуарда Аксенова и заместителя директора ГБУ ДО «Московская академия фигурного катания» Дмитрия Дергаченко о реализации Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» в части ГБУ «Московская академия фигурного катания на коньках». Докладчики проинформировали собравшихся о получении МАФК бессрочной лицензии (количество адресов, включенных в постоянную лицензию, — 28); о трудностях, которые были преодолены в процессе получения СЭЗ на объекты спорта, используемые для организации учебно-тренировочных занятий в процессе лицензирования; о процессе перевода тренеров, старших тренеров и иных специалистов на должности педагогических работников; о нагрузке тренеров и иных специалистов, переведенных на должности педагогических работников, а также о квалификационных категориях тренеров и иных специалистов при переходе на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Президиум информацию принял к сведению.

Президиум заслушал Веру Ткалину по вопросу об окончательной редакции «Положения об аккредитации», которая сообщила, что совместно с юристом ФФКМ Александром Романовым этот документ был приведен в соответствие с действующим законодательством РФ, в связи с чем было предложено не использовать термин «аккредитация», поскольку за этим термином закреплена определенная процедура и полномочия специальных органов, которые могут ее проводить, на ФФКМ не распространяются. Президиум согласился с доводами и принял решение переименовать это положение в «Положение о Реестре организаций, развивающих фигурное катание на коньках в городе Москве» (подробнее см. ffkm.ru/2-uncategorised/1746-reestr).

Дарья Баранова внесла предложение разработать положение о работе комиссии, на которую, согласно пункту 4.1.1. «Положения о Реестре», возлагается обязанность осу-

ществлять внеплановые проверки деятельности организаций в рамках общественного контроля и полномочий действующего реестра. Президиум высказал пожелание, чтобы в положении были прописаны полномочия комиссии, критерии, по которым будет осуществляться проверка, процедура принятия решений и прочее. Президиум «Положение о Реестре» единогласно утвердил с учетом замечаний по пункту 4.1.1. Также дирекции ФФКМ поручили разработать положение о работе комиссии и представить его на следующем заседании президиума.

Далее президиум заслушал Софью Киташеву, которая рассказала, что после проведения в сезоне 2022/23 г. «Битвы школ» по ее итогам возникла идея создать детскую сборную команду Москвы, чтобы отслеживать спортивную судьбу перспективных детей. С этой целью были проанализированы выступления всех участников юношеских разрядов, поскольку спортсмены, выступавшие в 2-м и 1-м спортивных разрядах, по возрасту проходят в кандидаты в сборную команду Москвы. В результате по итогам командного турнира в состав этой сборной вошли 16 фигуристов 2-го и 1-го юношеских разрядов из различных школ и клубов Москвы.

Нина Мозер рассказала членам президиума, что поскольку детская сборная не является официальной командой, то она не будет поддерживаться Москомспортом — это станет задачей ФФКМ, которая в данное время занимается поиском обеспечения медицинской поддержки этих спортсменов, так как фигурное катание — сложный и травмоопасный вид спорта. Члены президиума высоко оценили эту инициативу и постановили поручить дирекции ФФКМ создать положение о детской сборной команде Москвы, где указать критерии включения фигуристов в ее состав.

Сергей Росляков, представляя для утверждения московский календарь соревнований танцевальных коллективов и балетов на льду, проинформировал членов президиума, что в сезоне 2022/23 г. ФФКМ провела четыре турнира (три этапа и финал), которые были приурочены по датам к этапам «Битвы школ», благодаря чему эти соревнования были проведены при финансовой поддержке Москомспорта. В финале приняли участие 900 человек (51 коллектив) из 14 городов семи регионов России. Все участники получили памятные призы и награды. Сергей Росляков сообщил, что в финале соревнований количество участников из Москвы составило 622 человека, что примерно на 400 человек меньше, чем это было до пандемии. В сезоне 2023/24 г. ожидается увеличение участников из Москвы до 1200 человек. Календарь соревнований включает в себя три турнира: два этапа (28 января и 10 марта) пройдут в СК «Крылатское» на большой арене, а финал (13 апреля) — на Малой спортивной арене в «Лужниках».

Светлана Кандыба представила президиуму московский календарь соревнований, состоящий из двух частей.



Дирекция постаралась максимально развести турниры по срокам, отдавая предпочтение традиционным соревнованиям. Президиум принял решение календарь основных мероприятий принять за основу, «коммерческий» календарь соревнований доработать в соответствии с замечаниями членов президиума. Также члены президиума единогласно утвердили календарь базового скольжения сезона 2023/24 г.

Далее председатель дисциплинарной комиссии Елена Эйсмонт предложила внести дополнение в «Положение о переходе», суть которого заключается в том, что в отношении тех спортсменов — кандидатов в члены сборной команды Москвы, которые решили выступить за другие регионы России, ФФКМ оставляет за собой право еще год считать их спортсменами города Москвы даже в том случае, если их заявления были поданы в сроки трансферного окна. Елена Николаевна подчеркнула, что решение вопроса перехода из субъекта (город Москва) в любой другой субъект РФ должно быть вынесено на рассмотрение в президиум ФФКМ и опираться на его решение. Члены президиума утвердили внесенные дополнения и выразили мнение, что «Положение о переходах» является важным нормативным документом московской Федерации, который защищает тренеров и организации от беспорядочных и бесконтрольных переходов спортсменов в течение сезона.

Следующий вопрос работы президиума касался обсуждения представленных старшим тренером сборной команды Москвы Еленой Жгун критериев составления рейтинга московских тренеров и специалистов в категориях «спорт высших достижений» и «массовый спорт».

ФФКМ пополнила свои ряды

Президиум ФФКМ рассмотрел заявления от Бояровой Анастасии Валерьевны, Евдокимова Вадима Анатольевича, Зобнина Дмитрия Сергеевича, Лайзан Ксении Дмитриевны, Леоновой Елены Рудольфовны, Лысиковой Дарьи Алексеевны, Нисунова Кирилла Владимировича, Ор-

Основными критериями на уровне начальной и учебно-тренировочной подготовки (массовый спорт) было предложено считать:

- 1) лучший результат (место в турнирной таблице и техническая оценка спортсмена) по категориям соревнований;
- 2) количество присвоенных разрядов (в процентах от количества занимающихся в группе);
- 3) количество занимающихся спортсменов.

Поскольку спортсмены, вышедшие на уровень спортивного резерва кандидатов в сборную команду города Москвы и спорта высших достижений, изначально могли тренироваться у других тренеров, то эта цепочка также была учтена в предлагаемых критериях, а именно: учитывается год передачи спортсмена другому тренеру (спортивной организации), а также период работы с данным спортсменом. Президиум высоко оценил работу, проделанную Еленой Вячеславовной, и постановил поручить аттестационной комиссии (председатель Анна Харченко) совместно с Еленой Жгун разработать на основе этих критериев и положений анкету для тренеров, а также процедуру составления рейтинга московских тренеров. Членами президиума было высказано пожелание провести полное анкетирование тренеров и специалистов ГБУ ДО «Московская академия фигурного катания» с целью составления рейтинга, а также в рамках участия этой организации в смотре-конкурсе «Ростелеком».

В ходе своей работы президиум внес в «Положение об уплате вступительных и членских взносов» и единогласно утвердил пункт о том, что в случае неуплаты членских взносов член ФФКМ может быть исключен из организации.

ловой Марии Николаевны, Соловых Татьяны Алексеевны, Соловьева Антона Владимировича, Храпковой Ольги Денисовны о приеме в члены Федерации Москвы и единогласно проголосовал за принятие вышеназванных кандидатов в ряды Федерации.

Фото: Ольга Тимохова



ФФКМ выпустила свой календарь, посвященный значимым спортивным соревнованиям

Московская Федерация выпустила календарь значимых спортивных соревнований текущего сезона начиная с сентября 2023 года и заканчивая августом 2024 года. Каждая страница календаря посвящена выдающемуся тренеру или спортсмену, чьим именем названы значимые московские турниры по фигурному катанию. Календарь включает в себя фотографии, а также краткие биографические данные Ирины Рабер, Александра Горшкова, Марка Гуревича, Евгении Медведевой, Артура Дмитриева, Бориса Рублева, Жанны Громовой, Ирины Слуцкой, Елены Буяновой (Водорезовой), Марии Бутырской, Анжелики Крыловой и Олега Овсянникова, Нины Мозер.

В «МФ» (№67, 2023) была допущена ошибка

На с. 56 подпись под фотографией вместо «Татьяна Вьюнова и Павел Гуров» следует читать «Лариса Бородулина и Василий Малаха». Редакция приносит извинения за допущенную ошибку.

Президент ФФКМ Антон Абдурахманов инициировал создание сериала

Сериал «Битва школ», посвященный рабочим будням фигурного катания, снимается в жанре художественной документалистики. «Мы поставили перед собой задачу показать фигурное катание без прикрас и пафоса, — говорит президент ФФКМ Антон Абдурахманов, — чтобы зрители увидели, каким трудом и терпением, каким преодолением себя и различных обстоятельств создается красота фигурного катания, которую мы видим с экранов телевизоров и трибун ледовых дворцов». Съемки планируются во всех крупных школах и клубах фигурного катания, героями сериала станут десятки спортсменов, занимающихся во всех видах фигурного катания.

По словам продюсера сериала Эдгара Аюбяна, каждый сезон будет состоять из семи серий, каждая из которых будет длиться от 35 до 40 минут. Сейчас съемки пилотной серии «Битвы школ», которые проходили на площадке школы «Армия фигурного катания», завершены. «Наша команда уже приступила к этапу постпродакшн, — говорит Эдгар Аюбян. — Когда пилотная серия примет заверченный вид, мы планируем выйти на отечественные киноплатформы с предложением о сотрудничестве». Время выхода первого сезона сериала на киноплатформах ожидается в 2024 году. Возрастная категория 0+.



ФФКМ провела семинар для тренеров по спецдорожке

2 августа 2023 года в л/д «Медведково» (ул. Заповедная, 5) прошел семинар для тренеров Москвы, посвященный разбору требований к дорожке шагов для спецпрограммы сезона 2023/24 г. Модераторами семинара выступили создатели этой дорожки — Ольга Маркова, разработавшая техническую составляющую данного элемента, и Юрий Бурейко, отвечающий за художественную часть. Ученица Юрия Бурейко Екатерина Погонина подготовила схему исполнения данной дорожки, которую вместе с видеоматериалами можно увидеть на сайте ФФКР. В семинаре приняли участие более 110 человек из Москвы, Санкт-Петербурга, Екатеринбурга и других городов России.

Модератор семинара Ольга Маркова рассказала, что дорожка для спецпрограммы этого сезона отличается от прошлых дорожек прежде всего тем, что в этом году на ее исполнение отведена только одна минута, в течение которой фигуристы должны будут исполнить дорожку от первого движения до последней финальной остановки, что будет фиксироваться рефери. Дорожка состоит из 13 сложных поворотов и шагов, которые будут оцениваться технической бригадой, и в зависимости от чистоты их исполнения будет определяться уровень исполнения дорожки спортсменом. Также по предложению судейской коллегии ФФКР впервые дорожка включает в себя красную и зеленую зоны, различающиеся между собой требованиями к исполнению. В

красной зоне, которая состоит из определенных шагов и поворотов, фигурист не имеет права их как-то заменить или переименовать, то есть все красные зоны должны быть исполнены именно так, как предписано и указано на схеме. Зеленая зона дорожки предполагает, что спортсмен может дать свою интерпретацию свободным движениям и поворотам в соответствии с музыкой и характером, но при этом необходимо следить за направлением этих движений: если предписано движение вправо, значит, оно должно исполняться вправо. Таким образом, дорожка для спецпрограммы 2023/24 г. имеет, с одной стороны, строгость исполнения (красная зона) и, с другой стороны, полную креативность и свободу движения (зеленая зона).

— Такое количество тренеров — более 100 человек, — которые приняли участие в работе семинара, говорит о том, что тренеры все больше понимают ценность и значимость этого элемента для профессионального роста их спортсменов, — считает Ольга Маркова. — Когда тренеры и их спортсмены детально вникают и прорабатывают элементы этой дорожки для спецпрограммы, то им потом легче делать свои дорожки шагов, придуманные ими или постановщиками программ, потому что в спецдорожке продуманы каждое движение, каждый поворот, и чтобы его выполнить качественно, его надо выполнить грамотно и технично.



Президиум утвердил список судей по тестированию скольжения

Президиум утвердил список судей по тестированию скольжения сезона 2023/24 г., а именно:

1. Абасова Майра Абильевна
2. Абсаямова Ирина Васильевна
3. Баранова Дарья Дмитриевна
4. Бутырская Мария Викторовна
5. Власов Владимир Викторович
6. Волкова Людмила Сергеевна

7. Гозева Оксана Александровна
8. Граненов Олег Георгиевич
9. Жернов Сергей Георгиевич
10. Захаров Владимир Викторович
11. Иорданян Марина Альбертовна
12. Истомина Галина Николаевна
13. Карева Руслана Александровна
14. Киташева Софья Николаевна
15. Кондаков Александр Александрович
16. Маркова Ольга Дмитриевна

17. Моргуненко Ася Анатольевна
18. Николаичева Целина Геннадьевна
19. Овсянников Олег Владимирович
20. Павлова Ирина Владимировна
21. Поздняков Алексей Викторович
22. Сусленко Яна Николаевна
23. Харченко Анна Вадимовна
24. Черкасова Марина Евгеньевна
25. Черноусов Павел Николаевич
26. Честных Александр Анатольевич

Текст: **Ольга Веземская**
 Фото: **Александр Виноградов**

Академическое образование

Олег Иванов: «Мы должны ставить перед собой максимальные задачи»



Весной 2022 года все, кто причастен к московской физической культуре и спорту, услышали весть, что Департамент спорта города Москвы начинает проведение масштабной реорганизации управления спортом в столице. По замыслу Москомспорта, были созданы комплексные спортивные школы и профильные академии по видам спорта, в том числе и по фигурному катанию. О том, как проходила эта реорганизация, с какими трудностями столкнулись, какие проблемы решали и каких успехов добились, «МФ» расспросил директора ГБУ ДО «Московская академия фигурного катания на коньках» **Олега Иванова**.

Иванов Олег Александрович

Отличник физической культуры и спорта (2022). Почетный работник физической культуры, спорта и туризма города Москвы.

Лауреат премии города Москвы в области физической культуры, спорта и туризма.

Дата рождения: 22 декабря 1966 г. (г. Москва, СССР).

Образование: МОГИФК (1992), специальность «физическая культура и спорт»; ФГБОУ ВПО РАНХиГС (2012), специальность «юриспруденция».

Карьера: генеральный директор ГБУ «СШОР №2» Москомспорта (1998-2022), директор ГБУ ДО «Московская академия фигурного катания на коньках» (с 2022 года).

Публикации: О.А. Иванов является одним из авторов учебных пособий:

«Технология педагогического контроля в детско-юношеском хоккее» (2007);

«Технология моделирования программ подготовки юных хоккеистов» (2009).

Награды:

диплом «Лучший организатор физической культуры и спорта города Москвы» (1994, 1996, 2002),

медаль «В честь 850-летия Москвы» (1997),

Благодарственное письмо вице-мэра города Москвы (2000),

медаль «Ветеран труда» (2013),

Благодарность Департамента спорта г. Москвы (2013),

грамота Президента Российской Федерации (2014),

почетная грамота Москомспорта (2014, 2016),

памятная медаль «XXII Олимпийские зимние игры и XI Паралимпийские зимние игры 2014 года в г. Сочи» (2015),

Благодарность министра спорта Российской Федерации (2015),

почетный знак «За заслуги в развитии фигурного катания на коньках в городе Москве» (2016),

Благодарственное письмо мэра Москвы (2016),
 Благодарственное письмо президента Федерации фигурного катания на коньках России (2017),
 Благодарность председателя Московской городской думы (2019).

— Олег Александрович, вы с 1998 года являлись директором спортивной школы олимпийского резерва №2 в Медведкове, в составе которой насчитывалось шесть отделений по таким видам спорта, как фигурное катание, хоккей, плавание, синхронное плавание, настольный теннис и волейбол. Каким образом реорганизация сказалась на вашей школе?

— В соответствии с реорганизацией в системе Московского спорта пять видов спорта, кроме фигурного катания, были переданы в другие организации, хотя фактически спортсмены продолжили свои занятия на тех же объектах. Таким образом, в учреждении осталось только отделение фигурного катания, в которое затем влились почти все отделения фигурного катания государственных школ города Москвы. На их базе в составе академии было образовано восемь школ.

— Как другие школы фигурного катания отреагировали на создание единой Московской академии?



Благодарственное письмо мэра Москвы (2016),
 Благодарственное письмо президента Федерации фигурного катания на коньках России (2017),
 Благодарность председателя Московской городской думы (2019).

Любое новое начинание — это всегда определенная встряска, тем более когда в реорганизацию вовлечено большое количество людей

— Конечно, первое время вопросы о том, как все это будет работать, возникали. То, что в связи с объединением у специалистов будет определенная напряженность — это было ожидаемо. Любое новое начинание — это всегда определенная встряска, нервозность, тем более что в эту реорганизацию было вовлечено большое количество людей. Департамент спорта города Москвы поставил зада-

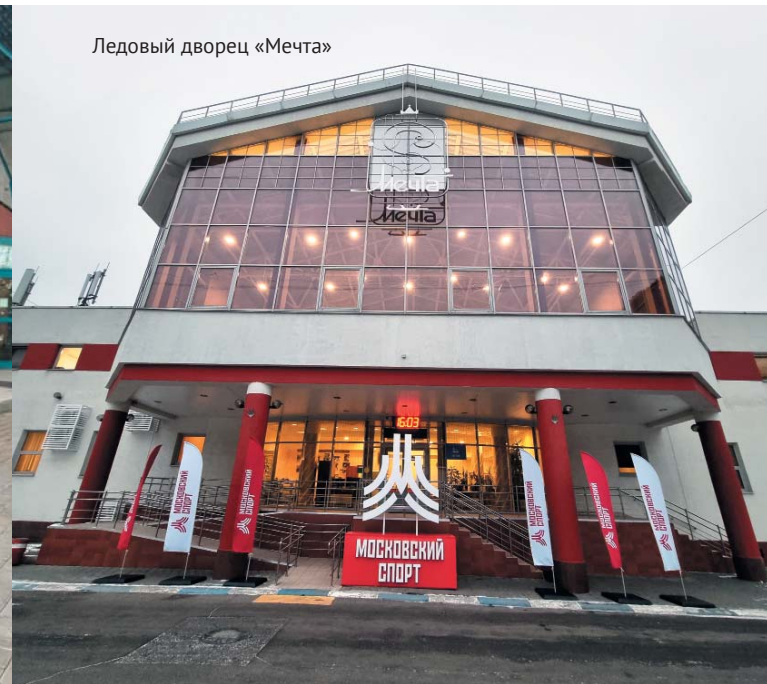
Спортивный комплекс «Медведково»



Ледовый дворец «Хрустальный»



Ледовый дворец «Мечта»



Центр фигурного катания Этери Тутберидзе



чу осуществить этот переход максимально плавно и комфортно для тренеров и спортсменов.

Мы выезжали в каждую школу, разговаривали с тренерами; если было необходимо, то встречались с родителями, подробно разъясняли, как все будет работать. Понимая все их переживания, мы очень старались донести до них полную информацию, чтобы не было никаких домыслов и кривотолков, а если такие моменты возникали, то старались максимально быстро и полно все разъяснить.

К тому же с 1 января 2023 года вступили в силу поправки в Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», переводивший услуги по спортивной подготовке в сферу дополнительного образования, в связи с чем в дальнейшем необходимо было заниматься оформлением постоянной лицензии на осуществление образовательной деятельности. Это был процесс, требующий системного подхода, и здесь я хочу поблагодарить специалистов Департамента спорта, оказавших нам большую организационную поддержку. В результате мы прошли процедуру лицензирования успешно, соответствующий документ можно увидеть у нас на сайте.

— Обычно, когда проходит какая-то реорганизация через укрупнение, то сразу же происходит сокращение штатов. Как дела обстояли в данном случае?

— В нашем случае никак сокращений, увольнений не предполагалось. Наоборот, штат сотрудников увеличился примерно в два раза за счет дополнительного приема на работу тренеров и инструкторов, которые перешли к нам из других спортивных учреждений. Кроме того, нам пришлось взять под контроль ситуацию с рядом тренеров, чтобы они в момент реорганизации

ГБУ ДО «Московская академия фигурного катания на коньках» образовано 6 мая 2022 года (ранее с 1998 года — ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» Москомспорта).

В настоящее время академия имеет в оперативном управлении спортивные объекты:

- ледовый дворец «Медведково» (ул. Заповедная, 3, 5),
- ледовый дворец «Мечта» (ул. Коненкова, 106),
- ледовый дворец «Хрустальный» (ул. Профсоюзная, 97, корп. 1),
- плавательный бассейн «Медведково» (ул. Заповедная, 1)

не остались без работы, поскольку в некоторых школах с ними были заключены срочные договоры, действие которых истекло в конце мая. У нас стояла задача, чтобы все тренеры путем перевода перешли под юрисдикцию академии и ни в коем случае не оказались на улице. Реорганизация была проведена таким образом, что существующее в школах расписание ледовых занятий никоим образом не изменилось в сторону его уменьшения. Также каждое отделение фигурного катания направило нам действующие планы комплектования, которые были изучены. Мы проследили за тем, чтобы все отделения вовремя подали нам документы для формирования государственного задания академии. Все лето шла напряженная подготовительная работа, проводилось комплектование групп, составлялась тарификация тренеров, поскольку по срокам объединение должно было завершиться к 1 сентября.

В состав академии входят восемь школ:

- школа «Хрустальный»,
- школа «Медведково»,
- школа «Мечта»,
- школа «Конек Чайковской»,
- школа «Вдохновение»,
- школа «Легенда»,
- школа «Олимп»,
- школа «Сокольники».

В 2023 году планируется открытие Центра фигурного катания Этери Тутберидзе, расположенного по адресу: Новоясеневский просп., 26, в Юго-Западном административном округе г. Москвы для подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства — членов сборных команд Москвы и России и спортивного резерва.

В ГБУ ДО «Московская академия фигурного катания на коньках» спортивную подготовку проходят 1735 спортсменов. Из них:

- на этапе начальной подготовки — 477 человек,
- на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации — 1105 человек,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — 125 человек,
- на этапе высшего спортивного мастерства — 28 человек.

Спортивные звания имеют:

- заслуженный мастер спорта — 5 человек,
- мастер спорта международного класса — 6 человек,
- мастер спорта — 53 человека.

Спортивные разряды имеют:

- массовые разряды — 765 человек,
- 1-й спортивный разряд — 267 человек,
- кандидат в мастера спорта — 167 человек.

Тренерско-преподавательский состав насчитывает 139 человек. Из них:

- заслуженных тренеров России — 20 человек,
- заслуженный артист России — 1 человек,
- отличников физической культуры и спорта — 3 человека,
- кандидатов педагогических наук — 3 человека.

Членами сборной команды Москвы являются 264 спортсмена академии, что составляет 77% от общего количества членов сборной города (345 спортсменов).

Членами сборной команды России являются 77 спортсменов академии, что составляет 35% от общего количества членов сборной страны (222 спортсмена).

У нас стояла задача, чтобы все тренеры перешли под юрисдикцию академии и ни в коем случае не оказались на улице

— Каким образом был решен имущественный вопрос, если юридически отделения фигурного катания подчиняются вам, а фактически они все остались на своих прежних площадках?

— Академия имеет на балансе три собственных имущественных комплекса: спортивный комплекс «Медведково», а также катки «Мечта» и «Хрустальный». С такими организациями, как Академия хоккея, СШОР «Москвич», спорткомплекс «Мегаспорт», и другими академия оформила договорные отношения об аренде льда и залов, так что спортсмены и тренеры как занимались, так и занимаются на тех базах, где и занимались многие годы.

— Если эти организации не заключат или расторгнут заключенный договор, то есть какой-то запасной вариант?

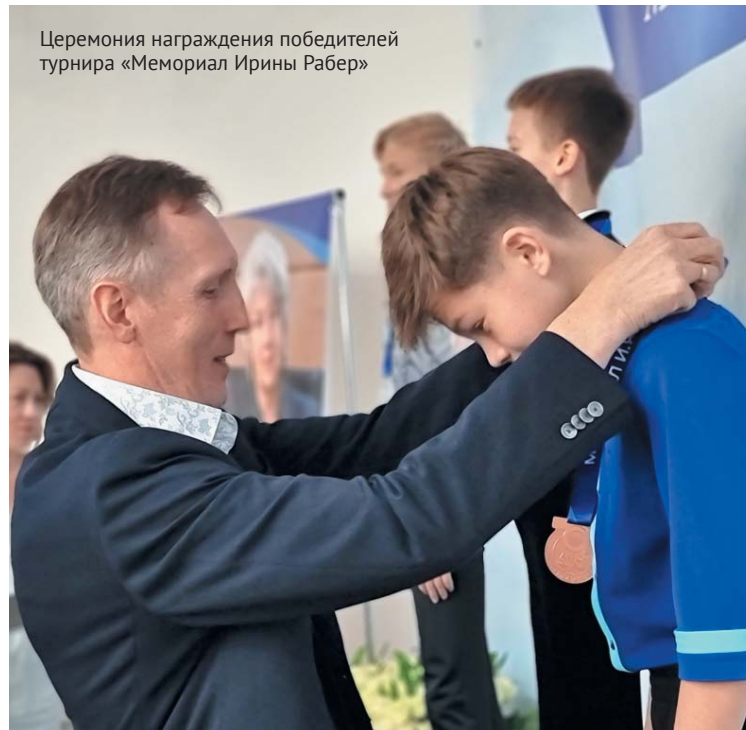
— С 1 сентября перезаключены все договоры на сезон, поэтому волноваться не о чем. В принципе все коммерческие катки заинтересованы в сотрудничестве с нами на постоянной основе, потому что для них это регулярная загруженность их спортивных площадок. На данный момент Правительством Москвы в городе построено и строится большое количество хороших современных спортивных объектов.

— Как вы поддерживаете связь со своими подразделениями?

— Реорганизация прежде всего потребовала налаживания коммуникаций между школами и сотрудниками, потому что ранее самостоятельные школы теперь влились в один коллектив. Связь с подразделениями мы осуществляем прежде всего посредством электронного документооборота, электронной почты, телефонной связи, а также в виде писем, справок и отчетов. Но, кроме организации обычного делопроизводства, мы выстроили максимально удобную обратную связь: у всех тренеров и сотрудников есть телефоны руководителей академии, причем не только рабочие, но и мобильные, так что мы всегда на связи и в контакте по всем вопросам. Первое время наши телефоны вообще не умолкали.

Также мы создали в популярных мессенджерах группы, которые объединяют всех методистов, тренеров, куда выкладывается актуальная информация для общего пользования. За счет этого мы оперативно координируем наши действия и решаем вопросы. Мы открыты для всех тренеров, методистов, специалистов, спортсменов и их родителей, которые могут задать любые вопросы или поделиться своими предложениями. После принятия решения о создании академии уже с апреля 2022 года мы начали по графику встречаться с представителями каждой школы лично, чтобы познакомиться со всеми, выслушать вопросы, чтобы объединение проходило с улучшением всех условий работы: расписания, уровня заработной платы, увеличения количества ледового времени и прочее.

Сегодня мы объединяем восемь школ фигурного катания, которые работают более чем на 20 катках, — география очень впечатляющая. Скажу честно, стояла сложная



Церемония награждения победителей турнира «Мемориал Ирины Рабер»

Сегодня мы объединяем восемь школ фигурного катания, которые работают более чем на 20 катках

задача наладить эффективную связь и управление всеми нашими школами в 15-миллионном городе, но мы справились. Мне кажется, что мы сумели донести посыл до всех тренеров — от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства, — что эта реорганизация будет только в плюс.

— На самом деле многие задаются вопросом: для чего потребовалась такая масштабная реорганизация, разве прежняя структура московского спорта не справлялась с задачами?

— До настоящего времени каждая школа развивала тот вид фигурного катания, в котором была сильна: у кого-то лучше было одиночное, у кого-то танцы или парное катание, у кого-то начальная подготовка, у кого-то высшее спортивное мастерство. Сейчас у нас есть возможность оценить всю картину целиком по всем пяти видам фигурного катания и увидеть, где у нас успехи, а где проблемы и где необходимо приложить больше усилий, чтобы вывести этот вид на конкурентный уровень как в России, так и на международной арене. Академия фигурного катания теперь имеет все условия, чтобы эффективно использовать все ресурсы для достижения поставленной цели. Цель объединения со-

стояла в том, чтобы аккумулировать внутри единой организации все государственные школы с их материальными базами, тренерским ресурсом, чтобы дать больше возможностей для их оптимального использования.

— Например?

— Например, нам проще найти дополнительное время для подготовки к каким-либо ответственным стартам в рамках единой академии. Благодаря поддержке Департамента спорта академия имеет больше возможностей финансировать участие своих спортсменов в выездных соревнованиях, проведение сборов, обеспечивать спортсменов единой формой, инвентарем, которым экипируются фигуристы — члены сборной команды Москвы, а также лучшие спортсмены академии.

Мы имеем возможность более рационально использовать свое ледовое время. Раньше при проведении соревнований тренировки переносились на неудобное время или отменялись, а теперь в рамках академии такой проблемы практически не возникает, поскольку в этом случае мы можем тренерам и спортсменам предоставить ледовое время на других катках нашей академии.

— Как вы видите развитие академии в будущей перспективе?

— Мы ставим перед нашим коллективом цель быть лучшим учреждением дополнительного образования в области фигурного катания в России. Благодаря Правительству Москвы, которое осуществляет широкомасштабную программу строительства в городе спортивных объектов, мы аккумулировали у себя хорошую материальную базу. Кроме тех ледовых площадок, на которых занимаются наши спортсмены, в этом сезоне к ним добавится каток в Крылатском, который во время пандемии был перепрофилирован под госпиталь. Сейчас там вновь залит лед, и в дальнейшем на нем будут заниматься наши спортсмены, в основном это фигуристы школы «Олимп», которые до этого занимались в стесненных условиях. Также к тем каткам, которые находятся в оперативном управлении академии, вскоре добавится Центр фигурного катания Этери Тутберидзе. Мы все с нетерпением ждем открытия этого объекта, где будут заниматься одиночники и парники. Ледовый дворец включает в себя два ледовых поля стандартного размера с возможностью трансформации, на одном из них расположены трибуны на 500 зрительских мест. Ледовый центр оснащен несколькими спортивными залами различной направленности, а также будет располагать комнатами для отдыха спортсменов. Кроме того, здесь будет работать восстановительный центр для спортсменов, — словом, это уникальная база, где будут тренироваться и действующие, и будущие чемпионы.

Кроме хорошей материальной базы, академия обладает уникальным кадровым потенциалом в лице тренерского состава: у нас работают 139 специалистов, из которых 22 человека являются заслуженными тренерами России. Так-



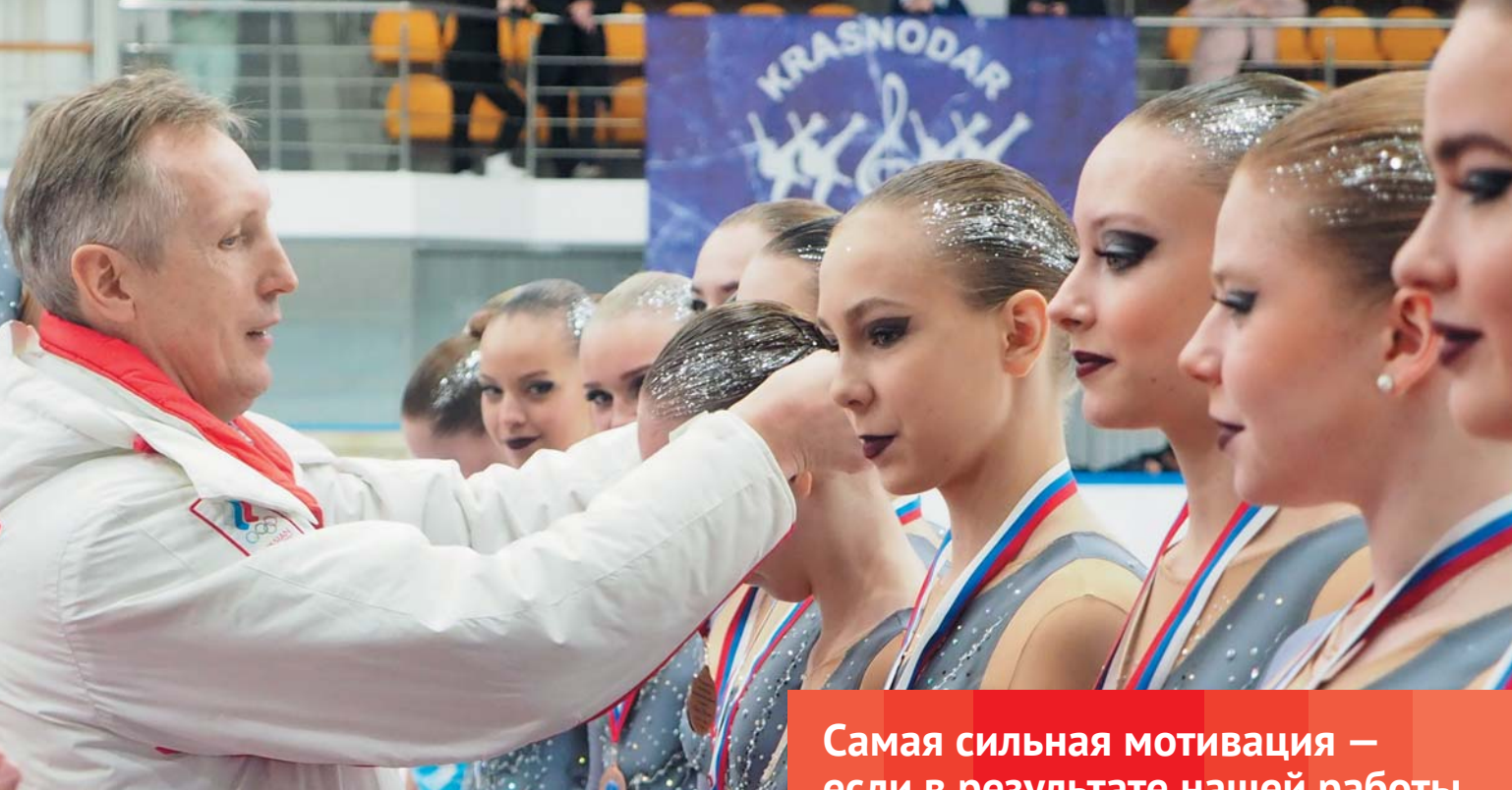
Награждение победителей турнира «На призы заслуженного тренера России Виктора Кудрявцева». Виктор Кудрявцев (второй справа), Олег Иванов

Академия обладает уникальным кадровым потенциалом в лице тренерского состава: у нас работают 139 специалистов, из которых 22 являются заслуженными тренерами России

же мы даем возможность проявить себя молодым специалистам, которые, уверен, мечтают стать тренерами олимпийских чемпионов. Наша задача — поддерживать их в этом стремлении.

— Каким образом вы намерены их мотивировать?

— Опыт работы в спортивной сфере говорит, что, помимо материальной формы поощрения, для тренера сильной мотивацией является создание лучших тренировочных условий. На мой взгляд, если тренер начинает добиваться успеха, если его спортсмены занимаются с желанием и показывают результаты на престижных соревнованиях, тогда этому тренеру нужно создать максимально благоприятные условия, чтобы его спортсмены могли прогрессировать. На данный момент созданы хорошие условия для работы тренеру по танцам на льду Анжелике Крыловой и ее группе на новом катке «Кри-



Награждение команды по синхронному катанию «Айс кристалл»

сталл», поскольку несколько сезонов подряд они показывали хорошие результаты. Улучшаются условия тренировок в группе парного катания тренера **Сергея Рослякова**, у которого из шести пар три являются членами юниорской сборной команды России. Обращает на себя внимание работа тренера одиночного катания **Игоря Лютикова**, у которого фигуристы на двух основных юниорских стартах заняли призовые места. У тренеров по танцам на льду **Екатерины Рублевой** и **Ивана Шефера** спортсмены в прошлом сезоне впервые в истории этой группы выиграли Первенство России среди юниоров, поэтому им тоже хотелось бы улучшить условия подготовки. Понятно, что у нас возможности не безграничны, но в любом случае мы будем стараться помогать, потому что в этом видим свою основную задачу. Академия будет обеспечивать спортсменов коньками, шить костюмы, организовывать летние сборы.

Москва занимает ведущие позиции в российском фигурном катании, и мы эти позиции должны усиливать, поэтому любые изменения должны быть проведены только с этим расчетом.

— **Олег Александрович, на ваш взгляд, реорганизация выявила какие-то слабые места московского фигурного катания? Если да, то какие?**

— Перед нами стоит большое количество задач, которые необходимо решить. За прошедший сезон стало понятно, где у нас есть проблемы, к развитию каких направлений нужно прикладывать большие усилия. Сегодня нам необходимо существенно усилить позиции в юниорском пар-

Самая сильная мотивация — если в результате нашей работы спортсмен поднимется на высшую ступень пьедестала чемпионата мира и Олимпийских игр

ном катании. Думаю, что для этого у нас есть возможности, поскольку в академии работают опытные и талантливые тренеры, которые уже доказывали делом, что умеют готовить спортсменов высокого уровня.

Также у нас в Москве есть проблема с привлечением в фигурное катание достаточного количества мальчиков, которых в наш вид спорта вообще приходит немного. Также хотим поставить задачи перед специалистами синхронного катания, которым по силам конкурировать с чемпионами России — командой «Парадиз» из Санкт-Петербурга, поскольку у нас работают опытные талантливые тренеры.

— **Это очень амбициозная задача...**

— Мы должны ставить перед собой максимальные задачи. Московское фигурное катание имеет богатую историю спортивных успехов и свои традиции. Важно, чтобы и дальше эти традиции находили свое продолжение.

— **Что вдохновляет вас на этой работе?**

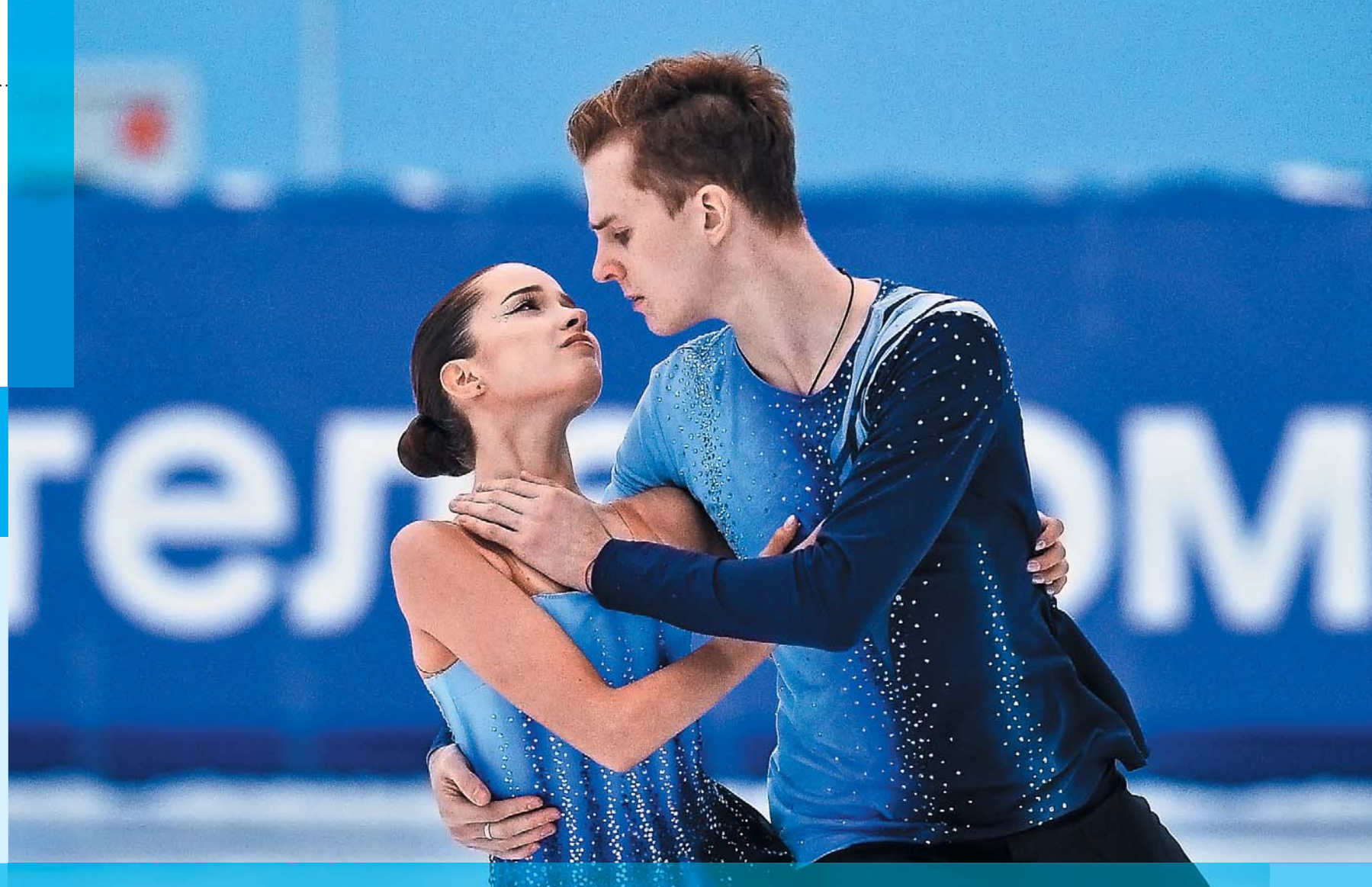
— Всегда вдохновляют достижения наших спортсменов и тренеров. Для меня самая сильная мотивация — если в результате нашей работы спортсмен поднимется на высшую ступень пьедестала чемпионата мира и Олимпийских игр.



Идеальное совпадение

**Анна Щербакова — Егор Гончаров:
«В нашей паре каждый работает по максимуму своих возможностей»**

Тренеры группы танцев на льду Екатерина Рублева и Иван Шефер почти три года назад никак не могли найти партнершу Егору Гончарову. Они были в полном недоумении: казалось бы, такой партнер, к нему в очередь должны выстраиваться, а на горизонте вообще никого нет. Правда, где-то краем глаза они всегда замечали, что в УОР №4 в группе Ирины Жук и Александра Свирина катается в паре Анна Щербакова, глядя на которую тренеры всегда сходились на том, что Егору нужна вот такая партнерша. Прошло какое-то время, и Щербакова осталась без партнера, поскольку тот закончил кататься. Рублева попросила Жук дать возможность попробовать Анну в паре с их партнером и получила согласие. Егор и Анна весной 2021 года встали в пару, и с этого момента началась их прекрасная история.



— Анна, Егор, можете рассказать свою историю перехода в танцы?

Анна: Я каталась в одиночном катании, и там у меня особой одаренности к прыжкам не замечалось, поэтому, когда мне предложили перейти в танцорскую группу Ирины Жук и Александра Свирина, я согласилась. Там был свободный партнер, который выбирал между тремя девочками. Какое-то время мы так и катались с ним по очереди, но потом выбрали меня.

— То есть если бы не проблемы с прыжками, то в танцы ты никогда бы не перешла?

Анна: Да нет. Танцы — это прекрасный вид спорта. Танцы не легче, чем одиночное катание, хотя люди, которые далеки от танцев, редко об этом догадываются.

Егор: У меня было то же самое: неуспешен в одиночном, а в «Одиночно», где я катался, была танцевальная группа Алексея Горшкова, и я решил попробовать себя в танцах. Меня взяли, но я еще полгода или даже больше катался и в танцах, и в одиночном катании одновременно.

— Когда вы из одиночного катания перешли в танцы на льду, какие у вас были первые впечатления?

Анна: Это оказалось тяжелее, чем я ожидала. Я даже не предполагала, что будет так тяжело. Двое людей танцуют — вроде бы что здесь сложного? На самом деле, когда начинаешь в танцах, все кардинально меняется, нужно понимать не только свое тело, но и тело партнера, иначе у вас ничего не получится.

Егор: Да, меня танцы тоже удивили

ли в этом плане. А потом еще удивило, что нигде в фигурном катании нет «очереди», а в танцах есть. Если в одиночном и парном катании ты можешь выиграть за счет крутых элементов, то у нас в танцах так не получится. Надо ждать, ждать и ждать, когда твое мастерство подрастет.

— Многие не понимают, почему надо до 30 лет отрабатывать скобу или моухок, если ты его умеешь делать с семи-восьми лет.

Егор: На самом деле — не умеешь. Не умеешь так, как это надо уметь в танцах на льду. Если в одиночном катании такое исполнение элемента судьи берут, то у нас в танцах не возьмут. У нас должно быть четко: ребро — поворот — ребро. Требуется другое качество исполнения. Ребро не должно шататься, повороты

должны быть сделаны чисто. В одиночном катании как бы наметки скобы, крюка и прочего.

Анна: Еще вся эта заморочка на элементах: бедро туда, плечо сюда. Когда переходишь в танцы, то однозначно меняется фокус внимания, он смещается на другие вещи. Если в одиночном катании нужно было думать о группировке, о выезде, то теперь думаешь, как наружную дугу держать, как мягко переход сделать, где плечо опустить, где бедро поднять и прочее. Тут больше тонкостей.

— Что самое сложное в танцах на льду?

Анна: Работать с партнером. Как бы круто каждый ни катался по отдельности, это не имеет никакого значения, если они не могут кататься вместе.

Анна: Танцы не легче, чем одиночное катание, хотя люди, которые далеки от танцев, редко об этом догадываются

Егор: Сложное — это добиться контакта с партнером. Мы все разные. Тут не может быть какого-то идеального совпадения, поэтому контакт в паре между людьми так важен. Если его нет, то это видно: пара катается по отдельности, а не вместе.

Анна: Контакт — это и душевное расположение, и взаимопонимание, и умение в нужный момент подстроиться. Если ты видишь, что партнер поехал не туда, то надо ехать за ним, а не переть как упрямый баян в «правильную» сторону.

Егор: Я думаю, это похоже на семейную жизнь. Принцип тот же. Даже, может, еще сложнее, потому что здесь оба работают вместе.

— Анна, Егор, у каждого из вас есть опыт катания с другими партнерами. Получается, что каждый раз вам приходилось под них подстраиваться? Каким образом эта подстройка происходит?

Егор: Я могу сказать, что с возрастом начинаешь лучше понимать, что нужно для контакта. В детстве мы все больше за себя «топим», хотим показать, какой ты сам по себе молодец.

Так в принципе нельзя делать. Поэтому, чем ты старше, тем лучше понимаешь, как надо себя вести в паре.

Анна: Да, в возрасте 12-13 лет ты совсем не думаешь о партнере, нет мыслей, что связку или какой-то элемент надо сделать так, чтобы ему было удобно, чтобы у нас вместе все классно получилось. Ты в этом возрасте думаешь: вот я сделала правильно, значит, я молодец, а партнер нет.

Егор: Мне кажется, в этом причина частых смен партнеров в этом возрасте. Каждый ощущает себя прекрасным и правильным, не понимая, что это никому не надо, что здесь рабочая единица — это пара, а не две ее части.

— **Бытует мнение, что в танцах катаются исключительно нарциссы, которые занимаются самолюбованием.**

Егор: Да, есть такой стереотип. Я тоже часто вижу, что так пишут про партнеров в танцах, даже про себя подобное читал. Но это не так.

Анна: Но попадают, конечно, и такие.

— **У вас есть показательный номер?**

Егор: Если бы мы поехали на чемпионат мира, то нам такой номер поставили бы, а так — нет.

Анна: Мы с Егором об этом временами думаем и даже спорим. Пока наши мнения не сходятся.

Егор: Анна хочет что-то повеселее и живее.

Анна: В любом случае мы договоримся между собой. Будет какой-то образ, какая-то история. Я хочу действительно что-то более танцевальное и веселое, Егор хочет лирическое, но мы постараемся найти компромисс.

— **Как вы отреагировали на свою победу на Первенстве России? Какими были ваши первые эмоции?**

Анна: Мы после своего выступления не остались смотреть прокат Сони с Даней (Софья Леонтьева — Даниил Горелкин. — Прим. ред.), потому что сил как-то не было, мы выложились по полной. Мы ушли в раздевалки переодеваться. Я быстро сняла коньки, выбежала на лед, там

Анна Щербакова

Дата рождения: 10 января 2006 г. (Москва, Россия).

Клуб: МАФК «Сокольники», УОР №4.

Бывшие партнеры: Евгений Гуров.

Тренеры: Екатерина Рублева, Иван Шефер, Сергей Плишкин, Ирина Жук, Александр Свинин, Елена Селиванова.

Результаты: Первенство России среди юниоров (2023) — 1 место.

Егор Гончаров

Дата рождения: 1 июля 2004 г. (Москва, Россия).

Клуб: МАФК «Сокольники», СШОР «Москвич», СШ «Одинцово».

Бывшие партнерши: София Качушкина, Ангелина Зимина, Полина Усова.

Тренеры: Екатерина Рублева, Иван Шефер, Сергей Плишкин, Александр Жулин, Алексей Горшков, Максим Болотин, Евгений Артемов.

Результаты: Первенство России среди юниоров (2023) — 1 место.



— **Задача быть первыми еще раз: что вы собираетесь для этого сделать или это задача для тренеров?**

Егор: По поводу повторения успеха: теперь будет сложнее. Догонять проще. Мы по результатам Первенства России среди юниоров 2022 года были восьмыми, а на следующий год стали первыми. Сейчас за нами стоят дуэты, которые тоже ставят цель стать первыми и будут все для этого делать.

Анна: Ну, мы тоже стоять на месте не будем. Я заметила, что, чем старше мы становимся, тем больше становимся ответственными. Мы уже сами понимаем, что и как нам нужно сделать. В период постановки программ вообще получилась совместная с тренерами работа. Вообще, в каких-то вопросах нашей подготовки они советуются с нами, спрашивают наше мнение.

— **На мой взгляд, спортсменами движет всего три вида мотивации: первая — это жажда всегда быть первым, вторая — стать известным и богатым, третья — достичь совершенства, победить себя. Какой из этого списка — ваш вариант?**

Анна: Для меня точно не третий вариант. Это вообще не про меня. Мне всегда было важно быть лучше всех. Это распространяется вообще на все, не только на фигурное катание, но и на школу, на жизненную ситуацию: я должна везде быть лучшей, должна выиграть в любой игре. Иногда это немного мешает.

Егор: Я бы совместил второй и третий вариант, потому что мне важно, как я совершенствуюсь в процессе. Я даже не смотрю чужие прокаты и выступления, потому что главное — как мы катаемся и что мы умеем. Но и победа тоже мне важна, как успех.

конкуренции нет. Нормально общаемся. А на льду мы смотрим друг за другом, оцениваем. Он тоже свои цели ставит. Они сейчас на первенстве были пятыми, не так далеко от нас.

Анна: Я думаю, что все шесть пар, которые были вслед за нами, поставили себе цель выиграть в следующем году. Может быть, они думали, что мы перейдем в мастера, а мы не перешли, так что...

— **Какие качества вы цените друг в друге? Можете рассказать об этом?**

Егор: Анна — молодец. Сама доброты, трудолюбие и понимание. Боевая подруга. Правда, бывает, иногда ее лучше не трогать в моменты, когда у нее что-то не получилось. Бывает, мне хочется ее поддержать, выразить сочувствие, проявить участие, а она... Стоишь рядом и думаешь: ладно, давай сама.

Анна: Егор очень трудолюбивый: когда надо пахать, он пашет. Еще он добрый и понимающий. Мы не ссоримся, у нас не доходит до каких-то конфликтов, нет соревновательности

Егор: У нас в группе не принято, чтобы элементы повторялись из программы в программу. Если мы выучили какие-то элементы, то в следующем сезоне их заменят новыми

Егор: Мы не будем переходить на личности, но в целом это невозможно, потому что мы катаемся в паре и в ней главная — партнерша, а потом уже партнер.

— **Какие цели вы ставите перед собой?**

Анна: Нам понравилось на первом месте стоять в прошлом году, хотелось бы в этом году повторить успех того сезона.

Егор: Еще надо съездить на финал Гран-при, закрыть этот гештальт.

уже ребята с тренерами ждали свои оценки. Тут на табло высвечиваются их баллы, сумма за два танца и итоговое второе место. Я со всех ног помчалась к Егору, кажется, сбита двух парниц, пока бежала. Он вышел из раздевалки, мы кинулись друг к другу, обнялись. Короче, мы были счастливы.

Егор: Такие же эмоции. По итогу соревнований мы были в радостном шоке, но не были удивлены, потому что сделали все для этой победы, потому что мы весь сезон пахали, чтобы достичь этой цели.

Анна: Как бы круто каждый ни катался по отдельности, это не имеет никакого значения, если они не могут кататься вместе

— **Егор, как твоя семья отреагировала на твою победу?**

Егор: Нормально отреагировали. У нас вообще сложно получилось, потому что мы с братом оба занимаемся танцами на льду, да еще в одной группе. Поэтому у нас в семье нет такого: «Вау, Егор, какой ты молодец!» Мы сдержанно реагируем на результаты: когда-то он меня побеждал, сейчас у меня получилось.

— **Говорят, в фигурном катании друзей нет. Может быть, друзей нет, но брат-то есть. Как вы общаетесь друг с другом? Соперничаете?**

Егор: На катке соперничаем, а как только выходим со льда, то никакой

внутри пары, какой-то спеси, апломба. Еще Егор всегда готов помочь, всегда поддержит, если что-то случилось.

— **В парах партнер обычно старше партнерши на два-три года, да и просто мальчики сильнее девочек. Потенциал разный, а на льду пара должна кататься на одной скорости, с одинаковой амплитудой и качеством исполнения элементов. Девочка, получает-ся, больше напрягает свои силы?**

Анна: У нас в паре каждый работает по максимуму своих возможностей. Но по факту, если нас расставить и попросить проехать круг, то Егор меня обгонит, потому что у него ноги сильнее, толчок мощнее.

Егор: По хореографии и эмоциям Аня всегда сделает лучше, чем я, а по технике или по накату — тут вообще не надо сравнивать, потому что девочки действительно слабее мальчиков. Если кто из партнеров этого не понимает, тогда происходит разлад в паре. Особенно если родители этого не понимают и вмешиваются.

Анна: Кстати, согласна с Егором. Мы уже вместе катались и видели много случаев, когда пары распались из-за родителей, которые не смогли договориться, поскольку каждый считал, что его ребенок — «принц» или «принцесса», а партнер его недостойн. Этого нельзя допускать. Свои проблемы надо решать самим.

— Если не секрет, какие замечания вам постоянно делают тренеры?

Анна: Мои основные замечания — это недостаточно мягкая работа коленями. Меня просят кататься мягче, как бы дышать: вдох-выдох. Еще просят лучше толкаться, чтобы не отставать от Егора.

Егор: У меня в основном проблема правильно передавать эмоции через движения, пластику: руки, корпус, работа лицом опять же.

— Расскажите о своих программах.

Егор: Короткая программа сделана в стиле восьмидесятых: первая часть в роковом стиле, вторая — это диско. Мы под эту музыку расскажем небольшую историю про отношения.



Егор: Преподаватели вуза не знают, что я член сборной команды России, и я не рассказываю им об этом, потому что это никого не волнует

Анна: У Сергея Сергеевича (Плишкин, хореограф группы. — Прим. ред.) такой принцип создания программ, чтобы в ней была история, причем желательнее со смыслом. Зрители в итоге должны понять, про что был танец.

Егор: Произвольная программа под композицию «Винтер», а основная идея — о человеческой взаимопомощи.

Анна: В общих словах — это история про то, что даже в самых суровых

ситуациях можно выжить, спастись, если помогать друг другу.

— Будут в программах какие-то новые элементы?

Егор: Все будет новое: и поддержки, и вращения. У нас в группе не принято, чтобы элементы повторялись из программы в программу. Если мы выучили какие-то элементы, то в следующем сезоне их заменят новыми. За три сезона в шести программах мы не повторялись ни разу в поддержках, вращениях, твиззлах, провозках. Всегда придумывается что-то новое.

— А вы участвуете в постановке? Предлагаете что-то сами?

Егор: Сейчас стали больше участвовать, но в основном придумывают тренеры.

Анна: В процессе постановки мы можем попросить поменять какой-то элемент. Например, если в дорожке какой-то неудобный для нас шаг типа выкрутка назад наружу, который не получается, как надо, то нам могут пойти навстречу и заменить его, но так, чтобы сама дорожка осталась нужного уровня.

— А вы смотрите фигурное катание просто так?

Анна: Да. Этапы Кубка России, чемпионат России. Смотрим, как наши сегодня катаются.

— А посмотреть ретро какое-нибудь? Например, Олимпийские игры в Нагано?

Егор: Нет, я смотрел максимум Олимпиаду 2018 года.

Анна: Я могу выборочно кого-то посмотреть из тех людей, которые мне импонируют.

— Кого именно?

Анна: Определенно это Тесса Вирту — Скотт Моир, могу посмотреть на Габриэлу Пападакис — Гийома Сизерона, некоторые их программы — просто взрыв эмоций.

Егор: Да, у французов есть просто гениальные программы. Но в основном мы смотрим предпоколение, то есть тех, кто был перед нами.

— Почему?

Анна: Нам понравилось стоять на первом месте, хотелось бы в этом году повторить успех того сезона

Егор: Потому что они ближе к нам, а тот уровень фигурного катания был ниже, чем он есть сейчас.

Анна: Мне кажется, что все виды фигурного катания с каждым годом совершенствуются, усложняются. 15 лет назад девочки четверные прыжки не прыгали, а сейчас — пожалуйста. У мальчиков вообще все прыжки четверные.

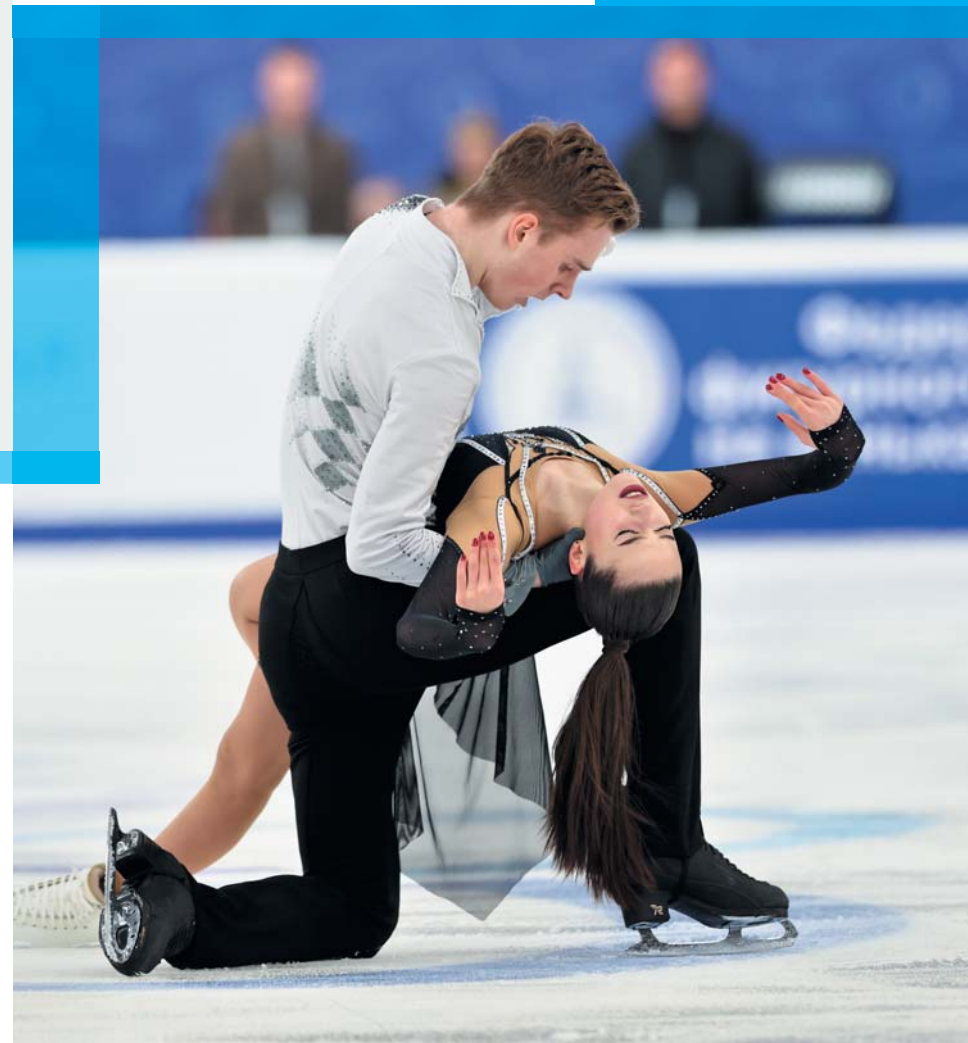
— Прежде на всех международных чемпионатах в субботу последним видом всегда был произвольный танец, что называется, «на сладкое», а сейчас — женское одиночное катание. Как вы думаете, почему?

Анна: Может быть, спортсмены из-за сложности не так сильно эмоционально раскрываются в самом танце, как это было раньше. Думают все больше о технике.

Егор: Все упирается в сложность. Правилами все предписано и ограничено. В танцах нет шоу. Если бы мы были чуть свободнее в элементах, в рисунке, то было бы интереснее. А тут еще женское катание выстрелило своими четверными. Если бы одиночники до сих пор прыгали тройные, то танцы по-прежнему закрывали бы все чемпионаты. А теперь появился азарт и на девочек стало интересно смотреть.

— Но ведь те две пары, которые вы назвали, находятся в тех же правилах, что и остальные. Значит, они знают какой-то секрет?

Егор: Они явно много работали — наверное, больше других. Если посмотреть на тех же Пападакис — Сизерон в юниорском возрасте, то ничего особенно в них не было. И вдруг на следующий сезон они лучшие в мире. На мой взгляд, до сих пор нет пар, кто мог бы с ними сравниться.



Анна: Каждый этот дуэт по-своему уникальный. Может быть, какая-то пара к ним приблизится когда-нибудь. Подождем — увидим.

— **Что вы считаете самой главной удачей в вашей жизни?**

Анна, Егор: То, что мы встали в пару.

— **Где вы учитесь?**

Анна: Я учусь в 11-м классе в частной школе во вторую смену, готовлюсь к ЕГЭ, хочу поступать на журналистику.

Егор: Я учусь в РАНХиГС на 2-м курсе. Успеваю нормально. Выбрал вуз рядом с домом, мне пять минут на метро. Была всегда мечта учиться в МГИМО, но там нет вечернего отделения, поэтому поступил в РАНХиГС. Сессию сдаю без пересдач.

— **Преподаватели лояльно относятся к твоей учебе, зная, что ты спортсмен?**

Егор: Преподаватели не знают, что я член сборной команды России, и я не рассказываю им об этом, потому что это никого не волнует. Первое время я пытался их просветить, но мне было сказано, что это вуз и здесь надо учиться.

— **Вы увлекаетесь каким-нибудь другим спортом?**

Анна: В прошлом году я пыталась покататься зимой на обычных лыжах, меня родители в лес брали, но оказалось, что это сложно. У меня было ожидание, что я встану на них и поеду, но такого не случилось.



Егор: По итогу соревнований мы были в радостном шоке, но не были удивлены, потому что мы весь сезон пахали, чтобы достичь эту цель

— **Вы как-то отдыхаете от фигурного катания? Хобби какие-то есть?**

Анна: Я тот человек, которому время от времени надо вообще забыть, что существует такой вид спорта, как фигурное катание. За-

быть хотя бы на день, чтобы почитать книжку, поиграть с котом, порисовать что-нибудь. Я люблю брать мастер-классы по рисованию акрилом. Если достаточно прокачаться в этой теме, то потом уже можно

маслом рисовать. Еще люблю просто съездить с родителями на дачу и там отдохнуть.

Егор: По выходным я гуляю с друзьями, общаюсь. У меня нет определенного хобби, я люблю просто послушать музыку, сходить на концерты. Могу, если есть настроение, сам что-нибудь на компьютере сочинить. Немного умею играть на шестиструнной акустической гитаре, сам научился. Есть мечта когда-нибудь получить музыкальное образование.

Стиль. Moda. Спорт.

Сеть магазинов
Фигурист
Всё для фигурного катания...

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ
партнер Sagester
в России


SAGESTER
alta moda nello sport

Тренерский подход

Екатерина Рублева:
«Мы работали с ними на огромном доверии друг к другу»

— Екатерина, Иван, вы можете назвать самые сильные стороны Анны и Егора как спортсменов?

Екатерина Рублева: Они очень работоспособные дети, которые, когда надо, умеют просто пахать на льду. Они талантливые, слышащие тренера спортсмены, а когда в таких спортсменах еще вкладываются тренеры, то результат будет, по-другому просто быть не может. Я смотрю на них, и они вызывают у меня гордость, потому что они проделали огромную работу!

Иван Шефер: Анна за счет своей яркости и женственности притягивает взгляд к паре, а Егор как очень внимательный партнер помогает ей еще сильнее раскрыться.

— Что важнее в паре: взаимная поддержка, контакт или фактура, визуальное восприятие?

Иван Шефер: Когда ставишь спортсменов в пару, то прежде всего оцениваешь их фактуру, как они вместе смотрятся, совпадение роста, рычагов. Оценивается общая картина. Но если говорить про перспективу, то контакт внутри пары — это важнее, чем «смотрибельность» пары. В их случае все совпало идеально. Ребята притирались друг к другу недолго, у них просто не было времени на раскачку: они сразу начали стартовать.

Иван Шефер: Ребята притирались друг к другу недолго, у них просто не было времени на раскачку

Екатерина Рублева: Егор, когда пришел к нам в группу, то немного стеснялся себя, не был в себе уверен, был замкнут. С прежними партнершами идеальных отношений особо не было, но после всех своих мытарств он сделал для себя какие-то выводы, обрел уверенность в себе. Поэтому, когда встал в пару с Анной, то был терпелив и внимателен. Сейчас он уверенный партнер, на которого не страшно положиться. Аня сама по себе деликатная девочка, не лишена эмпатии, и у них взаимная поддержка сложилась сразу.

— Как вы преодолевали их разный уровень в технике катания, ведь когда ребята вставали в пару, Егор катался в танцах уже пять лет, а Анна только два года?

Екатерина Рублева: Мы знали, что все будет непросто, что девочка слабее, но в целом это был настолько хороший вариант, что мы понимали: при должной работе обязательно получится что-то прекрасное.

Иван Шефер: Я не скажу, что между ними был какой-то огромный разрыв или нам пришлось что-то переучивать. Скорее, мы просто доучивали. А поскольку Ане было за кем тянуться и кого догонять, она прогрессировала довольно быстро. Девочки вообще схватывают хорошо.

Екатерина Рублева: Аня достаточно быстро догнала Егора. Специалисты, которые видели ее год назад, удивились, как она спрессировала в части поворотов и разрешений.

— Над чем им надо работать?

Иван Шефер: Да над всем надо работать без конца. Ничего идеального пока нет.

— Звучит как-то не очень...

Иван Шефер: Думаю, это вообще тренерский подход к любому спортсмену, даже к олимпийскому чемпиону. Тренер, который каждый день работает, видит все проблемы и узкие места, знает, что надо доделывать, дотягивать.

— Как они стартуют?

Иван Шефер: Бывает по-разному, но в целом они стабильные и показывают на стартах все, что умеют как по элементам, так и в плане докатывания программы. Вообще они хорошо катают свои программы, возможно, не так ярко, как на тренировках, но так почти у всех.

— Как вы думаете, какие эмоции испытали ребята, когда стали первыми на Первенстве России?

Иван Шефер: Я думаю, что шок был. Хотя мы всегда их настраиваем на то, чтобы не думать о местах, но совсем не прокручивать эти мысли в голове невозможно. Они выиграли произвольный танец и стали первыми по сумме баллов.

Екатерина Рублева: Мне кажется, что они это приняли как должное. Потому что они в течение сезона просто пахали. Мы всегда говорим своим спортсменам, что если они будут работать на всю мощь, то обязательно получат то, к чему стремятся. Мы работали с ними на огромном доверии друг к другу. За прошедший сезон они повзрослели прямо на глазах. Надо было видеть, как они надрывались на каждой тренировке. Они долго и монотонно к этому результату шли и пришли. Поэтому не удивились.



Иван Шефер,
Анна Шербакова,
Сергей Плишкин,
Егор Гончаров,
Екатерина Рублева

— А почему вы пропустили финал Гран-при?

Екатерина Рублева: Просто сил уже не было. Мне кажется, что они на этом Первенстве оставили себя.

— По своему стилю и образу это какая пара?

Иван Шефер: Они вместе только третий сезон начинают, поэтому ничего особенного не успели покатать, ведь только два сезона стоят в паре. Сейчас им удаются более драматические образы, но вообще хотелось бы, чтобы они могли все катать.

Екатерина Рублева: В будущем при определенной работе это будет универсальная пара, которая сможет все. Уже сейчас заметно расширение их потенциала в процессе работы над поставленными программами.

Иван Шефер: Мы всегда в новые программы ставим новые элементы: поддержки, вращения, блок, дорожка. Сергей Плишкин поставил им программы, которые стали сложнее по сюжету, по образам и по задачам. Сергей всегда с этим расчетом и ставит, такая стратегия, иначе эти программы им будут малы уже через два-три месяца, они их просто перерастут.

Екатерина Рублева: Мы с ребятами много и подробно разговариваем о нюансах, о смыслах, заложенных в каждой

Екатерина Рублева:
Ребята у меня вызывают гордость, потому что они проделали огромную работу!

программе. Это просто счастье, что у нас создалась такая команда, которая может общаться друг с другом по работе с неослабевающим интересом. Наш хореограф (**Екатерина Виногоорова**. — Прим. ред.) тоже в это погружена полностью, прорабатывает по-актерски какие-то вещи. Мы понимаем важность этого. Нельзя представлять зрителям программу, не понимая того, что ты показываешь. Движение ради движения — это никому не надо: не работает, не цепляет, не впечатляет.

— Почему вы их оставили в юниорах?

Иван Шефер: Оставили, чтобы они могли наработать какой-то совместный опыт, ведь они только третий сезон вместе. Нам хотелось немного продлить им юниорскую жизнь, чтобы при переходе во взрослые они смогли быть чуть повыше в рейтинге.



Вау-эффект

Парное катание глазами профессионалов

В 1973 году легендарный американский фигурист **Дик Баттон** создал новое уникальное шоу, которое вошло в историю как чемпионат мира среди профессионалов. Чемпионат позиционировался как элитный турнир фигуристов-профессионалов, недавно завершивших спортивную карьеру. В те годы профессионалами называли тех, кто закончил спортивную, то есть любительскую, карьеру, но решил остаться в фигурном катании как в профессии. Первый чемпионат мира прошел в Токио (Япония), а затем после перерыва начал регулярно с 1980 года проходить в городе Лэндовер (штат Мэрилэнд, США). Дик Баттон творчески подходил к своему шоу: оно проводилось и в формате соревнования двух команд, и как личные соревнования, наконец, как смешанный турнир с приглашением к участию и действующих спортсменов, то есть любителей. Шоу просуществовало почти 30 лет: последний чемпионат мира среди профессионалов был проведен в 2000 году. За эти годы множество выдающихся фигуристов стали не только его победителями, но и настоящими звездами мирового фигурного катания. Среди них российская пара **Елена Леонова и Андрей Хвалько**, которые дважды выигрывали этот престижный чемпионат мира.



Текст: **Ольга Вerezемская**
 Фото: из архивов **Елены Леоновой** и **Андрея Хвалько**

— **Елена, Андрей, чем профессиональный спорт отличается от любительского?**

Елена: Прежде всего любительский спорт — это определенные спортивные правила, где главными критериями являются сложность элементов и техничность их исполнения. В профессиональном спорте тоже есть свои правила, но наряду с техникой исполнения элементов надо было еще создать «вау-эффект», что под силу только настоящим профессионалам своего дела. Профессиональный спорт отличался именно тем, что в нем оставались личности, которые великолепно катались, были интересны публике не своими титулами, а красотой катания, глубиной эмоций и образов, — такие как королева вращений швейцарка **Люсинда Рух**, уникальный канадец **Гэри Биком**, и другие. На них можно было смотреть бесконечно, и никто не мог сделать как они.

— **В чем различие между чемпионатами мира среди профессионалов и среди любителей?**

Андрей: Главное отличие в том, что у профессионалов было больше свободы в составлении программы, в исполнении элементов. У нас была техническая программа с перечнем элементов, как в обычной короткой программе, но рекомендованных к исполнению. Подразумевалось, что должен быть один выброс, поскольку без выброса нет парного катания, и один тройной подкрут, но некоторые сильные пары делали четверные выбросы

и, естественно, тройные прыжки. Я помню, в какой-то год мы выступали без прыжка и нас попросили его добавить, чтобы программа была сбалансированной. Также в технической программе не было временных рамок: мы могли кататься и две минуты, и пять минут. Правда, потом телевидение стало настаивать, чтобы длительность программы была не больше четырех минут. Произвольная программа называлась артистической, и в ней уже не было никаких ограничений.

Елена: Парные элементы — поддержки, вращения, тодесы и прочее — мы могли делать как хотели. Не было никаких предписаний типа тодес только сидя, только на вытянутой руке, только три оборота, поэтому мы его делали и стоя, и сидя, и с переходом в раскрутки или во вращения. Кстати, отсюда пошел элемент bounce spin — качающееся вращение — это когда партнер вращает партнершу за ногу вниз головой по типу качающейся либелы. Это впечатляющее вращение, на которое зрителям было страшно смотреть, но его делали практически все пары, потому что без него программа выглядела пресной.

Андрей: Главное отличие в том, что у профессионалов было больше свободы в составлении программы, в исполнении элементов

— Как было устроено судейство?

Андрей: На чемпионатах мира среди профессионалов спортсмены судились с точки зрения какой-то оригинальности, колоритности, необычности. Нас судили по системе 10,0, которая чем-то напоминала систему 6,0. Судьями были в основном бывшие спортсмены, но когда начали проводить открытые чемпионаты мира среди профессионалов и любителей, то в судейскую коллегию стали приглашать также судей ИСУ.

Елена: На эти смешанные чемпионаты если и приглашали любителей, то это были всегда звезды. Какой-то третий номер сборной никогда в этих соревнованиях не участвовал. Как ни странно, но даже соревнуясь с действующими спортсменами, которые могли быть в статусе чемпионов мира или Олимпийских игр, чаще всего выигрывали профессионалы, несмотря на разный возраст и уровень подготовки, потому что качество их катания было совсем другим.

— Были такие примеры, когда какие-то элементы, придуманные профессионалами, перетекали в любительское фигурное катание?



Андрей Иванович Хвалько

Двукратный чемпион мира среди профессионалов (1999, 2000).

Дата рождения: 28 января 1968 г. (Самара, СССР).

Тренеры: Валентина и Валерий Тюковы, Станислав Жук, Игорь Русаков.

Карьера (с 1995 года совместно с Еленой Леоновой):

Московский балет на льду (с 1991 года), Театр ледовых миниатюр Игоря Бобриня, театр Татьяны Тарасовой «Все звезды» (с 1995 года), шоу Disney on Ice (постановщик Сара Кавахара), шоу Даниэля Вайса (Германия), победитель турнира US Open, двукратный победитель и двукратный бронзовый призер в шоу Дика Баттона «Чемпионат мира среди профессионалов», шоу Ильи Авербуха «Ледовая симфония» (2006-2015).

В настоящее время: тренер парного катания в школе «Вдохновение» МАФК (с 2021).

Елена: Конечно, есть, и множество. Недавно на судейском семинаре нам показывали поддержки со сложными хватами и сложным входами и выходами, а некоторые из них мы давно знаем под именами «банан» и «складка в шпагат», поскольку их придумали профессионалы, а теперь, в наши дни, они получили в правилах свое описание. Например, еще у нас была поддержка, когда партнер едет в пистолетике, а партнерша стоит у него на ботинке в прогибе. Сегодня эту поддержку в разных вариациях делают танцоры и называют ее «баланс».

Андрей: У нас с Еленой есть хобби: мы как самостоятельные артисты вот уже семь лет работаем на роликовых коньках в Московском театре оперетты в мюзикле «Анна Каренина». Роллер-спорт, конечно, отличается от фигурного катания на коньках, но все равно эти виды очень близки друг к другу. Вообще, у нас есть тренеры по фигурному катанию, которые продви-



Елена Рудольфовна Леонова

Мастер спорта СССР международного класса.

Двукратная чемпионка мира среди профессионалов (1999, 2000).

Дата рождения: 12 июля 1973 г. (Москва, СССР).

Партнеры: Геннадий Красницкий, Сергей Петровский, Андрей Хвалько.

Тренеры: Жанна Громова, Елена Лобода, Владимир Захаров, Александр Зайцев.

Основные спортивные результаты (с Геннадием Красницким):

двукратная чемпионка мира среди юниоров (1986, 1987),

серебряный призер чемпионата СССР (1988).

Карьера (с 1995 года с Андреем Хвалько): ледовый театр Татьяны Тарасовой «Все звезды», шоу Disney on Ice (постановщик Сара Кавахара), шоу Даниэля Вайса (Германия), победитель турнира US Open, двукратный победитель и двукратный бронзовый призер в шоу Дика Баттона «Чемпионат мира среди профессионалов», шоу Ильи Авербуха «Ледовая симфония» (2006-2015).

В настоящее время: тренер парного катания в школе «Вдохновение» МАФК (с 2021).

гают роллер-спорт, и многие фигуристы занимаются этим видом параллельно. Я знаю, что некоторые группы парного катания на сборы приглашают специалистов из роллер-спорта. Так вот, некоторые поддержки, например вращательная поддержка с хватом за нижнюю часть бедра, пришли к нам из роллер-спорта, потому что они там в правилах свободнее нас.

— По каким причинам после 2000 года перестали проводить чемпионаты мира среди профессионалов? Почему отказались от успешного мирового шоу?

Андрей: Думаю, это было просто стечение обстоятельств. Этот турнир в основном проводился в США, Канаде, Японии, а в начале 2000-х произошел серьезный спад интереса к фигурному катанию, прежде всего в Америке, когда американских спортсменов потеснили с первых мест. Одновременно с этим появился новый формат соревнований — серии Гран-при с участием сильнейших фигуристов мира, которые сразу же привлекли внимание фанатов. Так что интерес телевидения к чемпионату мира среди профессионалов начал падать примерно с 2000 года. Сейчас проводятся какие-то соревнования подобного формата, но их по телевидению не показывают. Однако теперь проводится множество шоу, у нас в России тоже, где выступают любимые публикой спортсмены.

Елена: Мне кажется, что в настоящее время, когда мы отлучены от международных соревнований, можно было бы наряду с обычными соревнованиями для своего внутреннего зрителя начать проводить соревнования в других форматах. В прошлом сезоне мы видели турнир «Русский вызов» по свободным правилам, который, по сути, был как чемпионат среди профессионалов с приглашенными действующими спортсменами. Кстати, вы заметили, что прежние чемпионы выглядели на льду интереснее, чем действующие?

Елена: Как ни странно, но даже соревнуясь с действующими спортсменами, которые могли быть в статусе чемпионов мира или Олимпийских игр, чаще всего выигрывали профессионалы

— Да, это факт. Хотя, казалось бы, действующие чемпионы молоды и должны дать ветеранам 100 очков вперед.

Елена: Это потому, что ветераны, как вы их называли, осознанно подходят к своему катанию, они мыслят по-другому.

— Что вы имеете в виду?

Андрей: Профессионалы мыслят другими категориями. Они думают, какую идею несут, какие чувства затрагивают, какие эмоции вызывают. Они перестают думать в парадигме «элемент ради элемента» или «программа ради программы». Профессионал ставит в программу поддержку не потому, что она должна быть, а потому, что в ней есть смысл. Такой подход развивает спортсменов



Андрей: Мне бы хотелось, чтобы именитые спортсмены не боялись пробовать новое, чтобы как-то двигать парное катание вперед

больше, чем просто список элементов, обязательных для исполнения. Я думаю, что мы в нашей русской истории должны развивать именно это.

Елена: Наши спортсмены приучены выполнять все требования тренера, потому что он — это вершина треугольника. Тренер сказал: вот здесь будет такой элемент, а здесь — такой, и спортсмен кивнул головой. Пошив костюмов, диспансеризация, постановка программ, участие в соревнованиях — обо всем этом думают тренеры. Когда мы стали работать в Америке сначала как профессиональные фигуристы, а затем как тренеры, то увидели, что американские спортсмены так не живут. За них никто ничего не решает. Не умеешь делать элемент — находишь специалиста, платишь ему и учишь. Нужно пошить костюмы — находишь дизайнера, портного и шьешь. Нужен хореограф для постановки программ — ищешь постановщика, приезжаешь к нему, иногда в другой город и штат, и работаешь. Спортсмены постоянно подрабатывают, чтобы оплачивать специалистов.

Андрей: Наше мышление начало меняться в театре Татьяны Тарасовой «Все звезды», но особенно явно нам это стало понятно, когда мы стали выступать самостоятельно,

когда мы оказались в США и начали строить карьеру профессиональных фигуристов. На тот момент мы были совершенно никому не известные спортсмены, без званий, без побед, и нам, чтобы заработать себе имя, надо было запомниться публике. Вообще, было всего несколько таких пар, которых никто не знал в любительском спорте, но они были широко известны в среде профессионалов: американцы **Анита Хартсхорн — Фрэнк Свейдинг** (Anita Hartshorn — Frank Sweiding), французы **Аннетт Дитрт — Янник Бонер, Фиона Залдуа — Дмитрий Суханов**. Эти люди были без громких титулов, но они были настолько оригинальны и интересны, что на их выступлениях всегда был аншлаг. Продюсеры на шоу приглашали не олимпийских чемпионов, а этих спортсменов, поскольку зрители на трибунах заходились от восторга. Это были действительно крутые номера с трюками, с риском, — это было шоу.

— В фигурном катании в прыжках и вращениях правилами разрешены вращения только вокруг своей оси и категорически запрещены акробатические сальто. Этот запрет связан с опасностью исполнения таких трюков?

Андрей: Прежде всего это традиция, пришедшая в фигурное катание из классического балета, поэтому все

фигуристы с ранних лет занимаются хореографией, а не акробатикой. Акробатическое сальто выполняется совсем в другой плоскости, и если с детства его не тренировать, то фигуристам сложно им овладеть. Хотя **Сурия Бонали** его делала, но она в детстве занималась спортивной гимнастикой.

Елена: Мы с Андреем тоже разучивали сальто — для этого мы приглашали акробатов **Владимира Беседина** и **Алексея Полищука** работать с нами, — и я могу сказать, что если сравнивать с выбросами или подкрутками, это были совсем другие ощущения. Я согласна, что сальто — очень зрелищный элемент, но его сложно наработать уже во взрослом возрасте. Однако я считаю, что в каждой группе парного катания должен работать специалист по акробатике, потому что эти тренировки способны помочь фигуристам лучше чувствовать свое тело, координировать себя в пространстве.

— Обычно тренеры говорят: нам бы просто все парные элементы выучить, куда тут еще что-то...

Андрей: Когда канадские парники **Любовь Илюшечкина — Дилан Москович** выступали в Cirque du Soleil, с ними работали акробаты. С их помощью канадцы выучили новые поддержки с хватом за руки, который никто никогда не делал. Однако ребята рискнули и эту поддержку показали на спортивных соревнованиях, хотя не знали, как ее засчитают. Сейчас этот хват разрешен и внесен в правила, потому что это было просто вау! Специалисты не могли это не оценить. Мне бы хотелось, чтобы именитые спортсмены не боялись пробовать новое, чтобы как-то двигать парное катание вперед. Может быть, через какое-то время новые элементы будут внесены в правила, ведь жизнь не стоит на месте. Надо быть смелее.

Елена: Парное катание — один из самых консервативных видов фигурного катания в силу своей сложности, именно поэтому небольшое количество стран его развивает и добивается успеха. Плюс судейские правила, в которых стоимость всех элементов и требования к ним по технике исполнения строго регламентированы. Я раньше в действующие правила не особо вникала, а сейчас, когда мы начали тренировать, то вчиталась в них и понимаю, что все тренеры находятся в положении «шаг влево, шаг вправо — расстрел». Однако когда зритель из раза в раз видит один и тот же набор элементов, иногда даже в одних и тех же местах, то интерес к этому действию падает. Выучили, например, спортсмены подкрутку и делают ее в одном и том же углу с одних и тех же шагов. Или научились делать какой-то элемент на четвертый уровень за максимальную стоимость и только этот вариант всю жизнь катают. Например, сейчас все пары в мире по факту делают практически одинаковые поддержки.

— Но если зрителю из года в год приходится смотреть на одни и те же элементы, то за счет чего тогда будет поддерживаться интерес к виду?

Андрей: Можно было бы пересмотреть правила. Например, сейчас по правилам практически невозможно разнообразить сами тодесы. В них можно только хваты поменять, но это сложно, поэтому спортсмены пытаются разнообразить элемент сложными входами и выходами, а также накручиванием числа оборотов. Самый сложный тодес, который я видел за последнее время, — это тодес **Мухортовой** и **Евгеньева** вперед внутрь, где Настя еще и в шпагате: это очень круто и тяжело. Судьи, безусловно, такой тодес должны оценить позитивными GOE. Однако большинство спортсменов не будут так напрягаться, а сделают обычную скучную позицию, но зато уверенно, чтобы получить свой четвертый уровень.

Елена: Тодесы можно было бы разнообразить, разрешив переходить из них в летающие поддержки. Тут огромное количество вариантов. И убрать это требование делать три обязательных оборота, потому что зрители постоянно видят напряженные лица партнеров, которые сидят в «циркуле» и вымучивают последний оборот на грани фола.

Но вообще-то мне кажется, что сделать парное катание суперзрелищным можно за счет поддержек: они в этом плане являются самыми перспективными. Наступит

Елена: Парное катание — один из самых консервативных видов фигурного катания в силу своей сложности, поэтому его развивает небольшое количество стран

другая эра парного катания, если разрешить делать хват ниже уровня колена. Этот хват используется в поддержках «Адажио». Мы с Андреем делали поддержку «Ангел», когда он поднимал меня под конек, другой рукой держал под колено, а я парила наверху в прогибе. Это была балетная поддержка, очень эффектная. Я не вижу вообще никаких проблем разрешить этот хват, и тогда мы увидим такое количество поддержек, что нам наконец-то станет интересно смотреть.

— Такая поддержка будет обладать спортивной сложностью?

Андрей: Конечно, сделать ее будет нелегко, поскольку надо особым образом держать баланс, ведь высота поддержки увеличится.

— А насколько судьи понимают сложность или простоту исполняемых элементов?

Елена: Не знаю. **Максим Траньков**, наверное, высказал правильную мысль, что судьями в парном катании должны быть спортсмены, которые сами катались на хорошем уровне, чтобы понимать всю сложность исполнения. Мало выучить правила, хорошо бы иметь свой опыт, потому что некоторые черты сложности на самом деле просты в исполнении. Я это знаю, потому что я их делала. Даже сейчас, когда мы с Андреем даем детям для разучивания какие-то поддержки, иногда проверяем их на себе. После этого я могу сказать в лицо спортсмену, сложно это или нет, учитывая, что мы уже не молоды.

— **Есть разница в том, как учили вас парному катанию и как учат сейчас?**

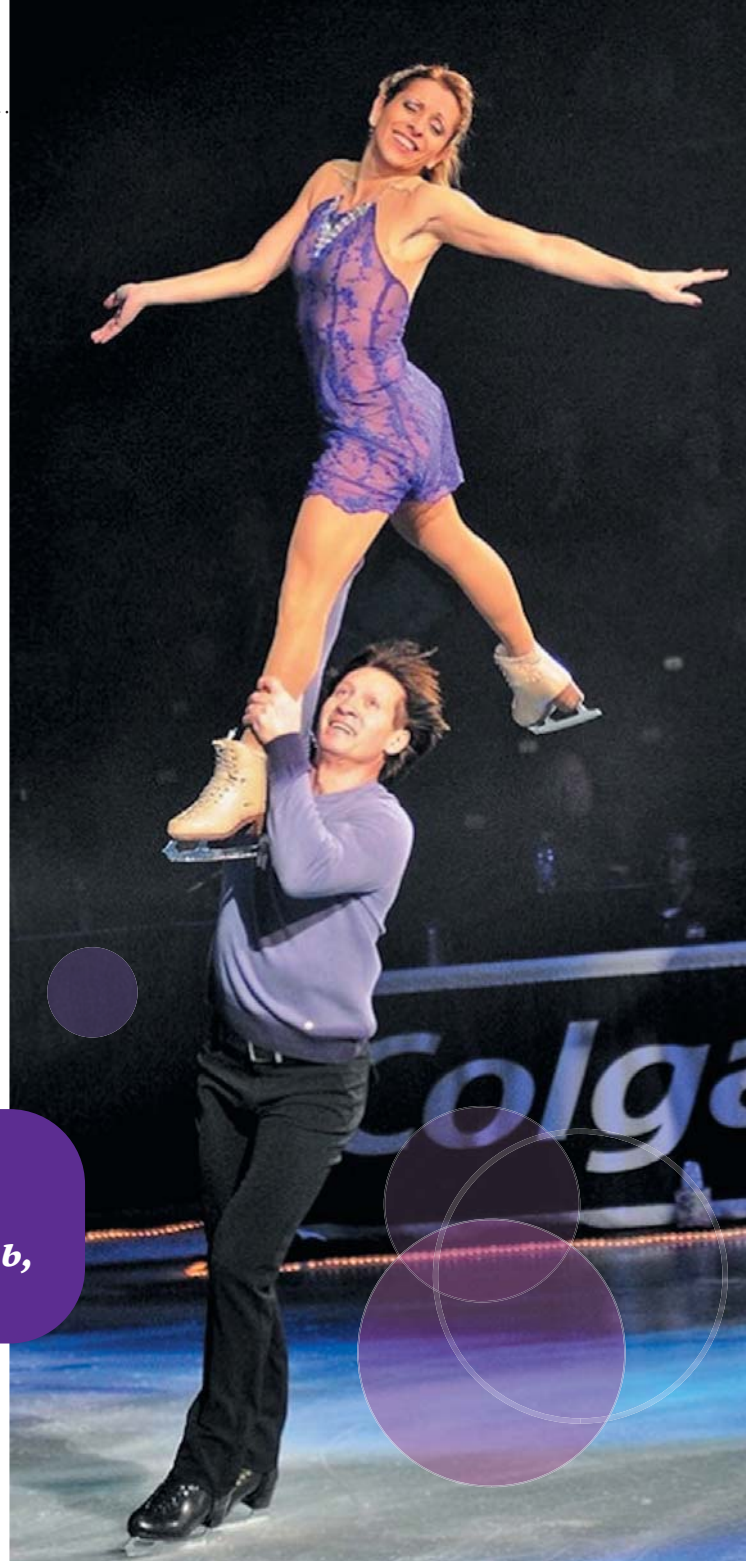
Елена: Да, техника поменялась. Из самого очевидного — поменялось положение партнерши в подкрутах: сейчас она летит параллельно льду, а не параллельно партнеру, как было раньше. Такой подкрут зрителями принимается с восторгом, потому что визуально появилось ощущение высоты полета, хотя если подкрут делать ногами вниз, понятно, что высота вылета будет такая же. Еще раньше делали подкрут, который называется «лутц-шпагат», а сейчас заход через лутц остался, а вот шпагат перестали делать. Точнее, исполнение шпагата стало чертой, и его делают те, кто хочет ее получить. Нас учили делать шпагат в проход, на классический балетный манер. Были пары, которые делали идеальный шпагат. Те, кто его сегодня делает, выполняют даже не шпагат, а разножку: по правилам достаточно показать 45 градусов, чтобы судьи это засчитали как шпагат.

Андрей: Профессионал вставит в программу поддержку не потому, что она должна быть, а потому, что в ней есть смысл

Еще поменялось положение рук в группировке партнерши на выбросе и на подкруте: раньше все группировались как одиночники, сейчас одну руку прижимают к спине, другую к животу — теперь это считается классической группировкой.

— **Почему в нашей стране парное катание пользуется популярностью?**

Елена: Потому что у нас есть традиции, которые не прерывались. Даже в самые сложные девяностые годы, когда все развалилось, мы смогли их сохранить. Я думаю, в этом решающую роль сыграло историческое соперничество двух школ — Москвы и Ленинграда, а также развитие школы парного катания в городе Перми под руководством **Валерия** и **Валентины Тюковых**. Каждая из этих школ внесли в парное катание свои энергию и стиль. **Людмила Бело-**



усова и **Олег Протопопов** — это один стиль, **Станислав** и **Нина Жук** — другой. До сих пор ленинградская школа продолжает свои традиции, спасибо им за это. В Москве, я считаю, появились новые традиции, но они также растут из советского спорта. **Нина Мозер**, **Сергей Доброскоков**, **Артур Дмитриев**, **Александр Зайцев** — это люди, воспитанные советской школой парного катания, которые продолжают успешно развивать парное катание в Москве.

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

Беседовала: **Ольга Вережемская**
 Фото: из архива автора, **Ольга Тимохова**

— Наверное, мы можем послать на Олимпиаду в Париж наших теннисистов, потому что Международная федерация тенниса (ITF) сама по себе богатейшая организация, которая не зависит ни от какого МОК. Я был хорошо знаком с прежним президентом ITF **Франческо Риччи Битти**. Спортсмен, а затем бизнесмен, уж он-то прекрасно понимал, что такое спорт, и это понимание в какой-то мере передалось всей Международной федерации. Наши теннисисты продолжают участвовать в международных турнирах и смогут поехать в Париж-2024. Но мне кажется, будет просто недостойно ехать на эти Игры, потому что МОК придумывает всевозможные унижительные и оскорбительные условия нашего в ней участия. В том, что они от нас не отстанут, меня убедил последний чемпионат Европы по фехтованию, который проходил в июне этого года в болгарском Пловдиве. наших спортсменов — о чудо! — допустили, за исключением тех, кто тренируется или служит в ЦСКА или «Динамо», то есть Международная федерация фехтования (FIE) не разрешила участвовать в чемпионате олимпийским чемпионкам **Софье Великой, Софии Поздняковой, Яне Егорян, Инне Дериглазовой, Тимур Сафину, братьям Бородачевым**. В итоге они допустили шесть наших спортсменов в нейтральном статусе, но при этом заявили, что будут проверять их на лояльность. Как же они будут это делать? Неужели будут рыться в соцсетях? Оказывается, будут. Я даже не хочу говорить, что это просто неприлично. В тех же США, если это делается без разрешения суда, то кара-

Когда я сталкиваюсь с таким лицемерием, то самое невинное слово, которое могу употребить, описывая свои чувства, — это негодование

ется законом. Некоторые сотрудники их спецслужб, которые занимаются такой слежкой, были за это уволены. В результате «проверки» к участию в турнире не была допущена юная саблистка **Валерия Кобзева**. Видите ли, в ее соцсетях они обнаружили нечто похожее на то, что спортсменка поддерживает внутреннюю и внешнюю политику России. При этом они постоянно говорят, что выступают за права человека, за то, чтобы он был свободен в своих мыслях, словах, выражении взглядов, а нам предлагают думать, говорить, чувствовать только то, что они прикажут. Когда я сталкиваюсь с таким лицемерием, то самое невинное слово, которое могу употребить, описывая свои чувства, — это негодование. Не понимаю, почему мы должны вести себя так, как этого хотят люди, которые не имеют к нам и нашей стране никакого отношения.

ДЕВЯТЫЙ ВАЛ несправедливости

Николай Долгополов:
 «Я больше не вижу ничего олимпийского
 в олимпийском движении»

— Николай Михайлович, на ваш взгляд, у наших спортсменов есть хоть какой-то шанс поехать на Олимпиаду?

— Мне не верится, что мы сможем выступить на Олимпийских играх, поскольку в действительности МОК делает все, чтобы этого не произошло. наших спортсменов не допустили на Европейские игры в Польше, где в нескольких дисциплинах можно было бы выполнить квалификационные нормативы, без которых не попасть на Олимпиаду. Затем МОК запретил Олимпийскому совету Азии (ОСА) принимать у себя на XIX Азиатских играх (состоялись 23 сентября — 8 октября 2023 г. — Прим. ред.) российских и белорусских спортсменов, которые были на них приглашены еще в январе этого года. Там также был шанс выполнить олимпийские нормативы.

— Они указали причину отказа?

— Причина была сформулирована очень просто: не наши для этого «технических возможностей».

— Запрет на участие наших атлетов в Играх касается всех видов спорта?



**Спорт был вне политики
даже в самые сложные годы
холодной войны.
Сейчас же здесь властвует
сплошная политика**

— В Олимпийской хартии, которая была утверждена МОК в 1894 году по предложению Пьера де Кубертена, говорится, что Олимпийские игры «объединяют спортсменов всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам». Каким образом хартия соотносится с теми решениями, которые принял МОК по нашей стране?

— Я больше не вижу ничего олимпийского в олимпийском движении. На мой взгляд, олимпийская идея себя изживает. Если почитать Олимпийскую хартию, то в ней все ясно прописано. Она совсем небольшая и издана на всех языках мира. В ней ничего нет про политику, нет ни слова о том, что надо поддерживать, а что не надо. Как только спорт превратили в оружие, так сразу захлопнулась и хартия. И мне, человеку, который освещал 13 Олимпийских игр начиная с 1976 года, очень жаль, что все заканчивается именно так. Олимпиады — а я могу судить об этом — волшебное действо. Они проводились где-то лучше, где-то хуже, но в целом они были прекрасны. То, что сейчас происходит, — это просто грязный политический сговор. Есть такое слово — «попрание», такое попрание принципов олимпийского движения мы сейчас и видим.

— Как такое стало возможным? Ведь то, что спорт вне политики, почти целый век было нерушимой заповедью.

— На мой взгляд, Международный олимпийский комитет в лице его первых лиц поддался давлению и дал сла-

бину. МОК был в силе, когда его возглавлял лорд Майкл Килланин (1972–1980 гг. — *Прим. ред.*), оставался сильным, когда ему на смену пришел независимый мультимиллионер Хуан Антонио Самаранч (1980–2001 гг. — *Прим. ред.*). Господина Самаранча я знал лично, бывал у него дома, потом в его любимой гостинице в Лозанне, где он останавливался, когда работал в штаб-квартире МОК. А потом в 2001 году президентом стал бельгийский граф Жак Рогге, который не сумел устоять под давлением и уступил. Надо сказать, что его первая уступка ударила как раз по фигурному катанию на Олимпийских играх-2002 в Солт-Лейк-Сити (США), когда его вынудили согласиться вручить второй комплект золотых медалей в парном катании. Дело в том, что воспитанники Тамары Москвиной Елена Бережная и Антон Сихарулидзе заняли первое место, оставив канадскую пару Джейми Сале — Давид Пеллетье с серебром, что вызвало шквал негодования западной прессы, особенно канадской и американской. Президент ISU Оттавио Чинкванта, тоже хорошо знакомый мне человек, начал говорить, что мол, американцы и канадцы недовольны решением судей. Зато довольны русские, но если бы выиграли канадцы, этого бы не по-

Николай Михайлович Долгополов

Журналист, писатель-документалист и историк спецслужб, публицист

Дата рождения: 11 января 1949 г.

Образование: Московский государственный институт иностранных языков им. М.Тореза (1971); курсы аспирантуры Университета Стратклайда (Глазго, Шотландия, 1993).

Карьера: служебная командировка в Иран, переводчик с английского (1971-1973); корреспондент отдела спорта (1973), первый заместитель главного редактора (1993-1997) газеты «Комсомольская правда»; собственный корреспондент газеты «Комсомольская правда» во Франции (1987-1992); ответственный секретарь газеты «Труд» (1997-2007); заместитель главного редактора «Российской газеты» (с 2007-го по настоящее время).

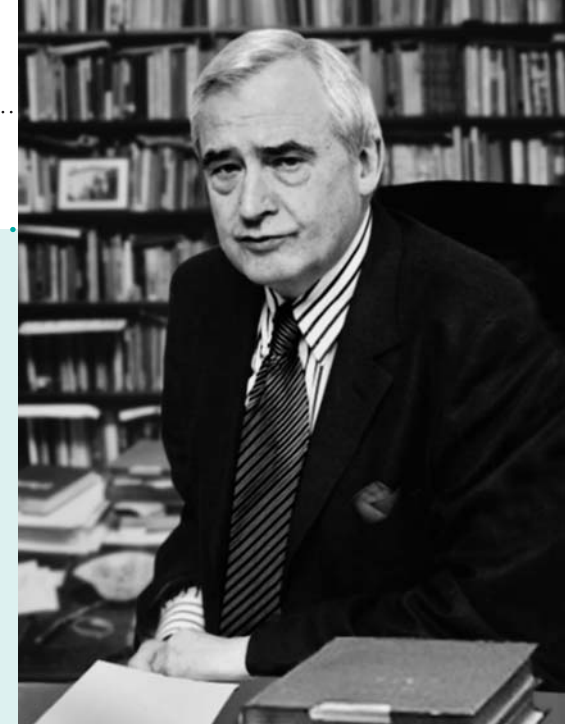
Работал на летних Олимпийских играх 1976, 1980, 1992, 2000, 2004, 2008 и 2012 годов; на зимних Олимпийских играх 1992, 1994, 1998, 2002, 2010 и 2014 годов.

Общественная деятельность:

член Союза журналистов РФ, член Союза писателей Москвы и Межрегионального союза писательских организаций, дважды назначался членом Совета по физической культуре и спорту при Президенте РФ, член исполкома (1997), вице-президент Международной ассоциации спортивной прессы — АИПС (2001-2022), президент Федерации спортивных журналистов России (2002-2023), почетный президент этой федерации, член президиума ФФКР с 1998 года, организатор и президент клуба «Тройной тулуп», объединявшего журналистов, пишущих о фигурном катании, член пресс-комиссии Олимпийского комитета России, член пресс-комиссии Международной ассоциации легкоатлетических федераций (1999-2015), вице-президент Международного комитета «Фэйр Плей». Является одним из организаторов российского движения «Фэйр Плей» и председателем российского комитета этой организации (2013).

Награды:

лауреат премии Союза журналистов России за мужество и мастерство, проявленные при освещении событий в зоне Чернобыльской АЭС (1986), лучший спортивный журналист России по версии ОКР (1994), лауреат первой премии конкурса спортивных журналистов Госкомспорта РФ (1998), лауреат премии мэра Москвы (2001), трижды лауреат литературной премии им. Евгения Примакова Службы внешней разведки РФ, лауреат премии Александра Невского Союза писателей России (2005),



лауреат премии Правительства РФ в области средств массовой информации (2022), дипломант Европейского комитета «Фэйр Плей» за пропаганду идей «Фэйр Плей», почетный дипломант Международного комитета «Фэйр Плей».

Книги:

Автор 28 книг. Среди них: Негазущие звезды Олимпиады. — М.: Знание, 1981. По ту сторону спорта. — М.: Молодая гвардия, 1984. Имя с первой полосы: герои эпохи — герои «Комсомольской правды». (Составитель: Долгополов, Николай Михайлович и др.) — М.: Правда, 1985. Во имя мира, во славу спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1986. Правда полковника Абея. — М.: Весть, 1995. Они украли бомбу для Советов. — М.: XXI Век-Согласие, 2000. С ними можно идти в разведку. — М.: Воскресенье, 2002. Гении внешней разведки. — М.: Молодая гвардия, 2004. Элита русской разведки. — М.: Молодая гвардия, 2005. Абель-Фишер. — М., ЖЗЛ: Молодая гвардия, 2011. Главный противник. Тайная война за СССР. — М.: Алгоритм, 2011. Ким Филби. — М., ЖЗЛ: Молодая гвардия, 2012. Геворк Вартамян. — М., ЖЗЛ: Молодая гвардия, 2014. Надежда Троян. — М., ЖЗЛ: Молодая гвардия, 2016. Легендарные разведчики. Трехтомник ЖЗЛ. — М.: Молодая гвардия, 2017-2023. Из блокнота Николая Долгополова. От Франсуазы Саган до Абея. — М.: Молодая гвардия, 2020. «Легально о нелегальном» (совместно с художником Никасом Сафроновым). — М.: Молодая гвардия, 2022.

Автор сценариев, консультант, эксперт множества документальных фильмов (исполнитель роли Кима Филби в двухсерийном телевизионном фильме). Кавалер правительственных наград.



Президент России Владимир Путин поздравляет сборную команду России по фигурному катанию с победой в командном турнире на Играх в Сочи

няли русские. Что ж, вполне справедливо. Но буквально через два дня на совместной пресс-конференции Рогге и Чинкванта объявили, что канадцы проиграли несправедливо, поэтому должны быть признаны вторыми олимпийскими чемпионами и им будет вручен второй комплект золотых наград. На той пресс-конференции я спросил господина Рогге, почему он решил пойти на такой шаг, которого никогда не знала история Олимпиад. Рогге был готов к моему вопросу и сказал, что в истории Игр уже был такой случай, только на летней Олимпиаде, когда в таком-то году такой-то боксер выиграл золотого, поднялся на пьедестал, получил награду, а на следующий день по решению судей другой боксер также получил золотую награду за тот же самый поединок. Но я тоже был готов к такому ответу и возразил: «Мне очень неудобно, но вынужден поправить ваших помощников...» Тут огромный переполненный зал просто затих, а я продолжил: «Это действительно было. Только на чемпионате мира, а не на Олимпийских играх». И Рогге нечего было ответить.

— Советский Союз был создан в 1922 году, однако МОК игнорировал СССР до тех пор, пока страна не стала победи-

тельницей фашизма во Второй мировой войне. СССР впервые принял участие в Олимпиаде только в 1952 году, то есть через 30 лет. Как говорится, ничего нового?

— На самом деле мы получили приглашение участвовать в Играх 1948 года, но нам после Великой Отечественной войны было просто не до этого. И на Олимпиаду 1952 года еле успели: создавали все необходимые структуры буквально в последний момент, потому что на Игры спортсменов посылает не государство, а общественная организация в лице олимпийского комитета каждой страны. Олимпийский комитет СССР был создан в апреле 1951

Мне очень жаль, что все заканчивается именно так. Олимпиады проводились где-то лучше, где-то хуже, но в целом они были прекрасны

года, остальные необходимые структуры — за несколько месяцев и даже за несколько недель до Олимпиады. Та же Федерация спортивных журналистов СССР возникла буквально накануне Игр. Олимпиада 1952 года была для нас особенной не только потому, что она была первой, а еще потому, что в ней принимали участие советские спортсмены — борец **Яков Пункин**, штангист **Иван Удодов**, гимнаст **Виктор Чукарин**, — которые прошли через немецкие лагеря смерти. Например, олимпийский чемпион по гимнастике Виктор Чукарин, который во время Великой Отечественной войны сражался на фронте, был ранен, попал в плен. Прошел через 17 военных концлагерей, включая Бухенвальд, и чудом остался в живых. Список его побед впечатляет: абсолютный чемпион Олимпийских игр 1952 года, он и на Играх 1956-го завоевал золото.

— Во времена холодной войны мы уже были в подобной ситуации, когда американцы и некоторые западные страны бойкотировали летнюю Олимпиаду в Москве. Тот бойкот похож на то, что происходит сейчас?

— Это вообще несравнимо. Тогдашний президент МОК лорд Килланин мне рассказывал, что незадолго до Олимпиады в Москве он был в США и встречался с президентом **Джимми Картером**, который затеял всю эту заваруху. Картер откровенно склонял Килланина к тому, чтобы МОК поддержал бойкот. Килланин ответил: «Если даже один член МОК приедет в Москву, то я буду считать, что Олимпиада состоялась». Картер удивился: «Кто же это приедет в Москву?» И Килланин ответил: «Я приеду, господин президент». Действительно, весь Международный олимпийский комитет проголосовал за то, чтобы ехать в Москву. Другое дело, что внутри каждой страны, которая поддержала бойкот, на спортсменов всячески давили, но, несмотря на это, многие выдающиеся атлеты все равно приехали к нам. Тот же англичанин **Себастьян Коу** — нынешний президент Международной ассоциации легкоатлетических федераций IAAF «Уорлд Атлетикс» — приехал в Москву и завоевал золото на дистанции 1500 метров и серебро на дистанции 800 метров. В прыжках в высоту победила блистательная итальянка **Сара Симеони**, которая стала первой. Я помню, она прыгала в таких черно-белых гетрах, которых мы никогда в своей жизни не видели, и это поразило даже больше, чем ее победа. Да, на пьедестале все они стояли под флагами своих олимпийских комитетов, а не под государственными. Но по флагам все знали, что вот это итальянцы, а это англичане или австралийцы.

Сегодняшнюю ситуацию не надо сравнивать и с Играми доброй воли, которые состоялись в Москве в 1986 году. К нам вновь приехали сильнейшие спортсмены мира, соревнования освещали известные зарубежные журналисты.

Елена Бережная, Антон Сихарулидзе, Джейми Сале, Давид Пеллетье

То, что происходит сейчас, — это просто травля. Причем не только нашей страны, но и тех, кто к нам проявляет лояльность или симпатию. Даже люди, которые нормально и с пониманием относятся к россиянам, боятся открыто проявлять это. Стало очень опасно! Позиция президента МОК **Томаса Баха** или президента Международной ассоциации легкоатлетических федераций лорда Коу в отношении России — это русофобия в чистом виде. Коу своих чувств к нам не скрывает. Бах может делать какие-то нейтральные заявления, улыбаться и при этом продолжать делать свое дело.

Буквально через два дня на совместной пресс-конференции Рогге и Чинкванта объявили, что канадцы проиграли несправедливо, поэтому им будет вручен второй комплект золотых наград

— При сегодняшнем развитии телекоммуникаций можно ли всерьез говорить о какой-то изоляции, если болельщики продолжают смотреть наши чемпионаты России по фигурному катанию, турниры Кубка Первого канала и другие соревнования?

— Не только наши болельщики смотрели все трансляции. Знаю, их смотрели во всем мире. Говорят, что просмотров наших соревнований по количеству было больше, чем просмотров трансляций ISU с других чемпиона-



тов. Так это или нет, я не проверял, но совсем не удивлюсь, если именно так.

— **Насколько отстранение наших фигуристов повлияло на все фигурное катание? Какова ценность завоеванных без нас медалей? Как к этому относятся спортсмены, болельщики?**

— Я тоже задавался этим вопросом: неужели они не понимают, что без нашей страны, которая на последней Олимпиаде была сильнейшей командой, фигурное катание теряет остроту борьбы и, следовательно, интерес к себе как к виду спорта? Но много ли зарубежных спортсменов сказали, что им неинтересно соревноваться без русских? Практически никто. Были высказывания буквально нескольких людей: японка **Каори Сакамото** говорила, что хотела бы посоревноваться с нашими фигуристами, кто-то еще, вроде бы, был голос из Швейцарии, а остальные молчат. Мне кажется, что они даже счастливы, что нас нет, потому что все медали, которые добывались на чемпионатах в жесточайшей борьбе с россиянами — а это была практически борьба всего мира с нами, — теперь получают относительно легко.

— **Неужели никого не волнует, что мировое фигурное катание превращается в междусобойчик?**

— Этот междусобойчик меня тоже не волнует, я переживаю за другое. Мы гордимся своими олимпийскими чемпионами, — не важно, в личном первенстве или в команде, — потому что они все равно чемпионы. Но время идет, нас не допускают до соревнований, лучшие фигуристы уходят со льда: кто-то из-за груза лет, а кто-то из-за отсутствия мотивации. Но если у нас не будет своих чемпионов, это может уменьшить интерес к фигурному катанию в нашей стране. Ведь спортсменам важно кататься не в шоу, а участвовать в статусных турнирах. Потому что спорт — это один из самых ярких и ярких видов человеческой деятельности. Спортсмены долго идут наверх, но там надолго не задерживаются, особенно в последнее время и особенно в женском фигурном катании, в котором мы преуспели.

— **Я бы сказала, что в женском одиночном катании на наших глазах произошла революция...**

— Которую, кстати, мы произвели и за которую нас возненавидели настолько, что стали гнобить. Да-да, именно это слово. Чужие обозлились, что их подвинули с первых мест, что их лишают призов и призовых, выгодных контрактов.

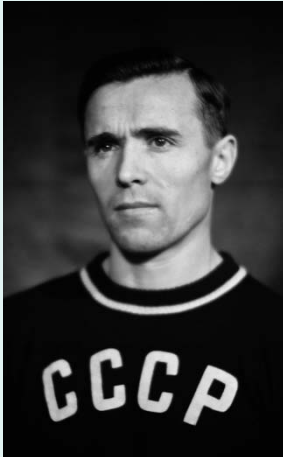
— **Буквально три года назад ИСУ присуждает свою премию Этери Тутберидзе, признавая ее лучшим тренером планеты, считает открытием сезона 2020 года Алену Косторную, в 2021 году присуждает награду «За жизненные достижения» Тамаре Москвиной и Алексею Мишину, а сейчас все делают вид, будто нас нет в природе...**

— Об этом и речь: задача сделать так, будто нас и не было. Посмотрим, что будет дальше. В 2022 году ушел с поста президента ISU голландец Ян Дайкема, на эту долж-

Советские олимпийцы, прошедшие фашистские концлагеря

Виктор Иванович Чукарин

Советский гимнаст из Мариуполя Виктор Чукарин, двукратный олимпийский чемпион, начал заниматься гимнастикой в 1939 году и уже в 1940 году получил звание «мастер спорта СССР». Когда началась Великая Отечественная война, пошел добровольцем на фронт, служил артиллеристом. Будучи тяжело раненым, попал в плен, прошел через 17 концлагерей, в том числе через Бухенвальд.



В конце войны фашисты погрузили его и других узников концлагеря в трюм баржи, чтобы затопить в Северном море, но авиация союзников расстреляла буксир, и баржу вынесло в открытое море. Целую неделю узники провели в задранным трюме баржи без пищи и воды, пока не были случайно обнаружены кораблем союзников. Когда Виктор вернулся домой, его мать не узнала сына, который весил всего 40 килограммов. Она его признала только по шраму на голове, который у него остался после падения в детстве.

Заключенный концлагерей под номером 10491 Виктор Чукарин стал абсолютным чемпионом XV и XVI Олимпийских игр, чемпионом мира. На Олимпиаде 1952 года в Хельсинки он завоевал шесть медалей (четыре золотые и две серебряные), а на Олимпиаде 1956 года в Мельбурне — пять (три золотые и две серебряные).

В 1972 году на Олимпиаду в Мюнхен Виктор Чукарин поехал в должности старшего тренера нашей команды гимнастов, которые завоевали 16 медалей.

Публикуется по материалам: Сергей Кирилов. *Бог гимнастики, переживший Бухенвальд // Комсомольская правда. — 17-24 июня. — 2021. — С. 34*

Черпать мотивацию мы должны в своем национальном характере: мы терпеливые люди, и мы всегда что-нибудь придумаем

Яков Григорьевич Пункин

На Олимпийских играх 1952 года в Хельсинки боец Яков Пункин завоевал золотую медаль в категории до 62 кг.



Родом из Запорожья, Яков Пункин в восемь лет остался без отца. После окончания семилетки пошел работать на завод токарем, тогда же стал заниматься борьбой — греко-римской и вольной. Его вдохновляла память об отце — портовом грузчике,

на спор поднимавшем лошадь. Яков хотел стать таким же сильным. В апреле 1941 года Яков Пункин был призван в армию и направлен в школу младших командиров танковой части, находившуюся под Гродно. Занятия спортом не бросал и до начала Великой Отечественной войны успел стать чемпионом Вооруженных сил. Летом 1941 года, когда шли тяжелейшие бои в Белоруссии, был контужен и попал в плен, бежал, пытаясь выйти к своим через белорусские леса, но оказался в концлагере, работал на каменоломнях. Следующий концлагерь был в Германии, на болотах, где заключенные добывали торф. Там Яков заболел тифом и не был расстрелян только благодаря товарищам, которые поддерживали его во время переключек, чтобы он мог стоять на ногах. Следующим лагерем был Оснабрюк. Когда весной 1945 стало известно, что все заключенные будут расстреляны, Пункин бежал. Прошел проверку в советском фильтрационном лагере и еще три года служил в Германии в составе советского контингента войск. На момент побега из немецкого концлагеря он весил 36 килограммов: при таком истощении врачи велели ему забыть о спорте, но он почти сразу приступил к тренировкам и уже в 1949 году стал чемпионом Советского Союза. В звании трехкратного чемпиона СССР Яков Пункин поехал на Олимпиаду в Хельсинки, где одержал пять безоговорочных побед. Журналисты всех изданий с восхищением писали о его феноменальной технике. Когда судья поднял руку Якова Пункина как победителя в греко-римской борьбе, все увидели вытатуированный ниже локтя номер узника концлагеря. Судья на секунду окаменел, закатал рукав своей рубашки — у него тоже был накололот ряд цифр. Они прошли через один и тот же фашистский концлагерь.

Публикуется по материалам: Виктория Хесина. *А на руке клеймо горит // АиФ. — №43. — 2020. — С. 22*

Иван Васильевич Удодов

Иван Удодов родился в 1924 году в поселке Глубокий Ростовской области. Рано осиротел и воспитывался в детдоме. Летом 1942-го почти все трудоспособное население Глубокого, в том числе и детдомовцев, фашисты вывезли на принудительные работы в Германию. С авиационного завода, куда его направили работать, Удодов сбежал, за что был бро-



шен в Бухенвальд. Когда узников концлагеря освободили советские солдаты, его пришлось нести на руках: он весил 27 килограммов и не мог самостоятельно передвигаться. В госпитале врачи оказались бессильны перед крайней степенью его дистрофии, ни один доступный в то время метод не работал. Тогда начали вышибать клин клином: решили, что занятия физкультурой помогут восстановить физическую форму. Удодов начал тренировки. Поначалу просто ходьба, потом короткие пробежки, затем дело дошло и до штанги. Днем работал водителем, тренировался по вечерам и в 1951 году стал чемпионом СССР. На Олимпиаде в Хельсинки он выиграл с рекордом, набрав в сумме троеборья (жим, толчок, рывок) 315 килограммов, победив 16 сильных соперников, среди которых был Махмуд Намдью, спортсмен из Ирана, установивший за два года перед Олимпиадой 10 мировых рекордов. Второй Олимпиады в жизни Ивана Васильевича Удодова не случилось: здоровье не позволило. Он умер в 57 лет от остановки сердца. Бухенвальд дал о себе знать.

Публикуется по материалам: Виктория Хесина. *А на руке клеймо горит // АиФ. — №43. — 2020. — С. 22*

Олимпиада 1952 года была для нас особенной еще потому, что в ней принимали участие советские спортсмены, которые прошли через немецкие лагеря смерти

ность был избран южнокореец Чжэ Эль Ким. Довольно обеспеченный человек, а это в определенной степени предполагает и независимость позиции. На мой взгляд, такие должности вообще должны занимать умные и независимые от чужих кошельков люди. Пока у меня сложилось ощущение, что Ким понимает: без России фигурное катание обеднело и оскудело.

— Каким образом наша страна может ответить на санкции МОК? Имеем ли мы право, возможности и желание организовать какие-то альтернативные игры по типу Игр доброй воли?

— Конечно, мы имеем право на альтернативу, хотя бы потому, что наши бывшие оппоненты, а сейчас противники, нам не оставили иного выбора. Мы открыто говорим, что проведем Игры стран БРИКС, Игры стран СНГ и любые другие игры. Этого запретить нам не могут.

Спорт — это один из самых яростных и ярких видов человеческой деятельности

— Точно не могут?

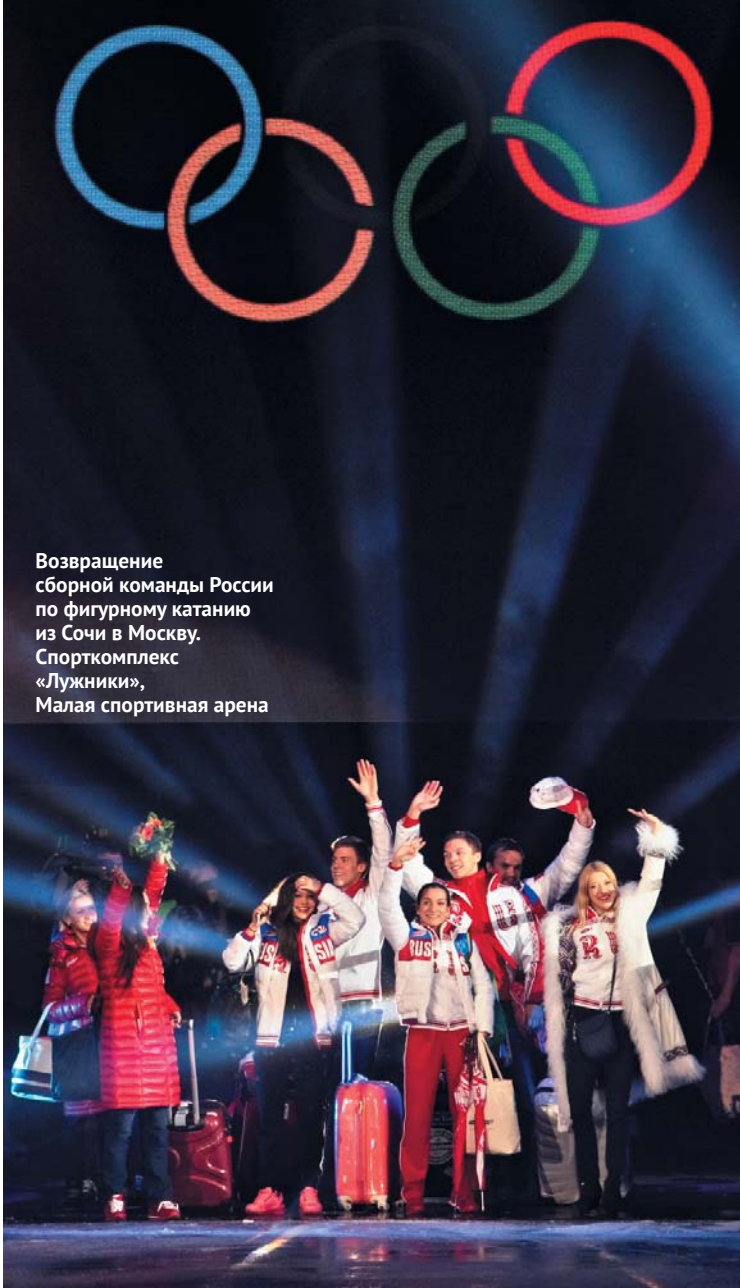
— Точно очень хотели бы и, возможно, попытаются. Наша страна уже заявила, что летом 2024 года намерена провести чемпионат БРИКС-2024, который пройдет в Казани. Более 5 тысяч атлетов из 50 стран планируют принять в них участие. Кроме того, уже заявлено, что в Москве состоится Игры дружбы-2024. Думаю, что МОК попытается запугать страны, которые хотят участвовать в Играх, санкциями. Но тогда с кем МОК останется?

— Как вы думаете, когда и чем закончится эта ситуация?

— Исключительно сложный вопрос. Спорт был вне политики даже в самые сложные годы холодной войны. Сейчас же здесь властвует сплошная политика.

Я знаю многих людей, которые просто в ступоре от происходящего, поскольку тоже понимают, что спорт должен оставаться спортом и что Россия справедливо возмущена спортивными санкциями. Но наши разумные доводы и призывы к справедливости на той стороне не слышат не только потому, что просто хотят лишиться радости видеть наших спортсменов на пьедестале, а потому, что их задача — растоптать нас. Это растаптывание началось в 2015 году, когда нас отстранили от легкой атлетики — спорта, в котором разыгрывается больше всего комплектов медалей. Происходящее сегодня — это уже девятый вал несправедливости.

Нам надо перестать верить в то, что мы в какой-то момент откроем нашим оппонентам глаза на правду и они поймут, как заблуждались. Ничего такого не будет до тех пор, пока спортивным чиновникам не отдадут приказ свыше принять наши аргументы. Как сейчас есть приказ растоптать, так в какой-то момент, когда изменит-



Возвращение сборной команды России по фигурному катанию из Сочи в Москву. Спорткомплекс «Лужники», Малая спортивная арена

ся политическая ситуация, будет отдан приказ услышать наши аргументы и согласиться с ними.

— В чем наши спортсмены могут черпать мотивацию?

— Если говорить о наших российских федерациях спорта, то я могу сказать с полным основанием, что есть такая федерация, которая сделала все, чтобы ее спортсмены не чувствовали себя ущемленными, — это Федерация фигурного катания на коньках России. Я это говорю не потому, что я член исполкома этой федерации с 1998 года. При всей своей любви к фигурному катанию я, признаться, не ожидал, что федерация придумает и начнет проводить такие интересные соревнования. Не ожидал, что Первый канал подхватит эти проекты, что зрители будут приходить на трибуны, что будут смотреть телетрансляции с такой радостью. Поэтому черпать мотивацию мы должны в своем национальном характере: мы терпеливые люди, и мы всегда что-нибудь придумаем.

Идеальная посадка
ботинка для
любой ноги!


EDEA
www.edeaskates.com


LOVE
YOUR BOOTS
LOVE
YOUR FEET



Воспользуйтесь уникальной возможностью
подогнать ботинок Edea по ноге

в сервисных центрах магазинов Фигурист

www.figurist.ru

Фото: Эрика Байрамова, Ольга Тимохова

Расстройство пищевого поведения (РПП) — это класс психогенно обусловленных поведенческих синдромов, связанных с нарушениями в приеме пищи. Существует международный классификатор болезней, который выделяет три основных типа расстройств пищевого поведения: компульсивное переедание, булимию и анорексию.

Если человек регулярно наедается до боли в животе, после чего чувствует себя виноватым и очень расстроенным, — это признак компульсивного переедания. Не стоит путать

компульсивное переедание и эмоциональное переедание, поскольку в первом случае это расстройство пищевого поведения, а во втором — нарушение пищевого поведения. Разница в том, что с эмоциональным перееданием мы все так или иначе знакомы, когда на фоне каких-то негативных эмоций нас тянет «заесть» свой стресс или депрессию чем-то вкусным, поскольку это самый простой и доступный способ справиться с эмоциями. В этом случае человек «заел» свою негативную эмоцию и стал жить дальше в рамках нормаль-

ного пищевого поведения, в отличие от компульсивного переедания, когда человек ест и не может остановиться. Иногда люди съедают всё, что лежит в холодильнике, вплоть до сырых пельменей, потому что это неконтролируемый механизм, остановить который можно только с помощью специальной терапии.

Если после любого переедания человек намеренно вызывает рвоту либо принимает слабительное или мочегонное — это булимия. Если же происходит намеренный отказ от еды с целью значительного сни-

Если спросить фигуристку, зачем ей надо похудеть, она четко ответит: чтобы улучшить прыжок, уменьшить нагрузку на суставы, — но эти благие цели при определенных обстоятельствах могут спровоцировать начало нервной анорексии

АНОРЕКСИЯ: программа саморазрушения

Как распознать и обезвредить

Эрика Байрамова, клинический психолог

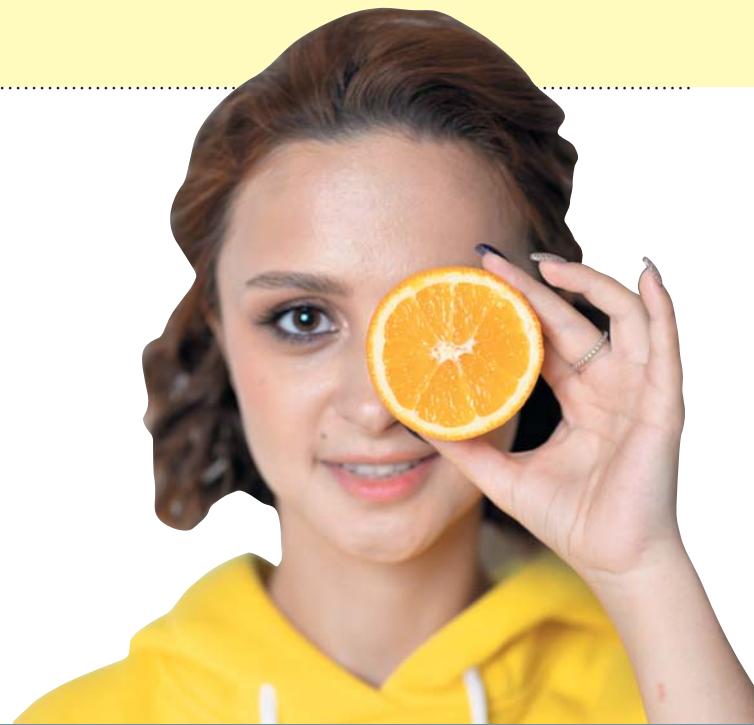
Пищевое поведение — это отношение человека к приему пищи, характер потребления еды, комплекс решений, касающихся того, что, когда, в каком количестве и каким образом употреблять в пищу, а также связанные с этим установки и идеи. В идеале организм человека должен получать оптимальное количество калорий и все необходимые полезные вещества, а сам человек — удовольствие от еды. То есть пищевое поведение — это большой физиологический и культурный пласт жизни каждого человека, оказывающий серьезное влияние на здоровье и качество жизни. К сожалению, иногда случается расстройство пищевого поведения, и тогда жизнь и здоровье оказываются под угрозой.

Байрамова Эрика Эльхановна

Клинический психолог, психотерапевт.

Образование: высшее, факультет психологии МГУ, кафедра нейро- и патопсихологии (2015); окончила аспирантуру по специальности «медицинская психология» в ФГБНУ НЦПЗ (2018).

Карьера: младший научный сотрудник ФГБНУ НЦПЗ, специалист по работе с РПП.



жения веса — это нервная анорексия. Надо сказать, что булимия может быть самостоятельным заболеванием, а также может сопровождать как компульсивное переедание, так и нервную анорексию. Расстройство пищевого поведения обычно начинается с ограничивающего поведения, которое сменяется компульсивным перееданием, и так по кругу.

В основе лежит депрессия

Нервная анорексия представляет собой ограничительный тип пищевого поведения, когда человек упорно отказывается от пищи из-за болезненного представления о своей чрезмерной полноте, которое связано с неприятием своего тела. В группе риска заболеть нервной анорексией однозначно находятся подростки и молодежь в возрасте примерно от 13 до 24 лет, в основном девушки, хотя у юношей эта болезнь тоже встречается.

Анорексия делится на три стадии: дисморфофобическую, анорексическую и кахектическую. Дисморфофобическая фаза, как видно из названия, заключается в том, что у девочки возникают мысли о своей ущербности и неполноценности в связи с полнотой, причем не важно, кажущейся или реальной. У нее начинает расти чувство тревоги, нарастает подавленное настроение, появляются первые попытки ограничить себя в пище, чтобы через диету достичь «идеальной» фигуры, иначе ее жизнь не сложится. Это отношение к своему телу возникает уже как следствие длительной тревожности, а тревога — это неопределенный страх, ощущение, что с ней что-то не так, а что не так — она не знает, следовательно, не может контролировать. Тревога заставляет ее действовать,

но поскольку это беспредметный страх, от которого невозможно избавиться при помощи направленной, активной деятельности, например убежав от источника страха или поборовшись, то вся ее тревога канализируется в то, чем она может управлять и что может изменить, — в собственное тело. Появляется уверенность, что если сейчас она изменит свое тело, тогда в ее жизни все изменится к лучшему. Если спросить девушку, для чего она хочет похудеть, то редко услышишь: я буду здоровой, мой лишний вес дает проблемы с сердцем, хочу уменьшить нагрузку на суставы, у меня есть опасность заболеть сахарным диабетом 2-го типа и прочее. Чаще всего говорят: меня повысят на работе, мой парень начнет ценить меня, у меня будет личная жизнь, меня будут любить родители и так далее. Но чудеса обычно не происходят: на работе повышение дают более компетентному сотруднику, а молодой человек продолжает оставаться неуважительным и невнимательным, хотя она уже сбросила массу тела на большее количество килограммов, чем надо. Она уже и так худая настолько, что может «за шваброй спрятаться», но ей кажется, что она не достигла нужного результата, потому что ее жизнь не изменилась. Несмотря на отсутствие результата (изменить свою жизнь к лучшему) девушка продолжает отказываться от еды, впадая при этом все глубже и глубже в состояние депрессии. Именно поэтому нервная анорексия — это не какая-то погрешность в диете или сбой в режиме питания, а психическое заболевание, в основе которого лежит депрессия. Чтобы справиться с этим состоянием, на помощь должен прийти психиатр, и чем раньше, тем лучше.

На самом деле в жизни встречаются ситуации, когда снижение массы тела является для человека важной задачей: например, по медицинским показаниям перед се-

рьезными операциями, когда врачи требуют от пациента достичь определенного веса, чтобы избежать жировой эмболии или легче перенести постоперационный период, облегчить этап восстановления. Врачи могут потребовать снизить массу тела, если какое-то заболевание из области кардиологии, ортопедии, гастроэнтерологии напрямую провоцируется лишним весом. Во всех этих случаях прописывается диета, больной находится под наблюдением врачей и диетологов, а также психологов или психотерапевтов. Все эти примеры, как говорится, не наш случай. Сегодня мы будем говорить о спортсменках, занимающихся фигурным катанием, у которых почти всегда их мотивация к похудению оправдана самим видом спорта. Так, если спросить фигуристку, зачем ей надо похудеть, она четко ответит: чтобы улучшить прыжок, чтобы было меньше ударных нагрузок на суставы и связки и прочее, — но эти благие цели могут при определенных обстоятельствах спровоцировать начало нервной анорексии.

Семейные традиции

Все фигуристы пришли в этот вид спорта в раннем детстве, настолько раннем, что, как правило, вне льда и коньков они себя не помнят. Когда ребенку три-четыре года, решение о занятиях фигурным катанием за него принимают родители, однако рано или поздно возникнет момент, когда ребенок должен сам сделать выбор, и чем сознательнее и самостоятельнее будет этот выбор, тем мотивированнее будет спортсмен.

Если ребенок говорит, что хочет заниматься фигурным катанием, тогда его дальнейшие действия должны соотноситься с его собственным выбором. Тогда и требования родителей, которые действуют в рамках принятого им же самим решения, не будут вызывать у него вопросов и протестов. Понятно, что от девочек требуют быть в форме, но задача родителей вместе с ребенком так организовать свою жизнь, чтобы эти требования были выполнимы. Грубо говоря, если ваша спортсменка придерживается определенной диеты,

то не надо при ней есть жареную картошку, а ей на тарелку класть лист салата.

Если мы говорим о профессиональном отношении к пищевому поведению, то родители должны изначально думать о том, какую еду и каким образом они едят. Семейная традиция организации питания очень важна. Если ребенок видит, что в доме принято есть каждому по отдельности, буквально перекусывать на коленке перед телевизором или компьютером, то для него это станет нормой. Чтобы сформировать у детей правильное пищевое поведение, необходимо с раннего возраста организовать ритуал поглощения пищи. При этом не надо жестко делить еду на полезную и неполезную, например отвергать сладкое как вредную еду или демонизировать газированные напитки и прочий фастфуд, потому что запретный плод сладок. Если в семье принято готовить из продуктов, а не покупать полуфабрикаты, которые всего лишь надо поставить в микроволновку, чтобы разогреть, если в семье едят здоровую пищу, то все эти усилители вкуса — соль, сахар, глутамат натрия и прочее — ребенку будут



Gennadiy Poznyakov / фотобанк Лори

Чтобы сформировать у детей правильное пищевое поведение, необходимо с раннего возраста организовать ритуал поглощения пищи



Елена Рш / Фотобанк Лори

Если ваша спортсменка придерживается определенной диеты, то не надо при ней есть жареную картошку, а ей на тарелку класть лист салата

невкусны. Родители в этом случае не скажут: не ешь чипсы, будешь толстой, родители просто сами не едят чипсы.

Задача, которую надо решить

Как только начинается пубертат, сопровождаемый гормональной перестройкой тела, к подростку по-настоящему приходит понимание, что с его телом что-то не так. Спортсменка отчетливо понимает, что сегодня она не в состоянии сделать то, что делала месяц назад, что ей тяжело не только прыгать, не только докатать программу до конца, ей тяжело ехать просто перебежками. Она, безусловно, знает, что причиной всего этого является переход-

ный возраст, но от этого не легче. Тревога у спортсменки вырастает неимоверно, потому что она реально рискует оказаться за бортом своего спорта. Этот страх очень хорошо предмечен: она точно знает, что у нее лишний вес, потому что ей об этом говорят весы, зеркало и ее собственные ощущения на тренировках. Она принимает решение бороться за себя в спорте и начинает ограничивать себя в еде, тем более что тренер, родители и «подруги» по раздевалке советуют ей именно это.

Все знают, что пубертат — это закономерный процесс взросления, но каждый спортсмен переживает тяжелый кризис, сталкиваясь с ним один на один. Переходный возраст всеми детьми проходит сложно, поэтому каждого

ребенка надо загодя готовить к этому этапу, в особенности того, кто занимается сложнокоординационным видом спорта, таким как фигурное катание. Здесь помочь можно только так. За год-два родители должны начать готовить своего ребенка, но делать это не в формате полтинформации: у тебя начнется перестройка тела, начнется рост определенных гормонов, вес начнет расти, тебе будет тяжело прыгать и так далее, а в формате «мы все вместе будем делать так, чтобы ты могла как можно легче пройти этот период». Вообще, задача родителей — ограничивать и направлять своего ребенка, поскольку лобные доли головного мозга окончательно развиваются только к 16 годам, а до этого способность к контролю определенно снижена. Любовь родителей заключается не во вседозволенности, а в подготовке ребенка к жизни в социуме. Родители должны подготовить своего ребенка к

никшие трудности — задача, которую надо решить. Это зона ответственности родителей, которые должны подготовить девочку и не оставлять ее на произвол судьбы в этот период, потому что, столкнувшись с трудностями, без их поддержки одна она их не вывезет.

Профессиональный инструмент

Безусловно, в мире существуют такие профессии, которые требуют от человека соответствия росту-весовым стандартам, например танцовщица балета. Однако профессиональная балерина всю жизнь придерживается определенных канонов питания, потребляет сбалансированное количество белков, макро- и микронутриентов, достаточное количество воды, чтобы у нее были силы танцевать на сцене. У них нет проблем с сердцем, с почками,

Нервная анорексия — это не какая-то погрешность в диете или сбой в режиме питания, а психическое заболевание, в основе которого лежит депрессия

неизбежности пубертата не просто на словах, а продумывая комплексный план действий на весь этот период. Такая подготовка называется психообразованием: человека готовят к неизбежному, но этим неизбежным можно управлять, главное — знать как.

Если ребенок уже достиг определенных успехов, а перед маячит переходный возраст, чреватый различными сложностями, то родителям стоит задуматься о том, как им вместе пройти этот период, чтобы это было максимально безболезненно. Поскольку родители для ребенка в младшем подростковом возрасте — это еще опора и скала, то, чем крепче будет эта опора, тем надежнее будет ребенку. Я бы советовала родителям, не дожидаясь начавшихся проблем, превентивно сходить на консультацию к семейному психотерапевту, ведь родители тоже когда-то были детьми и их родители не всегда были идеальными, учитывая историю нашей страны с войнами, революциями и перестройками. Семейный психолог поможет избежать каких-то травм, объяснит, как быть строгими, но любящими, умеющими прислушиваться, но не попустительствовать, уберечь от появления каких-то комплексов, например комплекса жертвы. С некоторых пор и по настоящее время у современного поколения культивируется самосознание жертвы, то есть поиск того, кто виноват в ваших проблемах. На мой взгляд, семейная терапия — это лучший способ пройти все рифы переходного возраста ребенка.

При своевременном и грамотном подходе ребенок будет понимать, что происходящее с ним — это норма, а воз-

нет нарушения натриево-калиевого баланса, нет отеков, которые связаны с нехваткой белка, поскольку они не голодают, а сбалансированно питаются, чтобы поддерживать свое тело в оптимальной форме, ведь оно — их профессиональный инструмент.

Фигурное катание также требует от спортсменов соблюдать соотношение массы тела и роста в определенной пропорции, поэтому уже с предпубертатного возраста каждая фигуристка ежедневно встает на весы. Это продиктовано прежде всего тем, что спортсменка в прыжке поднимает вес собственного тела либо в поддержке этот вес поднимает партнер. Увеличение массы тела на несколько килограммов не просто помешают ей качественно исполнять прыжки, но увеличат риск травмы. Спортсменка всегда знает, сколько она весит утром натощак, сколько перед выходом на тренировку, сколько после тренировки, потому что всякий раз встает на весы. Она всегда знает свой реальный вес и тот, к которому надо стремиться. Если тренер ей говорит, что надо сбросить 2 кг, то это задание, которое надо выполнить. Контроль собственного веса проходит красной линией на протяжении всей карьеры спортсменок с подросткового возраста, следовательно, каждая должна организовать свою жизнь так, чтобы не потерять те профессиональные наработки, которые она приобрела к этому периоду. Ей необходимо наладить свое пищевое поведение таким образом, чтобы оставаться в оптимальном весе и при этом иметь силы выполнять поставленные задачи на льду. И надо заметить, что большинство спортсменок с этой задачей справляются.

Триггеры

На самом деле все фигуристки рано или поздно начинают корректировать свое пищевое поведение таким образом, чтобы держать вес, и обычно это не приводит к заболеванию нервной анорексией. Тогда что же является триггером? В силу каких причин наступает момент, когда психика вдруг включает «программу самоуничтожения»?

К сожалению, поводом может стать что угодно: насмешки ребят, замечание тренера, отсутствие результатов и так далее; но причиной анорексии будет общий уровень тревоги, которой становится много, слишком много, чтобы спортсменка смогла с ней справиться. Эта тревога является прямым следствием огромного количества требований, которые предъявляют к спортсменке на катке, в школе, дома, а также ее собственных требований к самой себе, а когда требований становится чересчур много, они становятся нереализуемыми и неосуществимыми и она в какой-то момент может оказаться в состоянии «загнанной лошади». Другими словами, может наступить момент, когда подросток будет не в состоянии физически и психологически вытянуть все то, что от него требуют, когда у него нет безопасного пространства, куда он может прийти и выдохнуть. Безусловно, создать и обеспечить безопасное пространство собственному ребенку призваны родители, и у него должен быть сильный контакт с ними, особенно с мамой. Вообще, если такая ситуация случилась, это значит, что у ребенка в семье не было до-

При грамотном подходе ребенок будет понимать, что происходящее с ним — это норма, а возникшие трудности — задача, которую надо решить

статочной опоры. К сожалению, в подростковом возрасте полноценные контакты детей с родителями ослабевают, дети естественным образом начинают отдаляться от родителей, что еще больше усугубляет их одиночество перед лицом тревог и страхов.

В психологии есть такое понятие, как дистресс или отрицательный стресс. Не надо дистресс путать с обычным стрессом, который случается с нами всякий раз, когда мы сталкиваемся с какой-то новой ситуацией: в этом случае у нас повышается уровень гормонов, которые позволяют нам адаптироваться, найти новые способы поведения в новых для себя обстоятельствах. Но когда стресс не прекращается, наши способности к адаптации заканчиваются и наступает предел, тогда возникает дистресс. Растет тревога, возникает депрессия, у человека не хватает жизненных сил преодолеть все вызовы, что может привести к появлению различных болезней, в том числе и нервной анорексии.

Симптомы

Если уже случилась такая беда и болезнь вошла во вторую, собственно анорексическую стадию, на этом этапе очень важно окружающим распознать болезнь и начать действовать, потому что при переходе болезни в третью, кахексическую стадию последствия для организма будут уже необратимыми.

Если в семье сформирована культурная традиция совместного приема пищи, то распознать анорексию на ранних стадиях будет достаточно просто, потому что у заболевших анорексией обычно меняется поведение, связанное с ритуалами принятия пищи: они перестают есть вместе со всеми за одним столом, начинают уходить со своей тарелкой к себе в комнату под любым предлогом. Еще болезнь обычно проявляется в том, что у девочек возникает повышенный интерес к кулинарии, который выражается в коллекционировании рецептов, походов в магазины за продуктами, приготовлении сложных блюд, придумывании десертов и прочее, — таким образом они пытаются компенсировать свою потребность в еде. Если девочка начала вдруг печь пироги, готовить супы и при этом сама отказывается их есть, надо очень и очень насторожиться.

Однако если мы все же говорим о спортсменках, то все эти обычные симптомы могут быть сильно смазаны, поскольку фигуристы большую часть своего времени проводят на катке, так что из контролируемых приемов пищи обычно остается только завтрак и, может быть, ужин. В

подростковом возрасте спортсмены уже более-менее самостоятельны: на тренировки ходят или ездят сами, обедают на катке — словом, родители не всегда видят, чем питается их ребенок. Тем не менее если утром девочка говорит, что поест на катке, а вечером отказывается от ужина под предлогом, что не голодна, что тренер сказал не есть после шести вечера или что она уже поела на катке либо по дороге домой, то повод задуматься тоже есть, особенно если видно, что девочка похудела. Также нервная анорексия часто сопровождается булимией, что является важным симптомом, который довольно просто отследить, поскольку беззвучно вызвать рвоту невозможно.

Если же родители не могут до конца положиться на перечисленные выше симптомы, но при этом ясно видят, что их ребенок похудел очень сильно и вещи на нем висят или уже сваливаются, то подтвердить догадки о начале болезни помогут анализы мочи и крови. На стадии анорексии девочки начинают активно применять различные слабительные



Обратная связь

Когда фигурист выходит со льда после проката программы, тренер сразу же у бортика дает спортсмену обратную связь с анализом проката по горячим следам. Не знаю, замечали ли вы, что тренер в основном говорит о том, что не получилось, какие ошибки были допущены, что надо было сделать по-другому. Задумывались ли вы, что и вам самим обычно кажется правильным сосредоточиться на проблемах, проще указать на ошибки, чем на достоинства?

Дело в том, что наш мозг формировался во враждебных природных условиях и был сосредоточен исключительно на негативных моментах, поскольку это было важно для выживания: как изменится погода с появлением туч, есть ли в этих зарослях ядовитая змея, хватит ли еды до следующей охоты, насколько опасна какая-то болезнь и прочее, — человек был сосредоточен на проблемах и на их решении. Заметить что-то позитивное в жизни — это,

конечно, здорово, но не заметить проблему — это смертельно, поэтому наш мозг развивался с ориентацией не на успехи, а на проблемы.

Нейрофизиологи утверждают, что у нас в мозге условно на четыре клетки, которые замечают негатив, всего одна, которая видит позитив. Так уж мы устроены, что всегда заметим негатив и просчитываем самый тяжелый вариант. Поэтому, чтобы видеть что-то хорошее, на этом надо специально сконцентрироваться, делать над собой усилие, которое того стоит. Те же нейрофизиологи пришли к выводу, что неудачные попытки наш мозг воспринимает как неправильные и стирает эту схему действий, если же попытка была удачной, то мозг закрепляет ее, чтобы в дальнейшем тиражировать. Следовательно, если тренер вообще не указывает на позитив, то вся схема действий не закрепляется мозгом, потому что не была признана хорошей.

А как же разбор полетов после прока-

тов, спросите вы. Психологи советуют научиться давать обратную связь так называемого высокого качества. Сначала мы говорим ребенку три вещи, которые у него получились хорошо за тренировку или за выступление. Потом мы называем три вещи, которые можно было бы сделать лучше. Не будем говорить: ты это сделал плохо, скажем: это можно было сделать лучше — техничнее, артистичнее, спокойнее, эмоциональнее. Наконец, мы рассказываем, каким образом эту вещь можно было бы сделать лучше: здесь можно было бы достоять дугу, здесь раньше войти в поддержку, здесь сделать дополнительный оборот и прочее. Таким образом, мы не оставляем спортсмена наедине с проблемой, говоря ему, что здесь было плохо и неправильно, а подсказываем ему, как надо сделать, чтобы получилось. Такой формат обратной связи у спортсмена оставляет ощущение, что работа проделана, что есть куда расти и вообще «я молодец».

Зачем нам нужна еда?

Прежде всего еда — это получение определенных микро- и макроэлементов, необходимых для жизнедеятельности и для построения тела. Второй аспект — это получение эмоционального удовольствия и восприятие разнообразия, поскольку с помощью различных вкусовых ощущений наш мозг познает мир. Эти два аспекта очень тесно связаны между собой: например, почему сладкая и жирная еда воспринимается нами как более вкусная, чем просто белковая или растительная пища? Потому что, когда наши первобытные предки жили в пещерах, то им для выживания нужно было понимать, какая еда лучше насыщает и дает большую возможность, условно скажем, продержаться до следующей еды. Следовательно, им надо было выбирать более калорийную еду, в связи с чем наш мозг настроился таким образом, чтобы более калорийная еда воспринималась нами как более вкусная. Человечество выжило благодаря тому, что жирные и сладкие продукты мы стали считать вкусными.

Sergey Grishin / Фотобанк Лори



Идея худобы становится сверхценной идеей, которая вытесняет из головы все остальные идеи, какие есть. По степени тяжести анорексия приравнивается к психозу, потому что структура мышления нарушается

и мочегонные препараты, что ведет к снижению уровня электролитов. В анализах будет видно снижение показателей белка, калия, магния и кальция, а также низкий уровень тиреотропного гормона (ТТГ) щитовидной железы.

Если на стадии анорексии человека еще можно спасти без ущерба его здоровью, то на стадии кахексии физическому здоровью будет нанесен непоправимый вред. Даже при условии, что психика вернется к норме, организм уже не сможет работать как раньше, потому что в нем произошли необратимые изменения. Третья стадия характеризуется потерей более 50% массы тела, отчего начинается развиваться глубокая патология внутренних органов, которая сильнее всего скажется на нарушениях в работе сердца и почек, на истощении костной ткани. Третья стадия анорексии станет всем видна визуально, потому

что это будет ходячий скелет плюс брадикардия и тахикардия, обмороки, отеки. Про отеки надо сказать отдельно: при такой потере массы тела нарушается белковый обмен, что приводит к отекам, потому что почки уже не могут выводить воду. Появление отеков может нести в себе большую потенциальную опасность, поскольку отечность тела больной анорексией может воспринимать как полноту и начать ограничивать себя в питье или вообще отказываться от воды, думая, что отеки вызваны ее потреблением.

Сверхценная идея

Лечение анорексии сильно отличается от лечения булимии или компульсивного переедания, потому что при

анорексии нарушается связь с реальностью, больной не в состоянии отследить причинно-следственные связи того, что с ним происходит. В клиниках, где занимаются лечением, проводят такое тестирование реальности: пациентку просят на стене мелом нарисовать свое тело в полный рост и объем, как она себе его представляет. Потом ее ставят в этот рисунок и обводят реальный контур, чтобы показать, насколько человек ощущает себя большим и толстым, хотя таким не является. Обычно между реальностью и ощущением обнаруживается большая разница, потому что связь с реальностью сбивается.

Больной анорексией неспособен понять, что отказ от

еды приводит не только к худобе, но и к потере здоровья. Идея худобы становится сверхценной идеей, которая доминирует, вытесняя из головы все остальные идеи, какие есть. По степени тяжести анорексия приравнивается к психозу, потому что структура мышления нарушается и образуется структура бреда. Именно поэтому лечение анорексии почти всегда начинается принудительно, ведь заболевший этим недугом человек не считает себя больным. Более того, для него отказ от выбранного пути является предательством сверхцели.

Родители должны понимать, что получить добровольное согласие на лечение они, скорее всего, не смогут, поэ-

Фигурное катание требует от спортсменов быть в форме, поэтому уже с предпубертативного возраста каждая фигуристка ежедневно встает на весы

Arne Trautmann / PantherMedia / Фотобанк Лори



тому, если ребенок несовершеннолетний, они в своем праве отвести его в лечебное учреждение. Обычно вначале ставят капельницы с электролитами, чтобы привести организм в порядок, потом или параллельно с этим к лечению приступает психотерапевт, который плавно начинает выводить больного из этого состояния, в том числе и с помощью антидепрессантов. Кроме длительной работы с пациентом, психотерапевт начинает работать также с семьей для профилактики возможных рецидивов анорексии, которые, к сожалению, не редкость. Родителям и пациенту важно знать, что человек, заболевший нервной анорексией, ставится на учет в психоневрологический диспансер из-за сопутствующей заболеванию депрессии. Если спортсменка совершеннолетняя, но болезнь уже угрожает ее жизни и здоровью, то всегда есть вариант недобровольной госпитализации в стационар. Однако до этого лучше не доводить, а обратиться в анонимные центры лечения таких состояний, где специалисты своевременно помогут, причем документы о прохождении лечения не попадут в психоневрологический диспансер.

Текст: **Марина Евдокимова**
 Фото: **Марина Евдокимова**, из архивов **Ирины Абсалямовой**

Книга жизни

Ирина Абсалямова: «Моя задача была привить любовь к тренерской работе, к поиску знаний»

— Ирина Васильевна, вы были в числе тех студентов, которые первыми начали учиться в ГЦОЛИФКе на тренера по фигурному катанию. Можете рассказать, как это было?

— Да, в 1961 году я была в числе первых шести человек, которые пришли учиться на кафедру конькобежного спорта, когда на ней открылось отделение для фигуристов. Тогда нашим педагогом был **Виктор Иванович Рыжкин**, который обучал нас не по учебникам или пособиям, их просто не было, а по рассказам, основываясь на своем опыте. Занятия так и проходили в беседах и в обмене мнениями по разным темам.

— Почему все вы для себя выбрали преподавательскую деятельность, а не тренерскую?

— Я сразу так решила, потому что преподавательская деятельность мне показалась очень важной. И мне нравилось преподавать именно специализацию, поскольку это предметное обучение фигурному катанию и всегда контакт со студентами.

— Вы окончили вуз, в котором вас четыре года учили не по учебникам, а по рассказам, потом вы остались на кафедре преподавать. Но как и чему вы учили новых студентов?

— Наверное, это сложно представить, но тогда, 60 лет назад, в плане образовательных программ по фигурному катанию действительно было голое поле. Особого акцента на специализацию не было, но я уже тогда старалась как можно больше проводить время на катке со студентами и анализировать элементы, то есть старалась дать им практические знания. Мы занимались один-два раза в неделю при РГУФКе: в полуподвальном помещении был каток, на котором катались только фигуристы. Но нельзя было постоянно обходиться только практическими занятиями, надо было подключать теорию. Однако теоретические предметы появились уже позже, когда у сотрудников кафедры накопился какой-то опыт, возникло понимание, какие дисциплины надо читать нашим студентам. Постепенно все обростало тонким слоем знаний, теорий и межпредметными связями. Когда институт уже сформировался, появились новые преподаватели из профильных смежных дисциплин, внедрялись новые предметы, под которые подбирались преподаватели, а они уже разрабатывали специальные программы и наполняли лекциями учебный процесс. Поскольку я была одним из первых педагогов ГЦОЛИФКа, то я и занималась созданием всех этих программ: это было частью моей работы.

— Существует какой-то единый учебник по обучению фигурному катанию?

— К сожалению, нет. Дело в том, что в каждом вузе своя программа обучения. В нашем институте и в Физкультурном институте имени Лесгафта в Петербурге программа обучения практически одна и та же, но чему учат в других вузах страны, я не знаю. Каждый вуз имеет свои индивидуальные программы и своих преподавателей, которые эти предметы читают. Конечно, есть базовые государственные программы, но все зависит от того, как их интерпретирует преподаватель.

Я одно время задумывала создать единый учебник, но не сложилось. В институте от преподавателей каждый год требовали написания статей — по пять в разные журналы: у меня их штук триста, наверное, опубликовано. Требовали написания программ по обучению фигурному катанию на коньках, но вот чтобы мы написали учебник — этого от нас ни разу не требовали и не просили.

Сложно представить, но 60 лет назад в плане образовательных программ по фигурному катанию было голое поле

— Вы 55 лет занимались подготовкой тренерских кадров по фигурному катанию в стране. Какие, на ваш взгляд, теоретические предметы наиболее важны?

— Прежде всего это физиология, потому что тренер, который работает на льду, должен знать, из чего состоит человек, чем он дышит. Нужно знать анатомию тела и то, какие процессы происходят в организме в разном возрасте и в разные моменты времени. Эту дисциплину студентам преподают специалисты с профильным образованием.

Обязательный предмет — биомеханика, то есть изучение движения живого организма в определенных условиях и в зависимости от определенных задач. Биомеха-



Абсалямова Ирина Васильевна

Кандидат педагогических наук (1973).
 Кандидат в мастера спорта СССР (одиночное катание).
 Кандидат в мастера спорта СССР (танцы на льду).
Дата рождения: 29 марта 1941 г. (Москва, СССР).
Клуб: стадион юных пионеров (СЮП), ДСО «Локомотив».
Тренер: Татьяна Толмачева-Гранаткина.
Основные результаты:
 двукратная чемпионка Москвы среди юниоров (1955, 1956);
 чемпионка СССР среди юниоров (1957);
 двукратная чемпионка ЦС ДСО «Буревестник» (1960, 1961);
 бронзовый призер чемпионата Москвы в танцах на льду (1963).
Образование: высшее, ГЦОЛИФК (1965).
Карьера: тренер по фигурному катанию в ДК Московского автозавода им. Лихачева (1962-1965); преподаватель, старший преподаватель, доцент, профессор кафедры ГЦОЛИФК (1966-2019).
Судейская практика: судья всесоюзной, всероссийской и международной категорий.
Научные работы: автор более 300 публикаций по теории и методике обучения.

ника — очень сложный предмет; найти преподавателя, который может его читать студентам, непросто, поэтому эта дисциплина в наших программах появилась только в конце 70-х — начале 80-х годов. На самом деле все предметы по теории и методике физического воспитания важны, поскольку дают комплексные знания.

— Сколько тренеров вуз выпускает каждый год?

— Бывало по-разному, но обычно нам выдавали квоту около 10 человек на курс. Госкомспорта рассчитывал количество тренерских кадров, поскольку всех надо было трудоустроить, обеспечить рабочими местами. Сейчас многие тренеры открывают свои школы, клубы, становятся ИП и прочее.

— Если студенты на курсе из разных видов фигурного катания, то как это все совмещается при обучении?

— Основой является одиночное катание, и если вы владеете его основами, то сможете работать во всех видах. Такова суть фигурного катания.

— Насколько важным для будущих тренеров в их работе является тот фактор, какими они сами были спортсменами и у кого катались?

— Если спортсмен сам хорошо катался да еще у знающего тренера — это сильно в плюс. Тренер элементы первым делом показывает, а уже потом рассказывает. Его показ должен быть грамотным, потому что дети копируют своего тренера, и если он, скажем, плечо не так поворачивает или ногу не так ставит, то ребенок так и будет делать. Как только студенты приходят на первое занятие по специализации, преподавателю сразу виден их уровень мастерства, сразу понятно, что они знают, а что нет.

— Если их уровень катания слабый, то что тогда?

— Если они поступили к нам в вуз, то их надо учить. Мы работаем с ними как тренеры, даем базовый уровень, показываем, рассказываем, объясняем ошибки. На практических занятиях мы учились правильно делать все базовые элементы от первого до последнего. Собственно, это и было моей работой. Моя задача была привить любовь к тренерской работе, к поиску знаний. Любовь к деньгам есть у всех, а любовь к поиску знаний — у единиц.

— Бывали случаи отчисления?

— Бывали, но не по профильной специализации, а по другим предметам: химия, биология, анатомия, психология и прочее.

— На ваш взгляд, ваш вуз давал качественное обучение студентам? Он отвечал тем вызовам, которые стояли перед нашим фигурным катанием?

— В советское время обучение, безусловно, было качественным, после уже было по-разному, но в любом случае качество образования зависит как от самих программ обучения, так и от преподавательского состава. Я обожаю сотрудников нашей кафедры, которая считалась ведущей в то время не только у нас в стране, но и в мире. Наши преподаватели Алла Беляева, Елена Жгун, Лариса Кузнецова — это фанаты фигурного катания, люди грамотные, требовательные профессионалы, воспитавшие не одно поколение тренеров. Но преподаватели не работают сами по себе, поэтому многое зависит от подготовленности абитуриентов. Сейчас уровень программ стал выше, но подготовленность абитуриентов стала хуже: они мало что знают, потому что не особо учатся в школе. Многие спортсмены не умеют выразить свою мысль словами, я уже не говорю о словарном запасе. В тренерской работе мало сказать ребенку: прыгай выше или толкайся сильнее. Надо еще рассказать, за счет чего он может это сделать. Студент, который в будущем планирует стать тренером, должен уметь общаться со спортсменами, уметь объяснить, что и как надо делать, для этого нужны знания, нужна речевая культура и культура поведения.

В конце обучения студент должен написать выпускную квалификационную работу, то есть диплом. К сожалению, некоторые студенты не заморачиваются всем этим, а пе-



Основой всего является одиночное катание, и если вы им владеете, то сможете работать во всех видах

реписывают из интернета какие-то тексты или где-то покупают дипломы. Что полезного такие специалисты могут из этого вынести? Ничего.

— У нас в стране невозможно работать тренером без диплома, а в большинстве стран это возможно, поскольку там не существует институтов физкультуры. Вы считаете оправданным, что у нас есть высшее физкультурное образование?

— Конечно. Дело все в том, что у нас фигурное катание — массовый вид спорта, а там — нет. Мы сильны тем, что у нас много тренеров, которые грамотно работают. Этим тренеров не один-два, а тысячи, и практически каждый из них в любой точке страны знает, как работать. У нас детский спорт является массовым, а с детьми главное — начинать правильно. Культура скольжения, культура дви-

жения, технические особенности фигурного катания — все закладывается в начальный период. Я много лет работала на факультете повышения квалификации и сама учила тренеров, как правильно работать с маленькими спортсменами. Если бы у них за рубежом была бы такая армия спортсменов, как у нас, им тоже пришлось бы создавать институт, чтобы учить тренеров. Но там превалирует индивидуальный подход: родители, которые в состоянии оплатить занятия, нанимают тренеров индивидуально.

— Как же тогда за границей происходит обучение тренеров? Или они не считают это занятие профессией?

— Обучение происходит через собственный практический опыт. Спортсмены становятся тренерами и тренируют по наитию. Это как передача ремесла от одного другому из рук в руки. Я много раз была за рубежом на международных семинарах и видела, как там проводятся теоретические и практические занятия. Поскольку у них нет институтов физкультуры, там распространены обучающие семинары и мастер-классы. Всплеск результатов в США и Европе, я считаю, произошел в том числе и потому, что в последние десятилетия множество наших тренеров, которые были хорошо обучены и обладали большим опытом, переехали за границу и начали там работать.

— Есть такое мнение, что спортсмен, прошедший через все этапы подготовки, все знает на своем примере. На-

сколько имеют смысл все теоретические знания, которые дает вуз?

— Мнение такое действительно есть, но оно ошибочное, поскольку на протяжении всего тренировочного процесса спортсмен, по сути, является объектом приложения сил и знаний тренера. Более чем за полвека работы в качестве преподавателя я постоянно слышала от своих студентов признание, что, начав учиться, они вдруг стали понимать, почему их тренировали так или иначе. У них просто открывались глаза.

— Нужно ли тренера, который получил диплом, время от времени подвергать какому-то тестированию для проверки его знаний или приглашать на дополнительное обучение?

Как только студенты приходят на первое занятие по специализации, преподавателю сразу виден их уровень мастерства

Занятия по специальности на кафедре



Ирина Абсалямова
с Этери Тутберидзе

С Ириной Родниной

Практическое занятие группы студентов
на катке «Хрустальный»

— Обязательно, потому что информация постоянно меняется. Техника фигурного катания тоже обновляется и сейчас стала значительно сложнее. За этим надо следить, надо понимать, как и чему учить. Я много лет занималась организацией и проведением курсов повышения квалификации для действующих тренеров России, на которые приезжало по 100 человек со всей страны. Кроме теоретических, у нас также были практические занятия, где мы на льду разбирали какие-то элементы, подходы к ним и прочее. Также я обязательно водила всех слушателей на тренировки к нашим ведущим тренерам, например, на каток «Хрустальный». Хочу сказать, что **Этери Тутберидзе** и ее команда всегда положительно откликались на мои просьбы провести для нас открытую тренировку.

Программа курсов включала в себя вопросы развития физических качеств, технических способностей и прочее, а также ответы на вопросы, которые они задавали. Обратная связь с тренерами была всегда и только приветствовалась. Если тренер хотел что-то узнать или мы видели, что ему не хватает каких-то знаний, то мы должны были ему их дать. Но такие тренеры, которые ищут знания, — это редкость. Большинству априори присущ снобизм. Если их спортсмены ничего никогда не выигрывают, тогда они еще могут задуматься, почему это так, а если спортсмены время от времени кого-то побеждают, тогда они ощущают себя всезнающими. К счастью, у нас

**Студент,
который планирует
стать тренером,
должен уметь общаться
со спортсменами,
для этого ему нужны
знания, речевая культура
и культура поведения**

есть ведущие тренеры, которые, являясь успешными, не стесняются постоянно учиться. Яркий пример — Этери Тутберидзе: она не только грамотный тренер, но еще и человек, который много читает, постоянно ищет информацию, интересуется всем, что касается фигурного катания. Сегодня все ведущие тренеры ищут информацию, пытаются более глубоко осмыслить процессы.

У нас при институте была большая библиотека, где хранились лекции, различные методические пособия, программы обучения, практические разработки, в которых описывалось, как работать с тем, с этим, и прочее. Если

тренер хочет, чтобы его спортсмен развивался, то он откроет учебники, книги и будет читать, как и когда надо развивать те или иные качества, как этим управлять, чтобы получился какой-то прок. Думающий тренер будет применять специальные упражнения, которые развивают различные качества. Кроме того, множество различных упражнений фигуристы берут из других видов спорта, которые являются сопутствующими. Легкая атлетика — королева спорта — ответит на вопросы, как повысить скорость спортсменам. Нам не нужна предельная скорость, но для того, чтобы фигурист двигался, а не ползал по льду, надо развивать скоростные качества. Тяжелая атлетика знает, как развивать силовые качества, и это важно для парных видов фигурного катания. Можно еще много привести примеров.

— **Ирина Васильевна, я знаю, что вы пишете сейчас книгу. Расскажите, о чем она будет?**

— Это биографическая книга «Моя ледовая симфония», в ней я хочу рассказать о своей жизни, обязательно о работе, которая была посвящена фигурному катанию. Например, мало кто знает, что в девяностых годах мы — Алла Беляева, Елена Жгун и я — создали первую в нашей стране команду по синхронному катанию «Фортуна». Алла Юрьевна делала замечательные программы, мы сами шили костюмы синхронисткам для выступлений, а вице-чемпион Олимпийских игр и двукратный чемпион мира **Андрей Миненков** (в дуэте с **Ириной Моисеевой** в танцах на льду. — Прим. ред.) был спонсором нашей

**Мы сильны тем,
что у нас не один-два,
а тысячи тренеров,
и каждый из них в любой
точке страны знает,
как работать**

команды. Уже потом у нас в стране начали появляться другие команды — в Самаре, в Питере, в Екатеринбурге, — и так дело пошло.

Еще эта книга будет о людях, с которыми мне посчастливилось быть в дружеском контакте. Это заслуженные тренеры **Елена Чайковская, Татьяна Тарасова, Тамара Москвина, Алексей Мишин, Виктор Кудрявцев, Александр Жулин, Нина Мозер, Этери Тутберидзе**. Я много лет, будучи судьей всесоюзной категории, работала с Татьяной Тарасовой, ездила с ней на соревнования. Хороший результат обеспечивался не только безупречным катанием, но и лояльным отношением судей, поэтому тренеры всегда старались приглашать судей на тренировки, на прокаты программ. Это сложная тема, но все виды спорта, где результат определяется судьями, так делают. Я имею в виду визуальные виды спорта, где судьи сидят и визуально оценивают. Я не думаю, что изменилось что-то кардинально, и хотя в 2004 году поменяли схему и правила судейства, суть осталась прежней.

Надеюсь, что моя книга увидит свет в будущем году.

Текст и фото: Edea S.r.l.



Размер имеет значение

Как правильно подобрать свой размер: рекомендации компании Edea

Успех в любом виде спорта зависит от многих составляющих. И правильная экипировка, выполненная с использованием передовых технологий, здесь имеет большое значение. Фигурное катание на коньках не исключение. Высокоэффективная спортивная экипировка, такая как ботинки Edea, должна подбираться квалифицированными специалистами. Персональное обслуживание, предоставляемое официальными дилерами, гарантирует, что вы получите правильную модель нужного размера.

Ваши коньки — это инструмент, при помощи которого создается волшебство. Без них нет магии. То время и внимание, которые вы потратите на выбор, окупится высокими результатами.

Подлинность

В наши дни, когда сильно распространено интернет-мошенничество и рынок подделок столь велик, бывает трудно определить, является ли ваша покупка подлинной.

Выбирая официального дилера, вы знаете, что приобретаете оригинальные товары Edea.

Персонализация

Продавец будет работать с вами, чтобы выбрать подходящую модель и нужный размер. Вы можете померить ботинок, прочувствовать его, понять все преимущества. Затем в магазине официального представителя вам могут подогнать ботинок по ноге. В наш век онлайн-покупок это может показаться не таким удобным, но при выборе

ботинок для фигурного катания, если у вас есть возможность посетить магазин, то лучше это сделать.

Поддержка

Почему важно приобретать экипировку у официальных представителей бренда? Консультанты, работающие с вами, обладают всеми необходимыми знаниями, которые помогут вам сделать правильный выбор. При возникновении вопросов вы всегда можете обратиться в магазины, где вам помогут их разрешить. Мастерские, которыми оснащены магазины, необходимы фигуристам всех уровней подготовки. Заточка коньков, установка лезвий, возможный ремонт, подгонка по ноге — всё это крайне важные моменты в жизни спортсменов. И все эти манипуляции должны быть выполнены исключительно профессионалами.

Подбор размера

Это крайний важный момент. Он оказывает влияние практически на всю технику спортсмена и его возможности: на выполнение прыжков и вращений, на смену ребра, на скорость связующих шагов. Вы балансируете на лезвиях толщиной всего 4 мм, поэтому точность очень важна во всем! Так что размер действительно имеет значение!

Как определить правильный размер?

Компания Edea выделила три этапа в выборе ваших новых ботинок: измерение, примерка, индивидуальная посадка.

Измерение длины стопы:

- измерительное устройство Edea;
- создание контура ноги;
- отпечаток ноги.

При использовании любого метода мы измеряем длину ноги в мм, поскольку размеры коньков Edea устанавливаются с интервалом 5 мм. Не забудьте измерить обе ноги, так как каждая из них уникальна!

Измерительное устройство Edea используется в магазинах для определения нужного размера. Красная шкала показывает размеры ботинок Edea. Перед проведением измерений наденьте носки, в которых будете кататься.



• Встаньте на измерительный прибор, расставив ноги по ширине плеч.

• Слегка согните ноги в коленях.

• Расположите пятку по оси и прижмите к задней части устройства.

• Следующая красная линия указывает размер, который нужно примерить.

• Если нога все еще растет, прибавьте максимум два размера. Edea не рекомендует использовать размеры, превышающие эти, так как это может осложнить контроль над коньком и привести к травмам.

Если вы не можете добраться до официального магазина, то следующим лучшим решением будет обведение вашей стопы.

Следуйте приведенным ниже инструкциям, чтобы получить точные данные.

Как правильно сделать обводку?

• Положите бумагу на твердую поверхность.

• Встаньте на бумагу босиком. Ваши ноги должны быть на ширине плеч, колени слегка согнуты. Ваш вес должен приходиться на стопу, которую вы будете обводить.



• Попросите друга выполнить обводку. Ручка должна находиться в вертикальном положении.

• Обе ноги можно прорисовать на одной и той же странице.

• На рисунках отметьте середину пятки.

• Отметьте самую дальнюю от пятки точку (возможно, это будет не большой палец ноги).

• Измерьте и запишите длину в миллиметрах для обеих ног.

• В самом широком месте измерьте и запишите ширину.

Размер — это не только длина. Помимо следа обеих ног с указанием длины и ширины в миллиметрах, вашему дилеру необходимо сообщить:

- возраст, рост и вес,
- технический уровень спортсмена,

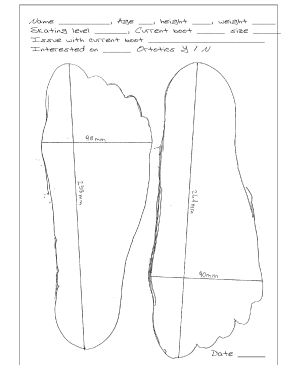
• текущая модель и размер,

• какие-либо проблемы с коньками, в которых вы сейчас занимаетесь,

• модель Edea, которая вас интересует,

• используете ли вы ортопедические стельки или другие вставки.

Отпечаток ноги используется только в специфических случаях.



Процесс примерки

Ботинки Edea ощущаются на ноге не как обычные коньки. Они плотно прилегают к ноге без каких-либо точек давления. Они обеспечивают боковую поддержку для контроля ботинка и свободу движений за счет гибкости языка. Коньки удерживают ваши пятки в «карманах», фиксируя ваши ноги на месте. Ощущения совершенно иные, чем при примерке обуви. Вам нужно не торопиться, чтобы привыкнуть к ботинкам.

Ботинок правильного размера должен плотно прилегать к ноге. Вы должны чувствовать, что пальцы ног могут слегка шевелиться, но не слишком сильно.

Пятка удерживается на месте. Если пятка приподнимается, возможно, у вас неправильный размер или вам

нужна индивидуальная подгонка для более узкой области ахиллова сухожилия.

Свод стопы поддерживается. Подушечка стопы совпадает с самой широкой частью ботинка.

Если вы чувствуете слишком сильное давление или онемение, возможно, ботинки слишком узкие или необходима специальная подгонка.

Индивидуальная подгонка Edea

Наши ботинки были разработаны с учетом самых разных форм ног. Набивка из пены с эффектом памяти обеспечивает оптимальную посадку, принимая небольшие



коррективы, чтобы подойти для большинства ног. Иногда этого недостаточно, вот почему наша основная линейка ботинок может подгоняться индивидуально.

В чем разница между Edea Instant Custom Fit и ботинками, изготовленными на заказ? Наша система быстрее, проще и дешевле.

Традиционная подгонка по индивидуальному заказу обходится очень дорого, занимает гораздо больше времени и все еще требует длительной обкатки.

Благодаря использованию современных термоформуемых материалов наши ботинки могут быть подогнаны квалифицированными специалистами в вашем местном магазине. Это экономит ваше время, обеспечивает лучшую посадку и обходится намного дешевле.

Когда следует прибегнуть к индивидуальной подгонке?

Если ваши ботинки кажутся идеальными за исключением одной области, индивидуальная посадка позволяет сузить или расширить ботинок. Это отличная новость для тех из нас, у кого есть выступающие кости, необычные ступни или особые потребности.

Используя термоформуемые материалы, можно придать форму определенным участкам с помощью направленного тепла. Как только ботинку придали нужную форму, его оставляют остывать в соответствии с вашими новыми индивидуальными требованиями. Если позже потребуются дополнительная подгонка, процесс можно повторить.

Кто может подогнать ботинок?

Подгонка ботинок — это технический процесс, требующий навыков, и его следует доверить специалистам.



Не пытайтесь подогнать свои собственные ботинки. Не ставьте их в духовку. Это может повредить ваши ботинки. Оставьте духовку для печенья или пиццы!

Каким моделям можно придать форму с помощью системы Instant Custom Fit?

Overture, Chorus, Concerto, Ice Fly, Piano и Flamenco Ice. Мы рекомендуем не использовать подгонку на наших моделях для начинающих: Tempo, Wave и Motivo.

Подбор размера для детей

Главный вопрос заключается в том, как оставить запас под рост ноги, не ставя под угрозу катание, контроль и удовольствие. Edea совместно со своими партнерами прислушивалась к мнению родителей, чтобы разработать наилучший способ подбора размеров для детей.

Хотя рост каждого ребенка уникален, существуют определенные закономерности. Их использование помогает нам. Исследования показали, что летом рост, как правило, больше, поэтому оптимальным является подбор размера и выбор новых ботинок в начале сезона катания на коньках.

С момента рождения стопа сначала быстро растет, а затем, когда детям исполняется около 10 лет, рост замедляется менее чем до 1 мм в месяц. Это означает, что 10 мм, как правило, достаточно для годичного роста без ущерба для катания.

Ощущение немного большего размера в начале сезона может быть частично компенсировано использованием более толстых носков. К середине сезона, когда требуется максимальный результат, ботинки будут оптимального размера.

Некоторые родители думают, что, купив коньки еще большего размера, они прослужат дольше. Это не так, и ваш ребенок может пострадать из-за этой ложной экономии.

Фактически покупка ботинка с запасом более чем

на 10 мм будет означать одно или все из следующего: — катание на коньках становится менее увлекательным, так как при меньшем контроле над ботинком это становится сложнее,

— учиться становится все труднее, поскольку ребенок борется с экипировкой,

— результаты снижаются,

— новые ботинки могут быть повреждены в результате неправильного использования или компенсации неправильного размера,

— самое главное — есть риск получить не только кратковременные травмы, такие как волдыри и мозоли, но и долгосрочные проблемы с осанкой и суставами.

Вот почему мы рекомендуем пространство для роста не более 10 мм. Это дает место для увеличения ноги на сезон, но сохраняет контроль и производительность и позволяет детям получать удовольствие от катания на коньках!

Проверяем ваш текущий размер

Помимо общего ощущения, когда вы катаетесь на коньках, ваш старый ботинок может подсказать вам, правильный ли у вас размер, начиная от стельки и заканчивая заломы и формой.

Как проверить, правильный ли у вас размер? Подкладка, заломы и стельки — все это может указывать на то, катаетесь ли вы на коньках правильного размера или нет. Иногда это можно узнать, просто катаясь на коньках. Если размер слишком большой, даже самые простые элементы кажутся трудными. Меньше контроля над ботинком, и ваши движения менее точны.

Проблемы с ногами

Онемение может указывать на то, что ботинки слишком узкие, в то время как шишки, волдыри, натирания, скопления жидкости под кожей, пяточные шпоры, отложения кальция обычно указывают на то, что ваши ботинки слишком широкие или слишком длинные.

Ушибы на пальцах ног, поврежденные ногти или необходимость поджимать пальцы ног могут свидетельствовать о том, что ваши ботинки слишком малы.

Если у вас есть какие-либо из этих симптомов, обратитесь к своему дилеру, чтобы уточнить размер. В противном случае следующее, что нужно проверить, — это ваша стелька.

Отпечатки на стельках

Ваши ноги оставляют уникальные отпечатки на стельках даже спустя всего несколько дней. Ваши текущие стельки могут сообщить вам о вашем размере. Достаньте их и проверьте.

Правильный размер будет обозначен четким отпечатком стопы, расположенным не далее чем в 10 мм от конца стельки. Отпечаток пятки будет четким, пальцы различимы.

Зазор более 10 мм указывает на то, что ботинок слишком большой.

Если есть зазоры по бокам, возможно, ваши ботинки слишком широкие.

Если ваши пальцы скрючены и отпечатки нечеткие, возможно, ваши ботинки слишком узкие.

Слишком много белого под сводом стопы может означать, что стопа не поддерживается должным образом.

Примечание: Вы не можете измерить размер своей ноги или проверить положение стельки, когда она вынута из ботинка. Это буквально производит неправильное впечатление. Стельки предназначены для работы в ботинках. Эти фотографии показывают почему.



Слишком большие ботинки ...приводят к травмам



Слишком большие ботинки ...приводят к повреждению ботинок!



Кажется, что размер правильный, но стельки предназначены для работы в ботинках.

Здесь пятка на самом деле вынесена слишком далеко вперед.

Таким образом, отпечаток показывает, что размер слишком большой.

«Носок Аладдина»

«Носки Аладдина» также указывают на то, что ботинки слишком велики.

Это вызвано слишком тугой шнуровкой на носках, чтобы компенсировать отсутствие ощущения и контроля. Если вы неправильно расшнуруете ботинок после катания на коньках, он будет выглядеть как заостренный кончик туфли Аладдина! Иногда, особенно у маленьких детей,

это создает ложное впечатление, что ботинки слишком малы, так как они кажутся слишком узкими. Проконсультируйтесь с вашим дилером по поводу корректировок.

Преждевременные заломы

Преждевременный залом на лодыжке может указывать на:

- неправильную длину и/или ширину,
- неправильную шнуровку,
- возможную необходимость ортопедических стелек.

Если у вас есть такая складка, обратитесь к своему дилеру.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: в случае использования ортопедических изделий следует обратиться за надлежащей медицинской консультацией к квалифицированному практикующему врачу.

Порванная подкладка в пяточном кармане

Изношенная подкладка в области пятки может означать, что она слишком подвижна либо из-за слишком широкого кармана на пятке, либо из-за слишком свободной шнуровки на подъеме.

Сначала проверьте шнуровку. Если это сделано правильно, уточните свой размер у вашего дилера.



Порванный задний внутренний шов

Порванный задний внутренний шов над карманом для пятки может свидетельствовать о невнимательности при снятии коньков.

Крючки должны быть полностью расшнурованы, а шнурки ослаблены по всему подъему до носка. Ваша нога должна легко выниматься. Правильное расшнуровывание позволяет языку оставаться в вертикальном положении. Надеть ботинки обратно гораздо проще, так как пятка попадает прямо в карман.

Порванный задний шов также может указывать на неправильно подобранный размер. Ботинки сконструированы так, чтобы соответствовать вашим ногам. Слишком длинный ботинок может также быть слишком свободным сверху, что может привести к повреждению заднего шва.

Распространенные ошибки

Выбирать размер ботинок такой же, как у ваших кроссовок

Кроссовки созданы быть гибкими, они выполняют совершенно другую работу. Коньки нужны для того, чтобы удерживать вашу ногу на месте. Кроссовки имеют разный размер для каждой страны и каждого бренда. Edea использует миллиметры для обеспечения точности, необходимой для работы.



Выбирать размер по ботинку вашего друга

На самом деле ноги у всех немного разные. И пена с эффектом памяти принимает форму ноги вашего друга. Взглянув на его ботинки, вы можете подумать, что они слишком короткие, когда они слишком узкие, или наоборот. Иногда точки давления не совпадают, и поэтому правильный размер может показаться неправильным. Всегда примеряйте новый ботинок.

Брать на размер больше, чем ваши старые ботинки

Рост неравномерен и может варьироваться в течение года. Изменения не всегда пропорциональны. Иногда фигуристы компенсируют большие ботинки чрезмерным затягиванием шнурков и деформацией ботинок, поэтому всегда лучше снять мерку.

Использовать тот же размер, что и у ботинок другой марки

Ботинки Edea сделаны по-другому и поэтому сидят по-другому. Чтобы максимально точно подобрать размер, мы рекомендуем провести измерения.

Использовать размер, указанный в сравнительной таблице на коробке

Эти размеры приведены только для справки. Используйте один из трех методов определения размера. Для наилучшей подгонки ничто не сравнится с индивидуальным подходом, поэтому обратитесь к местному дилеру Edea.

ФИГУРИСТ

197 Пушкинская С.А. (ближе к ЦДМ) 712782003790

Фигурист
МАГАЗИН

РЕЖИМ РАБОТЫ
понедельник-суббота
10:00-21:00
воскресенье
10:00-19:00





Фигурист

сеть магазинов

Москва

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

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

