



Дорогие друзья!

Завершился первый сезон нового олимпийского четырехлетия. Подводя его итоги, можно с уверенностью сказать: несмотря на многие сложности постолимпийского сезона российским фигуристам удалось достойно выступить на всех главных стартах и внести в актив сборной команды 6 медалей чемпионата Европы и 5 медалей чемпионата мира. Золотые медали вновь принесли представительницы женского одиночного катания, в очередной раз доказав, что наши девочки сильнее в мире. Обоснованный оптимизм вселяет и «прорыв на пьедестал» российских танцевальных дуэтов. Две медали на чемпионатах мира наши спортивные пары не завоевали на протяжении последних 14 лет! Порадовали выступлениями и дебютанты взрослых чемпионатов.

С большим успехом для наших фигуристов в очередной раз завершился и чемпионат мира среди юниоров. Результат – 8 медалей, из которых 2 золотые, 4 серебряные и 2 бронзовые. Здесь особое внимание привлекли наши спортсменки с их феноменальными прыжками в 4 оборота. В парном катании все три российские пары вновь заняли весь пьедестал почёта.

На чемпионате мира по синхронному катанию команда «Парадиз» из Санкт-Петербурга стала трехкратным чемпионом мира. Такой же результат показала и команда «Юность» из Екатеринбурга на юниорском мировом первенстве. Московская команда «Кристалл Айс – Юниоры» завоевала серебро.

От имени Федерации фигурного катания на коньках России и всех поклонников нашего вида спорта сердечно поздравляю победителей, призеров и их наставников с успешными выступлениями!

Многие наши фигуристы уже начали подготовку к новому спортивному сезону. Желаю всем спортсменам и тренерам здоровья, удачи и новых замечательных побед.

Александр ГОРШКОВ,
Президент Федерации
фигурного катания на коньках России

НОВЫЙ СТАНДАРТ В ОБЛЕГЧЕНИИ ВЕСА

20%
LIGHTER!



Облегченное исполнение

- Термоформовка и облегчающий дизайн для наилучшей посадки ботинка
- Эффективная амортизация благодаря подошве из кожи, углеволокна и стельки из пены с эффектом памяти

WWW.JACKSONULTIMA.COM



Matrix™



33%
LIGHTER!



**БОЛЕЕ ЛЕГКИЕ И БЫСТРЫЕ ЛЕЗВИЯ
С ПРЕВОСХОДНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ
ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ**

WWW.JACKSONULTIMA.COM

реклама



Уважаемые поклонники фигурного катания!

Вот и закончен сезон 2018/2019 – и новый олимпийский цикл начался с отличных результатов фигуристов сборной команды России. Золото чемпионатов Европы и мира, победы на юниорском чемпионате мира, чемпионате и первенстве мира по синхронному катанию, а также «золотые» результаты Всемирной зимней Универсиады и Европейского олимпийского фестиваля позволяют с уверенностью смотреть в новый сезон.

Предстоящий сезон в фигурном катании обещает быть интересным. В августе стартуют юниорские этапы Гран-при, один из которых впервые примет Челябинск. Наша Федерация год за годом старается расширять географию проведения крупнейших соревнований. Это касается как международных, так и внутренних турниров. В этом сезоне чемпионат России пройдет в Красноярске – городе, принимавшем зимнюю Универсиаду, а первенство страны среди юниоров, а также чемпионат и первенство России по синхронному катанию состоятся в Саранске. Надеемся, что расстояния не помешают болельщикам фигурного катания приехать и поболеть за наших спортсменов, для которых внимание и поддержка очень важны.

Но все это впереди. А пока фигуристы готовятся к сезону. Уверен, нас ждут интереснейшие программы и яркие выступления. Уже 7 и 8 сентября мы сможем оценить их на прокатах сборной команды на Малой спортивной арене «Лужники» в Москве.

Здоровья и спортивной удачи!

Александр КОГАН,
Генеральный директор Федерации
фигурного катания на коньках России



Фигурист

сеть магазинов

Москва

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

Москва

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

Москва

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

Санкт-Петербург

Набережная канала Грибоедова, 33
Тел.: +7 (812) 645-77-88

Екатеринбург

Ул. Степана Разина, 95.
Тел.: +7 (343) 334-34-35

Казань

Ул. Пушкина, 52.
Тел.: +7 (843) 202-09-09

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



[VK /figurist.store](#) [Instagram figurist.store](#) [Facebook /figuristshop](#)

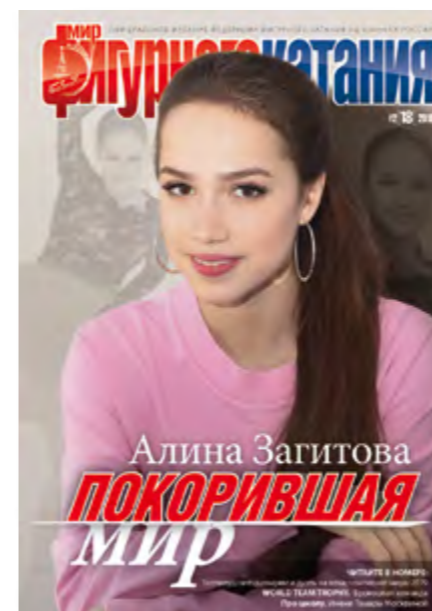
WWW.FIGURIST.RU

Реклама

#2 [18] 2019

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ



30

пресс-центр

6 ЧЕМПИОНАТ МИРА-2019
Голливудские сценарии
и дуэль на века

16 СИНХРОННОЕ КАТАНИЕ
Синхронный триумф

22 WORLD TEAM TROPHY
He dream, a bronze team

лицо с обложки

30 Алина Загитова
Обаятельная и привлекательная

зал славы

44 ТАТЬЯНА МИШИНА

48 ИГОРЬ БИЧ

50 НАТАЛЬЯ ДУБИНСКАЯ

52 МАЙЯ УSOBA

советы профессионала

54 Алгебра в гармонии на льду
Продолжение

про школу

**58 Имени
Тамары Москвиной**



6



22




58


ГОЛЛИВУДСКИЕ СЦЕНАРИИ

И

ДУЭЛЬ

НА ВЕКА:

 Екатерина КУЛИНИЧЕВА

 Татьяна ФЛАДЕ, Робин РИТОСС


НА ЧЕМПИОНАТЕ
МИРА В САЙТАМЕ
РОССИЙСКИЕ
ФИГУРИСТЫ
ЗАВОЕВАЛИ

5 **1 2 2 3 3**
МЕДАЛЕЙ

ЧЕМ ЗАПОМНИТСЯ ЧЕМПИОНАТ МИРА 2019

ВПЕРВЫЕ В КАРЬЕРЕ ЧЕМПИОНКОЙ МИРА В ЖЕНСКОМ ОДИНОЧНОМ КАТАНИИ СТАЛА ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР АЛИНА ЗАГИТОВА. СЕРЕБРО У ТАНЦЕВАЛЬНОГО ДУЭТА ВИКТОРИЯ СИНИЦИНА – НИКИТА КАЦАЛАПОВ И СПОРТИВНОЙ ПАРЫ ЕВГЕНИЯ ТАРАСОВА – ВЛАДИМИР МОРОЗОВ. БРОНЗОВЫЕ МЕДАЛИ У НАТАЛЬИ ЗАБИЯКО – АЛЕКСАНДРА ЭНБЕРТА И СЕРЕБРЯНОГО ПРИЗЕРА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ЕВГЕНИИ МЕДВЕДЕВОЙ. В МУЖСКОМ ОДИНОЧНОМ КАТАНИИ НАШИ СПОРТСМЕНЫ ОСТАЛИСЬ БЕЗ НАГРАД. ПО ИТОГАМ ЯПОНСКОГО СТАРТА РОССИЙСКАЯ СБОРНАЯ ЗАРАБОТАЛА ПО ТРИ КВОТЫ В ТРЕХ ВИДАХ – ЖЕНСКОМ ОДИНОЧНОМ И ПАРНОМ КАТАНИИ, А ТАКЖЕ В ТАНЦАХ НА ЛЬДУ. НА ОДНУ «ПУТЕВКУ» СТАЛО МЕНЬШЕ У МУЖЧИН – НА СЛЕДУЮЩЕМ ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В КАНАДЕ ОТ РОССИИ СМОГУТ ВЫСТУПИТЬ ДВА ФИГУРИСТА.

ТИТУЛ Загитовой



Алина Загитова в Сайтаме добавила в свою коллекцию титулов тот единственный, которого у нее еще не было – чемпионки мира. Минувший сезон для фигуристки прошел как в голливудском кино с хэппи-эндом: оптимистичное начало, тревожная полоса трудностей и счастливый золотой финал. Если бы такой сценарий был написан на самом деле, то воспитанные на непростой драматургии современные зрители наверняка бы возмутились: «Это неправдоподобно! Так не бывает». Но это не сценарий, а настоящая реальная жизнь. И спорт, который любят за такие мотивирующие истории.

Загитова начала сезон с блистательной победы на турнире серии «Челленджер» в Оберстдорфе, где задала планку рекордных результатов по новой системе судейства. За этим последовала не самая радужная полоса: второе место в финале Гран-при следом за японкой Рикой Кихирой, пятое место на чемпионате России, где Алина не сумела стать лучшей среди взрослых фигуристок. А в январе олимпийская чемпионка уступила на чемпионате Европы дебютантке Софье Самодуровой. И хотя 16-летняя Загитова не только продолжала выступать (в то время как многие фигуристки, завоевав олимпийское золото, уходили из спорта), но и оставалась в Топе лидеров, ее вторые места публикой порой воспринимались как поражение, поскольку от олимпийской чемпионки ждали только побед.

Какой ценой Загитова смогла собраться на чемпионате мира, мы, скорее всего, не узнаем. Но определенно можно сказать, что это было не из категории «малой кровью». Команде Алины и ей самой можно поставить за это памятник, поскольку несмотря на все проблемы с подготовкой, в Сайтаме на чемпионате мира Загитова не просто прокаталась чисто, но и решила на самый сложный вариант своей произвольной программы, с двумя каскадами во второй половине. В этом был и риск, и храбрость, и желание играть по-королевски, точнее, по-чемпионски, несмотря ни на что.

Выступление Загитовой, как и всей женской части нашей сборной в Сайтаме, впечатлило еще и потому, что на этом чемпионате мира спортсменки показали, что в спорте есть вещи, которые больше личных

титулов и мест. И та же Загитова и ее тренеры бились не только за строчку в собственном резюме и даже не за себя лично – а за страну, как бы пафосно это ни казалось.

Этот сезон для сборной России складывался непросто, пессимисты не скрывали опасений, что даже в женском катании на чемпионате мира россиянки могут остаться без медалей. Это стало бы болезненным ударом для всех, так как каждый чемпионат мира — это определение квот и на следующий год, а разница между двумя и тремя вакансиями в женском одиночном катании для нашей сборной принципиальна, так как меняет ситуацию для всех вовлеченных в отбор и конкуренцию внутри страны.

В Сайтаме три россиянки сделали всё зависящее, чтобы в женской команде таких сложностей не возникло. Их выступления доставили зрителям особое удовольствие, во многом имеющее «терапевтический эффект»: знать, что в мире есть люди, на которых можно положиться, кто выполняет задачу, как бы трудно ни было, и это помогает смотреть на жизнь с большим оптимизмом.

В новом сезоне может случиться так, что Алина добывала заветные путевки не для себя – а для тех молодых девушек-юниорок, которые дебютируют во взрослых. Как и зимой 2017 года другая фигуристка Евгения Медведева убеждала исполком МОК допустить до Олимпиады в Корею всю олимпийскую сборную страны. И Алина, и Женя всегда производили впечатление спортсменов той породы, которых спроси: «Готов ли ты, зная, как всё сложится, повторить это еще раз?», ответили бы: «Конечно». Возможно, именно поэтому они в нужные моменты и справились с собой.





ДУЭЛЬ ЧЕНА И ХАНЮ

Дуэль американца Нэйтана Чена и японца Юдзуру Ханю стала главным событием мужского турнира чемпионата мира. В Сайтаме Ханю в очередной раз вернулся в фигурное катание после серьезной травмы, полученной в первой половине сезона при падении с четверного прыжка. Аналогичная травма осложнила Юдзуру и прошлый олимпийский сезон. И то, что японскому фигуристу удалось проделать «камбэк» второй год подряд, является доказательством его фантастической заряженности и мотивации.

Однако и американец Нэйтан Чен в этом сезоне удивил, решив совмещать тренировки с учебой в Йель-

ском университете, не отказываясь при этом от суперсложных прыжков и яркой современной хореографии. Казалось, решение Чена – это выбор в пользу образования и отчасти в ущерб спортивным интересам. Но сезон показал, что при желании, дисциплине, правильном настрое и тренерской поддержке можно добиться, казалось бы, невозможного. Чен не просто возмужал, но и приобрел уверенность и хладнокровие настоящего чемпиона, которому всё равно, какого ранга соперники участвуют в турнире и сколько винни-пухов прилетело на лёд после программы Ханю и перед его прокатом...

А еще дуэль двух спортсменов наглядно показала, как работает новая система судейства, какое колоссальное техническое преимущество может дать качественное исполнение элементов и какова цена ошибки. Солидное преимущество в 10 баллов, которое по итогам произвольной программы получил Чен над Ханю, и сейчас вызывает у некоторых японских фанатов непонимание и неприятие. Но все это легко объяснить математическими раскладами, достаточно открыть протокол.

БРОНЗА МЕДВЕДЕВОЙ

Евгения Медведева завершила, возможно, свой самый сложный сезон с медалью чемпионата мира — и это еще один голливудский сценарий Сайтамы-2019. Для Медведевой послеолимпийский сезон выдался непростым. Смена тренера и переезд в Канаду, необходимость адаптироваться к новой жизни и настраивать быт с нуля. Бесконечное обсуждение в интернете ее перехода от тренера, когда «экспертами» фигурного катания стала чуть ли не вся страна. Перестройка тренировочного процесса с командой Брайана Орсера. Непопадание в финал Гран-при

впервые во взрослой карьере, 7-е место на чемпионате России и пропуск чемпионата Европы.

По ходу сезона спортсменка вынуждена была поменять свою короткую программу на более традиционную, более понятную. Это решение выглядело досадным по мнению зрителей, но и логичным по мнению профессионалов одновременно. В первоначальной программе Женя предстала в новом амплуа, но осваивать новый артистический инвентарий порой не менее трудно, чем новые прыжки. А в прошедшем сезоне Евгении было не до этого.

На чемпионат мира фигуристка отобралась через финал Кубка России. В Сайтаме в очередной раз продемонстрировала силу характера. Помимо бронзовой медали дополнительным поводом для радости стала вторая оценка как подтверждение того, что успешные выступления и чистые прокаты двукратной чемпионки мира по-прежнему производят нужное впечатление на судей. По ходу сезона случалось всякое, но в произвольной программе на чемпионате мира по оценке за компоненты Медведева уступила только Алине Загитовой и Каори Сакамото.





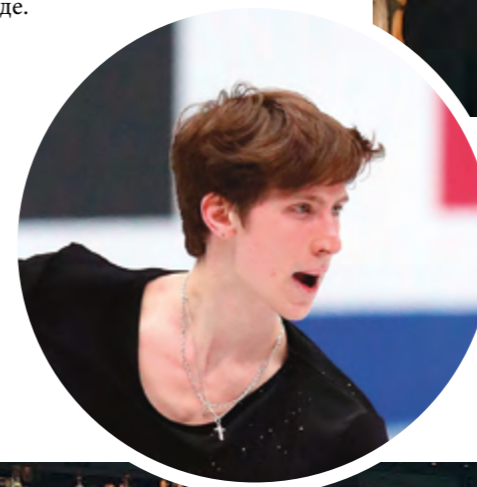
Самодурова — ЛУЧШИЙ НОВИЧОК СЕЗОНА

Открытием этого сезона по праву можно назвать фигуристку сборной России Софью Самодурову, которая выступила на дебютном чемпионате мира без сбоев и вошла в восьмерку сильнейших. Благодаря стабильным прокатам и умению собираться на соревнованиях 16-летняя ученица Алексея Мишина выдержала колоссальную конкуренцию внутри российской команды и буквально за год создала себе имя. Это тот актив, к которому в будущем спортсменка, наверняка, добавит более сложный технический контент, необходимый сегодня для борьбы за места на пьедестале.



Минус квота В МУЖСКОМ ОДИНОЧНОМ КАТАНИИ

Впечатления от успешного в целом для сборной России чемпионата мира подпортил «сильный пол». В короткой программе не заладилось у лидеров команды Михаила Коляды и Александра Самарина. А справившийся с обеими программами дебютант Андрей Лазукин своими силами не смог вывести российское трио на то место в турнирной таблице, которое обеспечило бы три квоты на следующий чемпионат. Результат: шестое, десятое и двенадцатое места и потеря одной вакансии на чемпионате мира в Канаде.



ЧЕТВЕРНОЙ Турсынбаевой

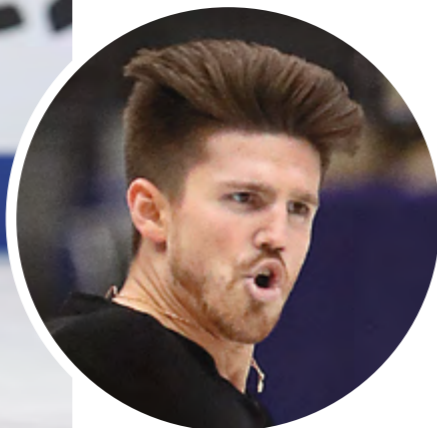


Элизабет Турсынбаева, выступающая за Казахстан, но тренирующаяся в Москве в группе Этери Тутберидзе, на чемпионате мира в Сайтаме стала единственной фигуристкой, исполнившей четверной прыжок. Это достижение трудно переоценить, ведь до Турсынбаевой в истории фигурного катания только три одиночницы – японка Мики Андо и россиянки Александра Трусова и Анна Щербакова исполняли четверные на соревнованиях. Первую попытку Турсынбаева предприняла в феврале 2019 года на турнире «Четырех континентов», но упала на выезде с прыжка. В Сайтаме четверной сальхов, наконец, получился. Элизабет вернулась из Японии не только с историческим рекордом в резюме, но и с серебряной медалью.



Серебро И ТРИ КВОТЫ ТАНЦОРОВ

Чемпионат в Сайтаме стал долгожданным прорывом для российских танцев на льду: Виктория Синицина и Никита Кацалапов стали вторыми, а Александра Степанова и Иван Букин — четвертыми с малой бронзовой медалью за ритмический танец. Серебро Синициной и Кацалапова оказалось первым для российских танцоров на чемпионатах мира с 2013 года, когда бронзу канадского Лондона завоевали Екатерина Боброва — Дмитрий Соловьев. А сразу два российских дуэта по итогам мирового первенства не попадали в первую пятерку еще дольше, с 2009 года. Но самое важное: российские танцоры соревновались в Сайтаме практически на равных с мировыми лидерами. И сумели вернуть максимальную квоту на чемпионатах мира — три места.



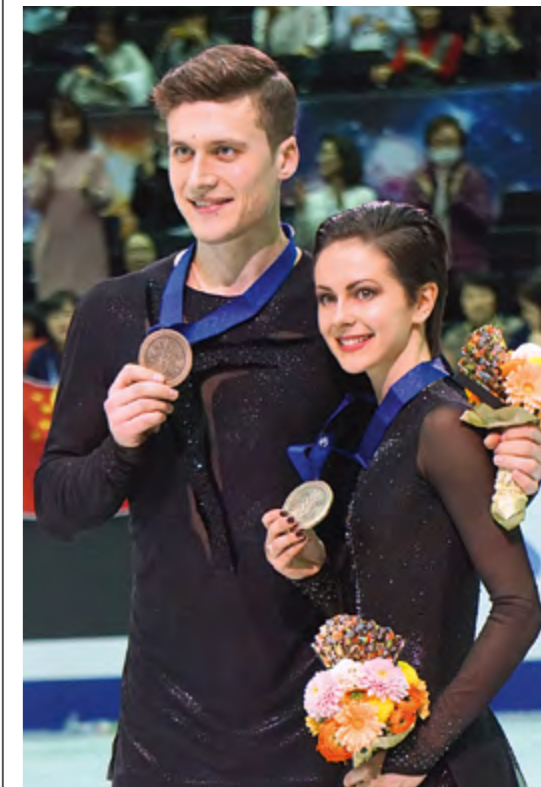
ПЕРВАЯ МЕДАЛЬ Забияко и Энберта

Совместная карьера Натальи Забияко — Александра Энберта в Сайтаме увенчалась бронзовой медалью мирового первенства, к которой фигуристы долго шли. Для Натальи это обернулось сменой спортивного гражданства, поиском партнера уже в России, травмой при падении с выброса. А Александр по ходу сезона был вынужден справляться со своими проблемами, из-за которых пара пропустила чемпионат Европы. В этом сезоне фигуристы не раз по-

падали на пьедестал самых важных турниров, в которых участвовали. В качестве дополнительного бонуса спортсмены также могут записать в актив и одну из самых оригинальных и запоминающихся программ сезона. Короткая на тему противостояния витязя и крестоносца в очередной раз напомнила, какое большое значение в фигурном катании имеет идея постановки программы и грамотное воплощение.



В целом прошедший чемпионат мира сложился удачно для российского парного катания, хотя и не принес нашей сборной чемпионского титула в Сайтаме. Евгения Тарасова и Владимир Морозов повторили свой прошлогодний успех, завоевав второе серебро, а дебютанты чемпионатов мира Александра Бойкова — Дмитрий Козловский вошли в шестерку.



СИНХРОННЫЙ



МИНУВШИЙ СЕЗОН В СИНХРОННОМ КАТАНИИ ВЫДАЛСЯ ДЛЯ РОССИЙСКИХ КОМАНД УСПЕШНЫМ КАК НИКОГДА. ПИТЕРСКИЙ «ПАРАДИЗ» СТАЛ ТРЕХКРАТНЫМ ЧЕМПИОНОМ МИРА, А ЕКАТЕРИНБУРГСКАЯ «ЮНОСТЬ» ДОБИЛАСЬ ТАКОГО ЖЕ РЕЗУЛЬТАТА, НО НА ЮНИОРСКОЙ АРЕНЕ. БОЛЕЕ ТОГО, ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ «ПАРАДИЗУ» УДАЛОСЬ ЗАВОЕВАТЬ ВСЕ ТРИ ЗОЛОТЫЕ МЕДАЛИ – ПОМИМО ИТОГОВОЙ, ЕЩЕ И ОБЕ МАЛЫЕ – ЗА КОРОТКУЮ И ПРОИЗВОЛЬНУЮ ПРОГРАММУ. В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ТАКИМ ДОСТИЖЕНИЕМ ОТМЕТИЛАСЬ ФИНСКАЯ КОМАНДА «MARYGOLD ICE UNITY» В 2014 ГОДУ.

ТРИУМФ

Алена МАНДЖИЕВА

Сайт ИСУ, из личного архива спортсменов

Новый сезон – новые правила

Перед началом сезона весь фигурнокатательный мир активно обсуждал изменения в правилах ИСУ, а именно – изменение шкалы GOE до -5 + 5 и сокращение длительности программ у пар и мужчин-одиночников. Специалисты делали прогнозы и пытались предугадать, как это повлияет на расстановку сил сильнейших фигуристов. Не исключением стало и синхронное катание, где также изменилась система оценок и длительность произвольных программ, но помимо этого были введены еще и новые элементы, и это новшество привлекло даже больше внимания, чем изменение шкалы GOE.

К изменениям, которые должны были позитивно отразиться на рос-

сийских командах, в первую очередь относилось выделение твиззлов в отдельный элемент. Ранее серия входила в состав дорожки шагов – теперь же один элемент превратился в два, что, безусловно, шло в плюс командам, славящимся хорошим скольжением и индивидуальным мастерством. На руку россиянам могла сыграть и трансформация комбинированного элемента в смешанный, где появлялось больше возможностей подчеркнуть хорошую растяжку, гибкость и опять же владение коньком.

Скандинавским командам резонно было делать акцент на артистический элемент, основой которого является один из базовых элементов синхронного катания – круг, линия,

колесо или блок, где на первый план выходит чувство партнера и скатанность команды, чего намного проще достичь спортсменам с более низким уровнем индивидуального мастерства. Положительным для наших северных соседей стало и появление группового вращения, где необходимо вращаться вокруг общей оси и держаться за руки или другие части друг друга. Понятно, что исполнять такой элемент легче, особенно командам, где спортсмены плохо владеют индивидуальным вращением. Однако предварительные расклады были лишь предположениями и рассуждениями. Все с нетерпением ждали первых соревнований, чтобы увидеть новые правила в деле.



Команда «Юность»



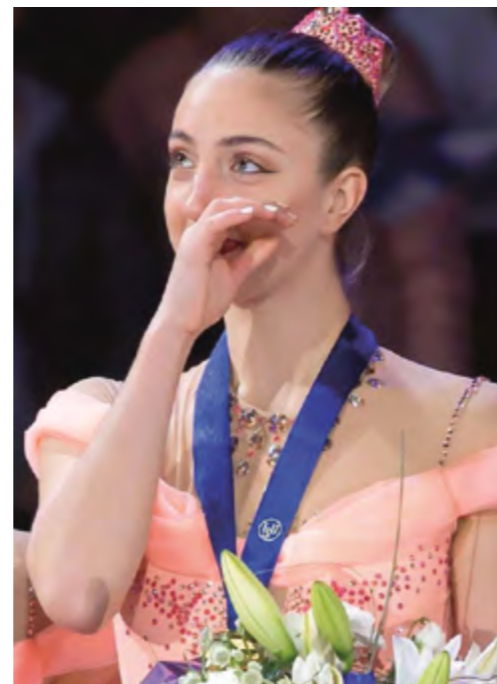
Команда «Парадиз»

Шокирующая новость

По традиции сезон в синхронном катании стартовал в первой половине октября турниром «Финляндия Трофи». Однако за несколько дней до соревнований пришли весьма неожиданные новости из Швеции. Самая титулованная и одна из опытейших команд в мире «Team Surprise» прекратила существование. Это известие шокировало всех без исключения. Ведь шесть месяцами ранее на домашнем чемпионате мира в Стокгольме скандинавкам удалось завоевать серебряные медали, что, безусловно, было хорошим результатом, так как последние пять лет в шведском синхронном катании наблюдался спад, и предыдущие награды были завоеваны в далеком

2012 году также на домашнем мундиале в Гетеборге.

В пресс-релизе, опубликованном на сайте ИСУ, говорилось, что шведская команда прекращает свое существование, но главный тренер Андреа Дохани (Andrea Dohány) вместе с некоторыми спортсменками продолжит работать и развивать синхронное катание в Швеции и мире, организуя мастер-классы и развивающие «кэмпы». Каким образом это скажется в будущем на мировом синхронном катании можно только гадать, а в начале сезона было ясно одно: в мировой элите на одну сильную команду стало меньше, что увеличило шансы других в борьбе за место на пьедестале.



Исключительный год

Турнир «Финляндия Трофи» в синхронном катании проводится в усеченном формате – команды катают лишь короткие программы. Это связано с ранними сроками проведения соревнований. В прежние годы в финский Эспоо приезжал только питерский «Парадиз», компанию которому составляли 4 финские команды. Остальные были попросту не готовы соревноваться в начале октября. Однако этот год стал исключением. Россия была представлена сразу тремя участниками. Помимо наших лидеров, в Финляндию приехал казанский «Татарстан», уверенно закрепившийся в первой шестерке по итогам двух последних чемпионатов мира, и московский «Кристалл

получила надбавку 2.1 балла. В итоговом протоколе отставание «Парадиза» от победителей составило полтора балла. При старой системе GOE цена помарки была бы значительно ниже, и итоговые результаты могли быть другими. При анализе оценок остальных команд было видно, что качество исполнения элемента влияло на итоговый результат ничуть не меньше, а в некоторых случаях даже и больше, чем уровень сложности. Иными словами, первый турнир сезона продемонстрировал новые правила в действии.

В течение всего сезона российские команды показывали мощное, уверенное, практически безупречное катание. Причем, это касалось как

последних за пределами призовой тройки. Причем, такой результат москвичи показали в свой дебютный сезон во взрослой категории! Помимо этого самарская «Дрим Тим» выиграла турнир в Риге, а челябинский «Метеорит» и тольятинская «Жемчужина» увезли серебро из Будапешта и Милана.



Команда «Кристалл Айс»



Команда «Татарстан»

Айс» – молодая и очень амбициозная команда, костяк которой составляли юниоры – бронзовые призеры последнего чемпионата мира среди юниоров.

Все участники турнира прокатались хорошо, не допустив грубых ошибок. В лидерах оказались те, кто показал наиболее высокий уровень сложности элементов и максимально чистое исполнение. За золото боролись наш «Парадиз» и финская «Marygold Ice Unity». Судьбу первого места решила всего лишь одна помарка на элементе. Наши девушки «застряли» в момент исполнения элемента «пересечение», что сказало на GOE, которые упали с +3 – +4 до -1 – +1. Это добавило всего 20 сотых балла к базовой стоимости. Тогда как финская команда исполнила тот же элемент достаточно ровно и

взрослых, так и юниоров. Все наши лидеры – «Парадиз», «Татарстан», «Юность», «Кристалл Айс Юниоры» побеждали на международных турнирах, в которых участвовали. Исключением были лишь первый старт сезона «Финляндия Трофи», где «Парадиз» стал вторым, и зимняя Универсиада, где «Татарстан» в борьбе с сильнейшими финскими командами завоевал бронзу.

Не отставали от лидеров и команды, борющиеся за попадание на мировые первенства. Так, в категории юниоры, питерский «Санрайз-1» и казанская «Идель» выиграли международные турниры в Гетеборге и Будапеште соответственно, а «Кристалл Айс Сеньоры» завоевал бронзу в упорной борьбе с канадской «Nova» и финскими «Marygold Ice Unity» и «Team Unique» в Зальцбурге, оставив

Расклад сил

В категории сеньоры (МС) самым захватывающим и непредсказуемым турниром оказался «French Cup», где после короткой программы лидировал «Парадиз», а три финские команды расположились в непосредственной близости. Результаты этого квартета были настолько плотными, что первое место от четвертого разделяли всего 1.24 балла. Произвольную программу с преимуществом в 27 сотых выиграла финская «Marygold Ice Unity». Однако лидерство осталось за нашими спортсменками, финские команды заняли 2-4 места с минимальным отставанием.

К главному старту сезона – чемпионату мира – «Парадиз» подошел в ранге фаворита, тем не менее успокаиваться и почитать на лаврах было рано, так как соперники активно работали, боролись и улучшали результаты по ходу сезона. Не было сомнений, что финские команды будут стараться набрать лучшую форму к мировому первенству, которое пройдет у них дома, а мощнейшая поддержка родных трибун должна помочь им показать свой максимум.

«Темными лошадками» перед чемпионатом мира выглядели канадские команды. Двукратные чемпионки

мира «Team Nexxice» выиграли в сезоне два турнира. Но в этих соревнованиях не участвовали сильнейшие команды из ТОП-6, а за месяц до чемпионата мира на национальном первенстве они неожиданно уступили «Team Nova» – команде, сенсационно обыгравшей финок на турнире в Зальцбурге.

На юниорском уровне сложилась немного другая ситуация. Обе российские команды с солидным преимуществом одержали победы в Зальцбурге, Руане и Будапеште и ехали на юниорский чемпионат мира также в ранге фаворитов. Вопрос заключался лишь в том, сможет ли ека-

теринбургская «Юность» выиграть в третий раз подряд этот турнир, или московский «Кристалл Айс Юниоры» – бронзовые призеры прошлого года первенства – окажется сильнее? В случае допущенных ошибок нашими командами в борьбу могли ввязаться американская «Skyliners» – серебряный призер прошлого года чемпионата мира, которая дважды была второй за россиянами на турнирах в Зальцбурге и Руане. А также финские «Dream Edges» – бронзовый призер «Кубка Франции» и «Fintastic», занявшая второе место за питерским «Санрайз-1» на турнире в Швеции.



Команда «Парадиз»



Команда «Юность»

Швейцарская интрига

Чемпионат мира по синхронному катанию среди юниоров состоялся в середине марта в швейцарском Невшателе. Обе российские команды были нацелены на золото. В короткой программе первой из наших на лед вышла «Кристалл Айс Юниоры». Воспитанницы Ольги Бадяевой исполнили короткую программу уверенно, мощно и технично, не допустили серьезных ошибок и набрали 79.44 балла. Затем свою программу представила екатеринбургская «Юность». Подопечные Натальи Санниковой и Елены Мошновой прокатились эмоционально, задорно, как и должно быть под музыку «Фламенко». Однако допустили ошибку – при исполнении твиззлого элемента одна из спортсменок споткнулась и упала, и это не могло не сказаться на оценке за элемент. Действующие чемпионки мира получили 76.46 баллов и оказались на второй строчке. Впрочем, несмотря на серьезную по-

марку, допущенную россиянками, ни кто из ближайших конкурентов так и не смог опередить наших спортсменок. Американки из «Skyliners» в своем лучшем прокате набрали на 1 балл меньше.

Разница в три балла между лидирующими командами еще больше закрутила интригу перед произвольной программой, предвещая не менее захватывающую и интересную борьбу. Москвичкам выпал жребий выступать до соперниц из Екатеринбурга, и команда «Кристалл Айс Юниоры» исполнила программу, поставленную хореографом Сергеем Комоловым, очень ярко, дерзко, и без серьезных помарок. В общей сумме москвичи набрали 199.99, что, безусловно, позволяло им рассчитывать на победу. Однако впереди было выступление екатеринбурженок. Для произвольной программы тренеры совместно с многолетним хореографом команды Михаилом Павлюченко выбрали классику – Первый концерт Петра Ильича Чайковского.



Команда «Кристалл Айс»

Мощная и жизнеутверждающая музыка как никакая другая выделяла преимущества спортсменок – широкое, раскатистое катание вкупе с великолепной хореографической подготовкой и чистейшим исполнением элементов. Все это вылилось в итоговую оценку за программу – «Юность» набрала 200.74 и опередила «Кристалл Айс Юниоры». Команда из Екатеринбурга в третий раз завоевали титул чемпионов мира, москвички впервые в карьере стали серебряными призерками с отставанием в 0.75 балла, американки из «Skyliners» – бронзовыми.

Финский хет-трик

Взрослый чемпионат мира по синхронному катанию проходил в Хельсинки с 11 по 13 апреля. В этом году в столицу Финляндии приехали 24 команды из 20 стран, большинство из которых не первый год участвовали в главном старте сезона. Но были и дебютанты. Так, впервые в истории международных чемпионатов ИСУ заявила команда из Китая, созданная лишь 9 месяцев назад, тем не менее выступившая вполне достойно.

упречное исполнение элементов рядом с невероятной синхронностью. Но этого было недостаточно, чтобы обойти россиянок в первый день.

По итогам короткой программы «Парадиз» ушел в отрыв с преимуществом больше одного балла, опередив «Marygold Ice Unity». Тройку замкнула канадская «Nexxice». За ними расположилась еще одна российская команда – «Татарстан».

Представители Казани показали



Команда «Парадиз»

Команда из КНР заняла 23-е место на своем первом чемпионате, обыграв опытную латвийскую команду.

Однако, безусловно, все внимание было приковано к главным фигурам соревнований – питерскому «Парадизу» и хозяйкам турнира – финским «Marygold Ice Unity» и «Rockettes». Первыми из лидеров стартовали девушки из команды «Rockettes», которые показали уверенное и заряженное катание, однако в самом конце элемента без хвата при исполнении дорожки шагов одна из спортсменок упала. Цена ошибки оказалась высока, так как все команды из первой шестерки были довольно близки друг к другу по уровню. Несколькими минутами позже на льду появились петербурженки. Команда Ирины и Александра Яковлевых практически идеально исполнили свой шедевр под ноктюрн Фредерика Шопена, набрав 87.12 баллов. Вслед за ними стартовали основные конкурентки – «Marygold Ice Unity». Финки продемонстрировали без-

чистое и технически сложное катание, что позволило им обойти одного из фаворитов – финскую «Rockettes», ставшую пятой в промежуточном протоколе.

В день произвольной программы ледовая арена в Хельсинки была забита до отказа. Толпы финских болельщиков, невероятное количество финских флагов на трибунах! Однако и россияне не остались без поддержки. Близость Хельсинки и Санкт-Петербурга позволяла приехать и поболеть за наши команды и российским поклонникам синхронного катания. Первой из пятерки лидеров стартовала команда «Татарстан». Ребята прокатились хорошо, но с небольшой помаркой на элементе «пересечение».

Набрали сумму за две программы – 219.74 балла и по итогам чемпионата мира (как стало ясно позднее) заняли 5-е место. «Rockettes» вышла на лед следующей. Ошибка, допущенная днем ранее, не только не сломила дух финской команды – наоборот, еще больше мо-

тивировала и зарядила. Финны продемонстрировали безошибочный прокат и заработали максимально возможную техническую базу, очень высокую итоговую оценку – 221.61. Это была серьезная заявка на медаль, хотя впереди предстояло кататься еще нескольким командам.

Бронзовый медалист первого дня соревнований – канадский «Nexxice» имел в запасе сложные элементы, которые должны были помочь североамериканкам сохранить место в тройке. Но допущенные технические неточности не дали такой возможности. В сумме канадки уступили финской «Rockettes» около 4 баллов.

И вот настало время лидеров. Под несмолкаемый рев трибун на лед вышли девушки из «Marygold Ice Unity», которые катались уверенно и мощно под музыку из фильма «Трансформеры». Но напряжение, висевшее в воздухе, дало о себе знать. Одна из фигуристок упала в момент исполнения достаточно простого артистического элемента. Произвольную программу «Marygold Ice Unity» проиграли соотечественницам из «Rockettes», но по сумме двух программ опередили их на девять сотых балла!

Россиянкам для победы необходимо было просто чистый прокат. Но как показывает практика, заключительный стартовый номер – это дополнительное давление, с которым справиться очень непросто. И все же Ирина Яковлева смогла настроить подопечных на одну волну и дать им правильный заряд. Петербурженки не только чисто откатали программу, но и устроили настоящий гам на льду под музыку вальса Штрауса.

Своим виртуозным исполнением наши девочки подняли на ноги финскую публику! Судьям оставалось признать: равных нашим девушкам в мире нет! «Парадиз» стал трехкратным чемпионом мира и впервые на одном турнире завоевал все три золотые медали. Эта победа ценна еще и потому, что россиянки победили не в родных стенах, а на «чужом поле» – территории главных конкуренток!

ТЕПЕРЬ САМОЕ ГЛАВНОЕ – ВСЕМ НАШИМ КОМАНДАМ СОХРАНИТЬ ПОБЕДНЫЙ НАСТРОЙ, НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА ДОСТИГНУТОМ И ПРОГРЕССИРОВАТЬ!

MADE IN JAPAN MADE IN JAPAN MADE IN JAPAN



WORLD TEAM TROPHY, КАК ПРАВИЛЬНО ЕГО НАЗЫВАТЬ, КОММЕРЧЕСКИЙ ТУРНИР С НЕПЛОХИМИ ПРИЗОВЫМИ, КОТОРЫЙ ОРГАНИЗУЕТ ЯПОНСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ДЛЯ ЯПОНСКИХ ЗРИТЕЛЕЙ.



THE DREAM,

A BRONZE



TEAM

Юрий ВЕШКИН

Татьяна ФЛАДЕ, Робин РИТОСС, из личного архива спортсменов

ПОТОМУ ОН И ПРОВОДИТСЯ РАЗ В ДВА ГОДА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В ЯПОНИИ И ПО ПРАВИЛАМ, КОТОРЫЕ УСТАНОВИЛИ ОРГАНИЗАТОРЫ. ТУРНИР ВКЛЮЧЕН В КАЛЕНДАРЬ ИСУ. В НЁМ УЧАСТВУЮТ ШЕСТЬ СИЛЬНЕЙШИХ КОМАНД МИРА, ОПРЕДЕЛЯЕМЫХ ПО ИТОГАМ СЕЗОНА ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ШКАЛЕ. ВЫСТУПАЮТ ПО ДВА СПОРТСМЕНА В ОДИНОЧНОМ КАТАНИИ, ПО ОДНОЙ ПАРЕ И ТАНЦЕВАЛЬНОМУ ДУЭТУ. С КАЖДЫМ ГОДОМ WTT СТАНОВИТСЯ ВСЁ БОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫМ. ЕСЛИ ПОНАЧАЛУ ДАЖЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЕГО С ТРУДОМ МОЖНО БЫЛО НАЙТИ, ТО НЫНЧЕ УЖЕ НЕСКОЛЬКО ТЕЛЕКАНАЛОВ ВЕЛИ ТРАНСЛЯЦИИ: NBC GOLD (США), TV ASANI (ЯПОНИЯ) И ВПЕРВЫЕ «ПЕРВЫЙ КАНАЛ» (РОССИЯ). ТРАНСЛЯЦИИ ШЛИ И НА КАНАЛЕ ИСУ, ТАК ЧТО ЗРИТЕЛИ МОГЛИ НАБЛЮДАТЬ ЗА СОРЕВНОВАНИЯМИ В ПРЯМОМ РЕЖИМЕ.



ТАНЦЫ НА ЛЬДУ



ПАРНОЕ КАТАНИЕ

Понятно, что после чемпионата мира в Сайтаме далеко не все фигуристы сохранили форму – кто-то отдыхал, кто-то выступал в шоу, да и не все сильнейшие спортсмены приехали в Фукуоку. Так, за бортом WTT оказался Китай, а вместе с ним и чемпионы мира в парном катании Суй Вэньцзин – Хань Цун. Не смогли приехать чемпионка мира Алина Загитова и бронзовый призер Евгения Медведева, вице-чемпионы мира Евгения Тарасова и Владимир Морозов. Нашу сборную по существу представлял второй состав. Хотя в конце сезона уже трудно понять, кто второй, а кто первый...

Пожалуй, наименее интересными оказались соревнования в парном катании. Только два дуэта прокатились без ошибок и показали катание действительно мирового уровня. Короткую программу сыграли россияне Наталья Забияко и Александр Энберт – единственные, исполнившие все семь обязательных элементов в плюсовой зоне. Второй результат у чемпионов Европы Ванессы Джеймс – Моргана Сипре. У французов в минус ушли 3Т и параллельное вращение. Да и в целом прокат не задался – помарки и грязь почти в каждом элементе. Японская пара Миура – Ичихаши присутствовала на соревнованиях, пожалуй, только для того, чтобы принести команде семь очков...

Произвольную программу сыграли Джеймс – Сипре. Они сумели собраться и продемонстрировали лучший прокат в сезоне. С таким исполнением французы могли бы выиграть минимум серебро чемпионата мира, а то и на большее замахнуться. Наталья Забияко – Александр Энберт тоже выступили на очень высоком уровне. Правда, сальхов у них разладился, они прыгнули только двойной, но для второго места этого было более чем достаточно. Прекрасная программа, прекрасное исполнение. Дуэты из Канады, Италии и США выступали без блеска, а японцы откровенно слабо. Парное катание в Японии развито не так, как одиночное.

В отличие от парного катания – в танцах на льду в Фукуоке собрался сильный состав. Выступили все три дуэта – призёры чемпионата мира 2019 года. Ритм-танец блестяще исполнили россияне Виктория Синицина – Никита Кацалапов. Сложнейший танец, который вряд ли кто, кроме них, может исполнить. Совершенно сумасшедшая дорожка шагов, от которой буквально озноб пробегает... Чтобы танцевать танго на полу, необходимо сочетание ритма, баланса, понимание души этого танца. Перенести всё это на лёд многократно сложнее, но ученики Александра Жулина сделали.

Габриэлла Пападакис и Гийом Сизерон на сей раз были не так блестяще готовы, как на чемпионате мира. Гийома повело на твиззлах, дорожка пошла на 3 уровень. Однако судьи не обратили внимания на помарки и вывели чемпионов на первое место. Десятки за компоненты получили только французы

и россияне. Американцы Мэдисон Хаббелл и Закари Донохью стали третьими, проиграв российскому дуэту 1.5 балла в базе и 0.5 в оценке за компоненты.

Удивление вызвало то, что средняя величина GOE американского дуэта оказалась выше, чем у российского, почти на 0.3.

Произвольный танец Синициной и Кацалапова, на мой взгляд, был лучшим. Иоганн Себастьян Бах, «Ария». Изумительный танец, в котором они абсолютно органичны, буквально купаются в музыке. Танец «безыдейный», это переданная в движении музыка. При этом танец россиян был самым сложным из всех, увиденных в этом сезоне. Да, поддержки, вращения, дорожки имеют по формальным критериям пять уровней. Но, например, поддержки того же четвертого уровня могут быть разными по сложности исполнения. Все элементы Вики и

Никиты технически были самыми сложными, при этом исполнялись с поразительной лёгкостью.

Танец Пападакис – Сизерона попроще, но как они катают его! В Фукуоке Габи и Гийом выступили не так ярко как на чемпионате мира. Оригинальное музыкальное сопровождение, но танец этого сезона был абсолютно в прежнем стиле французов. Программа поставлена со стопроцентной надёжностью, без малейшего риска. Этот расчёт себя оправдал.

Мне нравились прошлогодние танцы Мэдисон Хаббелл и Закари Донохью. В этом сезоне уже не то. И не ищите в танце подтекста – они катают, что и заявлено в названии: он – Ромео, она – Джульетта... Лучший прокат в сезоне выдали канадцы Кейтлин Уивер и Эндрю Поже, но стали четвертыми.



ЖЕНСКОЕ ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ



Организаторы сделали женское одиночное катание финальным аккордом WTT-2019, дабы продемонстрировать миру впечатляющую мощь японских одиночниц. Тем более, все три обладательницы медалей недавнего чемпионата мира в Фукуоку не приехали. Их «сменщицы» особого опасения у японцев не вызывали. И напрасно.

В соревнованиях женщин участниц можно было четко разделить на две группы: первая – Россия, Япония и США, вторая – Италия, Канада и Франция. О второй группе ни слова – пожалуй, кроме итальянской юниорки Марины Пиредда... Короткую программу выиграла японка Рика Кихира. Она очень мощно, на хорошей скорости прыгнула 3А, а дальше всё было просто: 3Ф+3Т, 3Л и все прыжковые на 4 уровень. Каталась девушка легко, свободно, без лишнего напряжения – свои баллы заслужила. Россиянка Елизавета Туктамышева выдала лучший прокат в карьере, «прокат жизни». Безупречный 3А, точный 3Т+3Т и великолепный 3Л, все прыжковые 4 уровня, и уверенность, сквозившая в каждом движении. Лиза заметно прибавила в скольжении и в скорости. И в итоге заработала оценку, какую она в жизни никогда не получала.

Уверенно и чисто прокатались Каори Сакамото, Брэди Теннелл. Недокрутила лутц в каскаде Мэрайя Белл. Сезон у Софьи Самодуровой получился длинным, к его финалу

девушка слегка утомилась и впервые допустила ошибку – не совсем точно выехала с 3Ф и не стала прыгать каскад, а прицепила 3Т к тройному риттбергеру. Всё получилось удачно, на плюс. Но GOE небольшие, и компоненты до 8 не дотянули.

Произвольную программу «Бурлеск» на WTT Самодурова исполнила в последний раз. Когда год назад Соне ее ставили, то вряд ли кто подозревал, что программа станет чемпионской. Именно с ней Соня выиграла чемпионат Европы. Программа хорошая, и откатала её фигуристка достойно. Правда, судьи из США и Канады в упор не видели у россиянки ни качественных элементов, ни скольжения, ни хореографии, ни прочих компонентов... И что? Несмотря на отчаянные усилия, в Фукуоке Самодурова стала четвертой.

Мэрайя Белл вновь упала с недокрученного 3Р и рёбра на лутцах не показала, да еще и с каскада криво выехала... Скромненько стала шестой. Произвольная «Ромео и Джульетта» в постановке Бенуа Ришо для Брэди Теннелл была задумана не в жалобно-жертвенной манере, а в подчеркнута современном стиле, когда Джульетта не будет робко выглядывать с балкона, а спустится с него на простынях и сметёт всех, кто ей попытается помешать. Теннелл прокатала ее великолепно, получила очень высокую оценку, и было за что. Одна из лучших программ се-

зона, прекрасный точный прокат. А вот Каори Сакамото явно была «не в ногах». Короткие выезды с прыжков, помарки, ошибки. И сколько бы ни сыпали ей надбавок за непрыжковые, перекрыть прыжковые потери было невозможно. Японка осталась третьей. Программа хорошая, но исполнение подвело.

Елизавета Туктамышева и в произвольной программе выступила блистательно. Шикарный 3А, великолепный 3Л+3Т, не хуже 3Ф, комбинация 3С+2А, чуть тормознула на выезде с каскада 2А+3Т, за что ей сразу срезали GOE, но дальше отменные 3Л и 3Р, и в заключение Лиза выдала фееричную хореодорожку и два вращения! Всё на четвертый уровень, на хорошей скорости. К концу сезона Лиза очень изменилась, даже по сравнению с осенними прокатами. Правда, оценки за компоненты получила относительно невысокие.

Рика Кихира завершала турнир и обещалась поразить публику двумя тройными акселями. Не получилось – с первого упала, на второй не решилась. А еще упала с недокрученного тулупа в каскаде 3Л+3Т. Если выражаться прямо, то каталась японка осторожно и плохо. Не могу представить, что творилось после ее программы с теми, кто предсказывал фаворитке победоносное шествие по сезону.



Россиянка Елизавета Туктамышева выдала лучший прокат в карьере, «прокат жизни». Безупречный 3А, точный 3Т+3Т и великолепный 3Л, все прыжковые 4 уровня, и уверенность, сквозившая в каждом движении.



МУЖСКОЕ ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ



Двукратный чемпион мира Нэйтан Чен вышел на лёд в короткой программе получать удовольствие от катания и делиться этим удовольствием со зрителями. Изумительный, блестящий прокат! 3А, 4Т, 3Л+3Т, а затем шикарная дорожка под непрерывные аплодисменты зрителей. Программу фигурист облегчил, потому и получить много было не на чем, но короткую программу Чен выиграл.

Второй результат показал другой американец, 18-летний Винсент Чжоу. Он постепенно избавляется от недокрутов, уверенно прыгает

сложные прыжки. На WTT сделал 4Л+3Т, 4С и 3А и собрал самую высокую базу в короткой программе. Японец Шома Уно так и не «забрался по «Лестнице в небо» и вернулся к своей прошлогодней «Зиме» Вивальди. Но и это не помогло, чистого проката не получилось: испортил выезд с 4Ф, сорвал каскад 4Т+2Т. Шома прокатался с ошибками, но получил «домашние» оценки.

Что касается наших ребят, то никаких вопросов к Андрею Лазукину: сделал всё, на что способен, здесь и

сейчас. Отличные 4Т и 3А, хороший каскад 3Ф+3Т, непружковые четвертого уровня. Катался уверенно, спокойно. Оценка за компоненты маловата, но и программы Лазукина должны быть, на мой взгляд, что ли посовременней, посвежей...

Всегда считал, что Александр Самарин если выходит на лёд, то собран и готов сражаться. Но, к сожалению, в Японии мы наблюдали второй срыв подряд его короткой

программы. Падение с 4Ф, затем с недокрученного 4Т. Остался без каскада, на флипе неверное ребро. Думаю, что тренер и спортсмен просчитались тактически. Стоило ли делать в короткой программе 4Ф, который Самарин освоил только недавно? Короткой программой соревнования не выиграть, но потерять можно все. А на командном турнире ты выступаешь не только за себя, поэтому и риск должен быть разумным. Как еще после двух падений Саша умудрился прыгнуть 3А и за вращения четвертый уровень получить?! Значит, боролся.

В произвольной программе Чен также катал «упрощенный» вариант – только три четверных прыжка, причем не самых сложных, 4С и два 4Т. Но это не помешало ему обойти Винсента Чжоу на 0.99 балла. Шома Уно пошел ва-банк. Показал самую сложную программу на турнире, но грубо ошибался и проиграл.

Лидеры нашего мужского одиночного катания и их тренеры, изучив новую систему оценок и послушавшись плохих советчиков, дружно облегчили программы и мгновенно оказались на обочине, в арьергарде. Сравните базы тех, кто выступал в Фукуоке: Грассль – 80.26, Руссо – 76.00, Нгуен – 73.15, Фа – 73.03, Лазукин – 72.82, Самарин – 71.85. Комментарии, как говорится, излишни...

Конкурентная база произвольной программы для одиночников сегодня находится на уровне минимум 85 баллов при чистом исполнении. Это та цель, к которой надо двигаться и двигаться быстро. Компоненты программ... Они от программ и зависят. Что поставят, то и получат.



Командное первенство выиграла американцы с 117 очками,

японцы стали вторыми – 104, наши уступили «хозяевам льда» два очка – 102.

Канада привезла в Фукуоку «всё лучшее», что есть, и с этим «лучшим» оказалась пятой – 73, проиграв еще и Франции – 75, и едва не уступив итальянцам – 69.



Нельзя не отметить, как за время проведения WTT изменилось отношение к этому турниру. Если раньше он воспринимался в большей степени как шоу, то постепенно на первый план выходит и спортивная составляющая – недаром «сизн бест», показанные на WTT, фиксируются официально. Организаторы WTT стараются найти оптимальный баланс, чтобы, с одной стороны, соз-

дать и сохранить праздничную атмосферу – как-никак соревнования проводятся в конце сезона, с другой, подогревать спортивный интерес. Не исключено, что со временем WTT может превратиться в такой же турнир, какими сегодня являются этапы и финал Гран-при, которые поначалу тоже позиционировались как исключительно коммерческие соревнования.

**ДЛЯ АЛИНЫ ЗАГИТОВОЙ МИНУВШИЙ СЕЗОН
ОКАЗАЛСЯ САМЫМ СЛОЖНЫМ В ЕЕ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЕ.**

МИРОВОЙ РЕКОРД НА СТАРТЕ СЕЗОНА СМЕНИЛСЯ РАЗОЧАРОВАНИЯМИ СНАЧАЛА НА ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ, А ЗАТЕМ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ. НЕ ОБОШЛИ СТОРОНОЙ ТРАВМЫ И СОМНЕНИЯ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ. НЕ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ВЫДЕРЖИТ ТАКОЙ ПРЕССИНГ СО ВСЕХ СТОРОН...

ВСЕ ТОЧКИ НАД «I» ДОЛЖЕН БЫЛ РАССТАВИТЬ ЧЕМПИОНАТ МИРА В ЯПОНСКОЙ САЙТАМЕ, ГДЕ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА БЛЕСТЯЩЕ СПРАВИЛАСЬ СО ВСЕМИ ИСПЫТАНИЯМИ, ВЫПАВШИМИ НА ЕЕ ДОЛЮ. ОНА НЕ ТОЛЬКО СТАЛА ПЕРВОЙ РОССИЙСКОЙ ФИГУРИСТКОЙ, КОТОРАЯ ВЫИГРАЛА ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ТИТУЛЫ В СВОЕМ ВИДЕ СПОРТА, И ВТОРОЙ В ИСТОРИИ ОДИНОЧНИЦЕЙ – ПОСЛЕ КАТАРИНЫ ВИТТ, КОМУ УДАЛОСЬ СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ФИГУРИСТКОЙ МИРА СПУСТЯ ГОД ПОСЛЕ ПОБЕДЫ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. НО И ВЛЮБИЛА В СЕБЯ И В ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ.

ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ЖУРНАЛА «МИР ФИГУРНОГО КАТАНИЯ» АЛИНА ЗАГИТОВА ДАВАЛА В ДЕНЬ СВОЕГО РОЖДЕНИЯ – 18 МАЯ СПОРТСМЕНКЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 17 ЛЕТ. ВЫКРОИВ НЕМНОГО ВРЕМЕНИ ДЛЯ РАЗГОВОРА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ В «ХРУСТАЛЬНОМ», ЧЕМПИОНКА РАССКАЗАЛА О САМОМ ЖЕЛАННОМ ПОДАРКЕ НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, О ТРУДНЫХ МОМЕНТАХ КАРЬЕРЫ, О ДЕТСКИХ МЕЧТАХ И ПЛАНАХ НА БУДУЩЕЕ.

Алина Загитова

**ОБАЯТЕЛЬНАЯ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ**

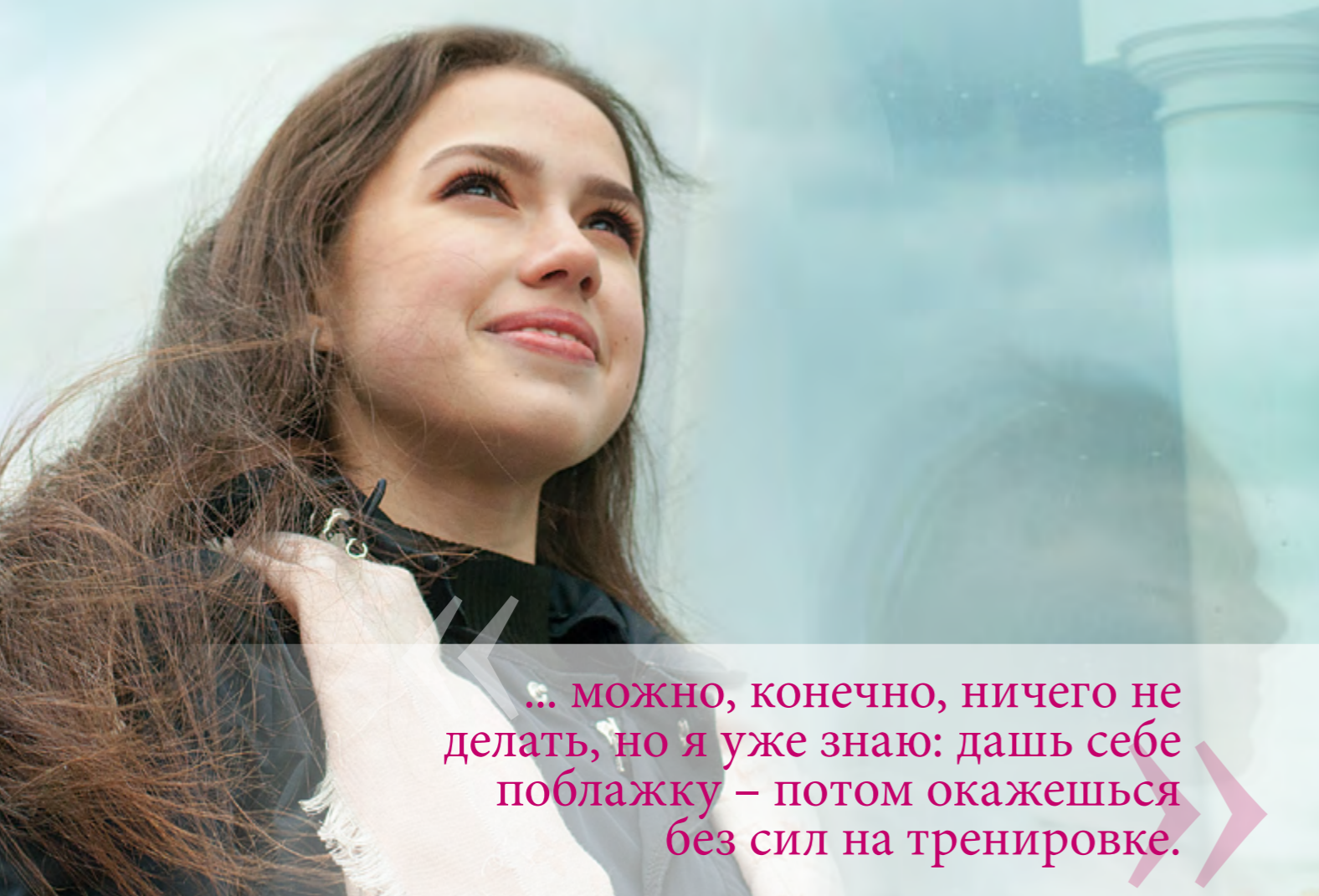
«Живу
сегодняшним
днем»



Оксана ТОНКАЧЕЕВА



Наталья ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ, Татьяна ФЛАДЕ, Михаил ШАРОВ



... можно, конечно, ничего не делать, но я уже знаю: дашь себе поблажку – потом окажешься без сил на тренировке.

– Обычно свой день рождения я отмечаю на отдыхе, где-нибудь в жарких странах, потому что в нашей группе в это время отпуск. Но в конце мая у меня шоу в Японии, поэтому отпросилась у Этери Георгиевны (Тутберидзе – прим.) отпустить меня отдохнуть пораньше, – объяснила Алина. – В детстве в этот день я всегда просыпалась с мыслью: будет что-то интересное. И день действительно получался сказочный. Всегда справляла его с друзьями, мы ходили в детское кафе, играли, было очень весело. Сейчас, естественно, друзей стало меньше, и времени для такого уж прямо веселья нет. Поэтому отпразднуем вечером по-семейному – я, мама, папа, сестра Сабина и бабушка. Для меня это лучший подарок, потому что в последнее время мы редко собираемся все вместе.

– Солнце, море помогли отключиться от тренировочных будней полностью?

– Так, чтобы совсем отпустить себя, никогда не получается. Для меня самое главное – держать вес, поэтому на отдыхе приходилось тщательно следить за своим питанием. Каждый день старалась ходить в спортзал, чтобы поддерживать форму. А так, можно, конечно, ничего не делать, но я уже знаю: дашь себе поблажку – потом окажешься без сил на тренировке.

– Впереди еще целое лето. Но лето у фигуристов – это время, когда уже нужно собраться и начинать работать. Как ты вообще обычно втягиваешься в сезон после летнего отдыха?

– Довольно долго с прыжками мучаюсь. «Дыхалки» поначалу не хватает, поэтому программы накатывать сложнее. Но вот сегодня была первая тренировка и все получилось.

– Тяжело быть звездой, Алина?
– Я не ощущаю этого.
– Неужели не выматывают

бесконечные съемки и встречи, бесчисленные журналисты?
– Ну так это же не всегда будет. После Олимпиады мне казалось, что я никогда к такому вниманию не привыкну. Потом втянулась. Подумала: вряд ли ко мне придут брать интервью, когда, например, я стану бабушкой. Зато сейчас со мной происходит то, что потом я буду вспоминать всю жизнь.

– Вот даже кукла Барби в образе Алины-Китри из олимпийской программы «Дон Кихот» – с золотой медалью и Масару, теперь живет в вестибюле катка «Хрустальный». Такой чести еще ни одна фигуристка не удостоивалась.

– Я сама этой куклой восхищаюсь. Такая тонкая работа! Люди все делали вручную, каждый камешек клеили на платье, трудились не один день, чтобы доставить мне радость. Когда смотрю на нее, получаю такой заряд энергии... Чувствую, что люди

меня любят. У нас взаимная любовь получается, обмен энергиями. Они меня вдохновляют, а я их. И наоборот. Вот это больше всего ценишь.

– А вообще, какво это – в 17 лет осознавать, что являешься кумиром миллионов?

– Об этом вообще не думаю. Я думаю о том, что нужно оставаться собой, прежде всего. Всегда, в любой ситуации. Продолжать делать свою работу, радовать болельщиков. А если я буду вести себя наигранно, пытаться казаться лучше, чем есть на самом деле, люди это обязательно почувствуют. Это как во время выступления. Когда твои эмоции искренние, от души, то и программа смотрится по-другому, и отдача от зрителей идет.

– Хотела бы познакомиться с кем-то из звезд? Может, из других видов спорта?

– С Алиной Кабаевой. Я знаю, какой у нее сильный характер. Мне очень нравилось, когда она выступала как спортсменка. Алина, кстати, звонила мне накануне чемпионата мира в Сайтаме. Сказала слова поддержки. Но встретиться лично нам пока не доводилось.

– Съемки, фотосессии, которые занимают много времени в твоём сегодняшнем графике – это удовольствие или все же работа?

– Наверное, правильнее было бы сказать, что это работа, которая приносит удовольствие. Когда съемки с девяти утра до восьми вечера, то устаешь не меньше, чем на тренировке. Но положительных эмоций все равно больше. Роль модели мне очень нравится. Даже думаю, чтобы в будущем попробовать себя в модельном бизнесе, беру что-то новое для себя, что пойдет мне на пользу.

– Например?

– Я чувствую, что стала более раскрепощенной. Ведь в студии столько людей смотрят на то, что ты делаешь, как работаешь. Все должно быть исполнено на высшем уровне. Это больше похоже на работу актера, а я хоть и привыкла выступать при полных залах, все равно поначалу была зажата, стеснялась.

– Говорят, что ты абсолютно не конфликтный, дружелюбный человек. И всегда на позитиве. Согласна?

– Я не могу сама себя оценивать. Я бываю разной, как и все. У меня многое зависит от настроения.



... это работа, которая приносит удовольствие. Когда съемки с девяти утра до восьми вечера, то устаешь не меньше, чем на тренировке.



... А бывает, на тренировке, кто-то из ребят анекдот расскажет, и мир вокруг становится веселее. Этери Георгиевна тоже иногда так может пошутить, что вы будете долго очень смеяться.

Не умею, например, полностью вкладываться в работу, если настроение плохое. Когда прихожу на тренировку в хорошем настроении, бывает, что все прыжки и каскады без труда получаются с первого раза. А бывают дни, когда наоборот, все валится из рук, за что ни возьмись. Стараюсь не идти у себя на поводу, но не всегда получается.

– А что может поднять тебе настроение, как выходишь из этого состояния?

– По-разному. Хорошие фильмы смотрю, общаюсь со своими животными. А бывает, на тренировке, кто-то из ребят анекдот расскажет, и мир вокруг становится веселее. Этери Георгиевна тоже иногда так может пошутить, что вы будете долго очень смеяться.

– Неудачи быстро отпускаешь?

– В детстве вообще по этому поводу не переживала, все как-то легче было намного. Хотя мама меня ругала, когда я плохо выступала. И потом, до чемпионата мира в Милане у меня ведь крупных неудач не было. Вот после Милана, да, приходила в себя очень долго.

– Этот сезон временами тоже был не самым удачным. Как будто сверху кто-то постоянно проверял – на что ты вообще годишься. Никогда не говорила себе: «Господи, за что мне снова эти испытания?»

– Нет, я с собой боролась. Старалась настраивать себя, как учили тренеры: если тебе тяжело, то нужно еще больше напрягаться, вставать и идти дальше. Никогда не надо говорить, что у тебя ничего не получится, показывать, как тебе тяжело. Для меня было очень важно, чтобы этот сезон хорошо закончился. Теперь я знаю: в жизни всякое бывает, бывает очень непросто, важно уметь все «переживать» и идти дальше. Когда выиграла в Сайтаме, я доказала, в первую очередь себе, что я могу это сделать.

– По дому в Ижевске скучаешь?

– Раньше сильно скучала, теперь стало легче. Для меня самым сложным оказалось расставание с родителями. Я всегда была очень домашним ребенком. И сейчас, когда приезжаю в гости к бабушке, дедушке, тетям, – душа просто рвется на части от радости, настроение поднимается. Там все родное – каток, школа... Ижевск – это родные стены, детство...



– С Москвой не просто было подружиться?

– Когда мы только сюда переехали, я Москвы боялась. Зима, темно, огромный серый город, толпы народа. Но потом оказалось, что здесь много мест красивых, парки, скверы. Сейчас Москва вызывает у меня совсем другие эмоции. Я ее полюбила. Когда возвращаюсь из поездок, ощущения такие же, как в Ижевске, как будто родилась здесь.

– Когда гуляешь с Масару, наверное, очередь за автографами выстраивается?

– Так все на Масару обращают внимание: «Ой, а это не та собака, которую по Первому каналу показывали?» Поздороваются с ней, пообщаются и только потом, может быть, заметят: «Ой, а вы не Алина Загитова случайно?»



на диванчике. Он был маленький, ноги не помещались – свешивались... А потом, когда в сборную попала, уже все мечты и желания больше с фигурным катанием были связаны.

Когда мне Этери Георгиевна сказала, что я буду делать все прыжки во второй половине программы, у меня был шок. По-моему, начала даже сумбурно говорить тренеру что-то типа: «Это невозможно! Я же не могу, зачем!?» Я действительно тогда не понимала, как это сделаю. У меня ведь тогда и тройных-то не было. Но, видимо, Этери Георгиевна уже тогда в меня верила, раз не побоялась об этом сказать.

– За что ты ценишь своего тренера?

– За стойкий характер, прежде всего. Еще нравится ее женственность, она всегда хорошо выглядит, красиво одевается, и в этом тоже я беру с нее пример. Я очень уважаю ее за то, что она сделала для меня накануне чемпионата мира. У меня же настроение было: бесконечные «не хочу», «не буду», «отстаньте». Не слушала ни родителей, ни тренеров. На тренировках ничего не получалось, я начала думать, что уже никогда не выберусь из этого состояния. Я устала бороться и в какой-то момент даже опустила руки...

– Неужели психологически была готова вот так закончить?

– Как оказалось, нет. Когда чувствуешь, что теряешь то, что тебе дорого, начинаешь этим дорожить. Наверное, мне нужно было это прочувствовать.

– Как говорят, иногда благодаря хорошему пинку, мы обретаем крылья.

– Да, наверное, мне нужен был этот самый «пинок». Уговаривать, гладить по головке – это не про меня. А Этери Георгиевна очень мудрый тренер, она хорошо чувствует, когда надо отпустить, а когда надавить. Она сказала: «Нет! Едем!» И я ей очень благодарна за то, что она настояла на своем.

– Алина, как успехи на льду у Сабины?

– Пока у нее не все получается, но она еще маленькая, впереди есть время. Я вот тоже, если вспомнить, в одиннадцать лет ничего по сути не прыгала, одни двойные. В двенадцать только дупель начала выезжать стабильно.

– Масару ведь тоже недавно отличилась на соревновании?

– Да, первое место заняла на выставке! Ее очень хвалили. Мы ее настраивали на это событие, как, наверное, меня мама настраивала на соревнования. Видимо, это помогло, и она тоже проявила характер.

– Любовь к этой породе идет из детства, так ведь?

– Я очень любила смотреть фильм «Хатико». Много раз его пересматривала и каждый раз редела. Выпрашивала у мамы с папой, чтобы мне купили такую же собаку. Но родители, естественно, не разрешили. Объясняли: «Это серьезная порода, за ней надо хорошо ухаживать,

а ты еще маленькая». К тому же в тот момент я как раз в Москву уехала, на просмотр к Этери Георгиевне.

– А о чем ты еще мечтала в детстве?

– О многом. Когда только приехала в Москву и попала на свой первый сбор в Новогорск, мечтала, например, чтобы у меня была нормальная кровать, на которой я бы могла отдышать между тренировками.

– То есть?

– Я тогда еще не была в сборной, поселиться в гостинице Новогорска не было возможности, а в Москву, где мы с бабушкой снимали комнату, ездить не успевали. Вот и отдыхала между тренировками прямо в холле,



«Да, наверное, мне нужен был этот самый «пинок». Уговаривать, гладить по головке – это не про меня.»



Посмотришь, как работает соперница – и сама собираешься.



– Теперь понятно, почему, когда Этери Георгиевну спросили: «За что вы взяли в группу эту девочку?» Она ответила: «За красоту!»
 – Я об этом, естественно, не знала. Просто стала внимательно слушать и выполнять все, что говорили тренеры. И все пошло само собой: и тройные, и сборная, и медали...
 – Хочешь сказать, что если каких-

то результатов нет, торопиться бросать спорт не стоит?
 – Нужно на себя, на свои возможности больше ориентироваться, а не смотреть на кого-то. Помню, я очень обижалась на маму, когда она начала сравнивать меня с другими девочками в нашей группе: «Смотри, она прыгает, а ты – нет».
 – Делу это не помогало?
 – Подстегивало иногда. Посмотришь, как работает соперница – и сама собираешься. На какое-то время я подтягивалась, но потом девочки меня все равно обгоняли. До 10 лет у меня на соревнованиях ни одного призового места не было. Но при этом я интуитивно чувствовала, что не надо заикливаться на успехах ровесниц. Я и маме сейчас иногда об этом напоминаю: «Ну вот, была у нас в Ижевске целая группа девочек и где они сейчас?» Хотя, конечно, все люди разные. Кто-то, наоборот, стремится за кем-то и тоже достигает успеха.
 – Сегодня говоришь маме: спасибо за терпение?
 – Я удивляюсь, как она все выдержала. Мама у меня не спортсменка, она несколько раз начинала заниматься фигурным катанием, но не получилось. Вот и хотела воплотить свою несбывшуюся мечту во мне. Все для этого делала.
 Теперь я понимаю: детям все-таки надо прислушиваться к своим родителям, больше доверять им, потому что в детстве ребенок еще сам не понимает, чего он хочет. Конечно, если нравится чем-то заниматься и есть успехи, то лучше его не трогать. Но если родители видят, что там не очень идет, а тут есть перспективы, хоть у ребенка и нет особого желания, надо настаивать на своем.
 Мне, кстати, и бабушка всегда помогала. Если бы она меня не «подталкивала», когда мы в Москву переехали, не подсказывала ошибки, не ругала иногда, то я бы многого и не добилась. Бабушка уже хорошо разбирается в фигурном катании, приходит на мои тренировки, все понимает. Говорит: ногу тяни, руку подними...
 – Мама иногда сопровождает тебя на соревнованиях. Это помогает?
 – Иногда помогает. Иногда мне лучше побыть одной. Я люблю накануне старта уходить в себя, в самую себя спрятаться, а мама думает, что

чем больше она со мной разговаривает, тем лучше для меня – так проще избавляться от ненужных мыслей, разговоры лучше снимают стресс... А я считаю: если человек себя внутренне не соберет, ему никакой психолог не поможет.
 – Папа для тебя по-прежнему советчик и авторитет?
 – Конечно. Мы очень хорошо друг друга понимаем. Папа по-прежнему дает мне советы, тренер есть тренер, но иногда мы с ним уже спорим. Я ему осторожно намекаю, что он все-таки в хоккее хорошо разбирается, а у нас тут фигурное катание.
 – Ты как-то сказала, что в тебе больше папин характер проявляется.
 – Я в жизни такая же спокойная, а на льду стараюсь быть уверенной и боевой. Вот в этом, наверное. А вообще, мне кажется, что я на обоих родителей похожа. Мама – более эмоциональная, но и более настойчивая, и эти качества я тоже в себе нахожу.
 – А как ты думаешь, Алина, родители гордятся тобой?
 – Мне кажется, да. Иногда возникают ситуации, когда мама или папа говорят: «Это Загитова. Это – наша дочь!» И по тому, как они это произносят, я вижу, насколько им приятно. А Сабина, когда была помладше, так трогательно всем рассказывала, какая у нее старшая сестра, что у меня слезы наворачивались.
 – Вы с сестрой подружки?
 – Сейчас, когда Сабина повзрослела, нам стало легче общаться, уже можем на многие темы разговаривать. Но иногда сестренка вредничает и не скрывает, что ей это нравится. Говорит: «Другие не могут с тобой вредничать, а я могу». А я, хоть и старшая сестра, у меня же тоже характер – ведусь на это. Нет бы уступить, а я завожусь, начинаю что-то доказывать.
 – Если сестра захочет тренироваться в Москве на более серьезном уровне, поддержишь ее желание?
 – Это такой спорный вопрос... С одной стороны, я знаю, как это будет тяжело. А с другой – в спорте ведь есть и много положительных моментов, которым стоит поучиться. Например, режим, дисциплина... Если готов терпеть трудности, почему бы нет?
 – А что, по-твоему, самое тяжелое в спорте?

– Заставлять себя. Например, те же самые прыжки заставить себя разучивать. Кажется, они так легко сами собой получаются, но это обманчивое ощущение. Преодолевать лень, усталость, мышечную боль приходится постоянно. Не все выдерживают.
 – В сутках 24 часа. Какое время твое самое любимое?
 – Вы удивитесь: когда идут тренировки. Правда. Вот сейчас на море отдыхала и не знала, чем себя занять, куда пойти. А режим и распорядок дня очень дисциплинируют. У меня все расписано. Я всегда знаю, чем буду заниматься после того, как уйду с катка, и успеваю сделать много разных дел, несмотря на жесткий тренировочный график.
 – Свободное время остается?
 – Очень мало.
 – Что любишь делать, чтобы и физически восстановиться, и голову разгрузить?
 – В последнее время меня сильно увлек визаж. Смотрю по интернету специальные передачи о работе визажистов, беру он-лайн уроки. Фигурное катание такой вид спорта, что я должна краситься, следить за прической, – это все фигуристки умеют делать. Но когда начинаешь глубоко погружаться в тему, понимаешь, что нанести правильный макияж – целое искусство. Мне нравится наблюдать, как с помощью прически и косметики можно поменять внешность человека, а я сама пробую менять свой образ, но профессиональных знаний и навыков мне не хватает. Еще я дизайном одежды интересуюсь.
 – Какие здесь предпочтения?
 – Очень нравится спортивный уличный стиль. Сама так одеваюсь и надеюсь, кстати, что в будущем с фирмой «Puma» у нас сложится совместная работа в разработке дизайна одежды. У меня столько идей накопилось...
 – Кажется, была еще идея – ресторан открыть.
 – Да, японский. Причем, какого в Москве еще не было. Возможно, со временем и этот проект осуществится. Я очень люблю Японию, мне нравится еда, культура, архитектура... У меня в новой квартире даже комната будет оформлена в японском стиле...
 И еще есть мечта, но не могу пока решиться – с парашютом прыгнуть.



– Когда ты в последний раз чувствовала себя абсолютно счастливым человеком?

– На чемпионате мира. Сильнее пока ничего не было.

– Олимпиаду вспоминаешь?

– Сейчас уже меньше.

Меня часто спрашивают, какая победа мне дороже – олимпийская или на чемпионате мира. А я не хочу их сравнивать. Мир – больше запомнился тем, что сумела себя собрать. А Олимпийские игры – это вообще событие уникальное. Оно раз в жизни бывает. Там обо мне узнал весь мир.

– На новый сезон какие планы?

Какое в целом настроение?

– Буду продолжать тренироваться. Я живу сегодняшним днем. Ставлю себе задачу на день, на

неделю, но не пытаюсь заглядывать слишком далеко вперед. У нас слишком много сильных спортсменов. Если заикнуться на мысли, что надо быть лучшей и ни о чем другом не думать, можно просто съесть себя изнутри. Поэтому не хочу ничего планировать.

– Алина, тебе всего 17, а столько уже пройдено! В чем все-таки секрет успеха, как думаешь?

– Мне кажется, цель – самая большая мотивация. Без нее не получится ничего. Когда она есть, человек понимает, что нужно делать и как к ней идти. Нужно верить в себя. И чтобы рядом были люди, которые тоже в тебя верят. Иногда, может быть, даже больше, чем ты сам.

Или с тарзанки. Очень хочется! Но для этого, мне сказали, мой вес должен быть не меньше 50 кг. А я меньше вешу.

Вообще, у меня много идей, чем заняться в будущем. Есть желание во многое вникнуть. Научиться. Чем больше ты освоишь, тем интереснее будет твоя жизнь.



Если заикнуться на мысли, что надо быть лучшей и ни о чем другом не думать, можно просто съесть себя изнутри.

Ольга ЕРМОЛИНА, Оксана ТОНКАЧЕЕВА Наталья ПОНАРИНА, Татьяна ФЛАДЕ, из личного архива тренеров

НАШИ ЮБИЛЯРЫ!



ТЕХНИЧЕСКИЙ СПЕЦИАЛИСТ ИСУ
ПО ОДИНОЧНОМУ И ПАРНОМУ КАТАНИЮ,
ЧЛЕН ИСПОЛКОМА ФФКР

ИГОРЬ БИЧ



ТРЕНЕР ПО ОДИНОЧНОМУ КАТАНИЮ,
ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РОССИИ

НАТАЛЬЯ ДУБИНСКАЯ



СЕРЕБРЯНЫЙ (1994) И БРОНЗОВЫЙ (1992)
ПРИЗЁР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ЧЕМПИОНКА
МИРА И ЕВРОПЫ (1993) В ТАНЦАХ НА ЛЬДУ

МАЙЯ УСОВА



ТРЕНЕР СБОРНОЙ КОМАНДЫ
ПО ОДИНОЧНОМУ КАТАНИЮ,
ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РОССИИ

ТАТЬЯНА МИШИНА

В АПРЕЛЕ, МАЕ, ИЮНЕ ЮБИЛЕИ ОТМЕЧАЮТ
ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ТРЕНЕРЫ И СПЕЦИАЛИСТЫ
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ.

**ФЕДЕРАЦИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ РОССИИ
ПОЗДРАВЛЯЕТ ЮБИЛЯРОВ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!**

*Новых творческих успехов,
счастья и здоровья!*



16 ИЮНЯ ЮБИЛЕЙ ОТМЕТИЛА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА МИШИНА – В ПРОШЛОМ ТАЛАНТЛИВАЯ СПОРТСМЕНКА, ЧЕМПИОНКА СССР В ЖЕНСКОМ ОДИНОЧНОМ КАТАНИИ. ОНА ВЫПЕСТОВАЛА НЕ ОДНО ПОКОЛЕНИЕ ПИТЕРСКИХ ФИГУРИСТОВ. ЯРКАЯ ФИГУРА, ЖЕНА ПРОФЕССОРА АЛЕКСЕЯ НИКОЛАЕВИЧА МИШИНА, ЕГО НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ, МУДРЫЙ СОВЕТЧИК, ОПОРА – ХРАНИТЕЛЬНИЦА СЕМЕЙНОГО ОЧАГА.

Татьяна МИШИНА

Ее спортивная карьера началась довольно рано.

«В 5 лет меня привели на каток, – вспоминает Татьяна Николаевна. – Мы жили в Ленинграде, неподалеку от Центрального парка культуры и отдыха (ЦПКиО), где часто гуляли с родителями. Зимой в парке заливали каток, где всегда было много народа. Музыка, иллюминация – красиво! Моей маме нравилось смотреть, как

детишки и взрослые катаются на коньках, и однажды она меня спросила, не хотела бы и я так попробовать?»

Когда пришли записываться в спортивную группу, мама попросила пятилетнюю Таню сказать, что ей уже шесть лет, потому что в фигурное катание брали шестилеток.

«Меня спросили, знаю ли я, где право, где лево. Я ответила правильно,

и меня взяли. В той же группе оказался и Игорь Бобрин. Так с самого начала мы с ним и стали кататься у Татьяны Ивановны Ловейко».

На первой тренировке вид тренера напугал учеников.

«Мы подумали, что это Баба-Яга – в тулупе, платке и с метлой. Только потом поняли, для чего нужна метла. В те годы фигуристы исполняли обязательные фигуры, и тренеры метлой

«рисовали» круги на катке. Проводили по заснеженному льду метлой, как дворники расчищают дорожки – вжик, вот тебе и круг. А поскольку тренировались мы на улице, то без теплой одежды выдержать на холоде несколько часов было невозможно – спасали тулуп и теплый платок. Мы еще долго катались в ЦПКиО, пока не открылся первый в Ленинграде крытый каток на Васильевском острове, в церкви. Тогда мы не задумывались, почему его сделали именно там. Церковь была заброшенной, во время войны там находился склад. А потом соорудили ледовую площадку, нестандартную 16 на 16 кв. метров. Наверху балкон, где стояли родители. В этой церкви тренировались Людмила Белоусова с Олегом Протопоповым, возможно, поэтому мы так и воспринимали: каток и каток. Сейчас церковь отреставрировали, она стала действующей. И каждый раз, когда мы приходим туда, сердце сжимается от воспоминаний».

Татьяна Ивановна Ловейко была строгим, требовательным тренером, спуска никому не давала. Так как льда не хватало, бегала с учениками с катка на каток. И в Ленинграде, пожалуй, не было места, где бы группа Ловейко не тренировалась.

«Мы не сразу перешли на закрытый каток. Хотя позже появился еще один, на улице Плеханова, но тоже нестандартный. Только в 1967-м открыли «Юбилейный, но места там не всем хватало. Теперешнее поколение привыкло к «тепличным условиям», им сложно понять, как тренировались мы. Сегодня дети вообще мало катаются на открытых катках, да и зимы, как мне кажется, уже не те. А ведь тренировки на воздухе давали не только прибавку здоровья, но и за счет жесткости льда улучшали скольжение, не говоря о выносливости. Мы еще долго практиковали тренировки на открытом льду. Даже став тренером, я так и работала с нашими ребятами – Светой Французовой, Юлей Кулибановой, Олегом Татауровым, Лешей Урмановым, другими. Иногда думаю, хорошо бы покататься на открытом льду, а то нынешние спортсмены на улице толком и не бывают. Тренировки, учеба, с места на место переезжают на метро... Хотя и в наше время нагрузок было не меньше. Надо было учить обязательные фигуры, а это ежедневные тренировки с 8 утра по 2-3 часа,



Алексей и Татьяна Мишина с внуком Алешей

не считая остального. Большие объемы были. ОФП, СФП, хореография, сборы... Схема подготовки была примерно такой же».

Несколько лет Оленева (девичья фамилия Татьяны Николаевны – прим.) и Бобрин тренировались у Ловейко и почти одновременно ушли от тренера – Бобрин к Игорю Москвину, Оленева – к Виктору Кудрявцеву.

«Татьяна Ивановна довольно спокойно нас отпустила. Мне даже показалось, что она и сама была не против нашего перехода к другим тренерам. У Игоря Борисовича тогда было много девочек, а я привыкла, чтобы мне уделяли больше внимания, потому что в группе Ловейко была основной, видела, что тренер заинтересована в нашей работе. Я до сих пор не понимаю, почему мы тогда решили уйти. Возможно, Татьяна Ивановна в тот момент неважно себя чувствовала, и это сыграло роль... Правда, после нас она выкатала Петю Чернышева, который стал для нее всем – любимым учеником. Но это уже совсем другая история».

Виктор Николаевич Кудрявцев работал в Москве, тренировал в «Лужниках», но часто ездил со своими спортсменами на сборы: Челябинск, Первоуральск, Ростов-на-Дону, Харьков, другие города.

«Я помню, мы постоянно ездили на сборы. В группе тогда тренировались сильные фигуристы – Людмила Смирнова – Андрей Сурайкин, Наташа Донгаузер (Павлова), Сергей Волков – приятный молодой человек,

всегда помогал, подсказывал другим спортсменам; Марина Титова – потом она стала женой Виктора Николаевича, другие ребята. С Виктором Николаевичем в 1970 году я выиграла первенство России среди юниоров в Барнауле. Но постоянные переезды выдерживать становилось все сложнее, да и в школе возникали проблемы, потому что в то время не было домашнего обучения, системы репетиторов, да и финансовых возможностей брать дополнительные уроки. Наступил момент, когда я почувствовала, что это тупик. И помню, как на чемпионате СССР в Киеве к Кудрявцеву подошел Мишин и спросил: «Ну что, отдашь мне ученицу?» Честно говоря, я была поражена, что Мишин, у которого в тот момент тренировался сильный Игорь Лисовский, обратил на меня внимание. Кстати, Игоря я знала, он тоже начинал у Ловейко, причем, довольно поздно стал кататься, в 10 или 11 лет...

В общем, подумав, я перешла в группу Мишина, и мне сразу очень понравились его тренировки. Это было интересно, необычно, какое-то движение вперед. Алексей каждый раз что-то придумывал: специальные упражнения на группировку, тренировки на лонже... Я прыгала на лонже, в те годы! И это позволяло улучшить качество прыжков, исправить ошибки. А сколько тренажеров он придумал! Какие-то движущиеся «санки», с которых мы спрыгивали, отрабатывая «выезд» с прыжков. А «спиннеры»?



Татьяна Мишина и Елизавета Нугуманова



Татьяна Мишина с молодыми спортсменами

Это сейчас их модернизировали, сделали автоматическими, но это был уже новый этап, когда Алексей начал сотрудничать с Виктором Шапиро. Научный подход к тренировкам Алексей, видимо, унаследовал от отца, который нередко подсказывал идеи в плане биомеханики. Затем все это вылилось в научную диссертацию. И не просто теоретические рассуждения, Алексей так и обучал спортсменов».

В 1972 году ученица Мишина, фигуристка Татьяна Оленева стала второй на чемпионате СССР, через год, в 1973-м, выиграла его. Те соревнования проводились в Ростове-на-Дону, и это был последний чемпионат Советского Союза, где выступали Белоусова и Протопопов.

«Я застала то время, когда катались Елена Щеглова, Галина Гржибовская (Кухар), Лена Александрова. Потом им на смену пришло новое поколение – Марина Титова (Кудрявцева), Людмила Баконина, Марина Саная... Чемпионат СССР 1974 года выиграла Баконина, я была второй и почувствовала, что мне уже не хочется проигрывать, а на подходе были новые сильные спортсменки. Начали одолевать сомнения, а стоит ли продолжать? Алексей, наверное, уловил мое настроение и сделал предложение, от которого я не могла отказаться».

В 70-е годы в СССР, чтобы поднять уровень женского одиночного катания, стали создаваться специальные группы, куда отбирали перспек-

тивных фигуристок. В Ленинграде такую группу возглавил Алексей Мишин, в Москве – Эдуард Плинер. Мишин и предложил ученице Татьяне Оленевой перейти на тренерскую работу, заниматься с фигуристками из спецгруппы.

«Когда я увидела этих девочек, то во мне всколыхнулось огромное желание работать с ними. Я сразу почувствовала: тренерская работа – это мое. В группе были Света Французова, Жанна Ильина, Лена Валова, Света Старцева. Работа с ними так затянула, что я принялась за дело с фанатизмом. Леночка Валова была моей любимицей, трудяжка, но ее рано стали сминивать в парное катание. Жанна Ильина, Света Французова были сильными спортсменками, с красивым катанием. Старцева прекрасно каталась, но плохо стартовала. Как она потом сама признавалась: выхо-

дила на соревнования и не понимала, где лед, где потолок, из-за стресса наступала полная потеря координации. Но девочка росла умная, впоследствии реализовала себя в науке, защитила диссертацию и уже много лет работает в Швеции»...

К тому времени Татьяна Оленева вышла замуж за Алексея Мишина. Через год у них родился первый сын Андрей, потом второй Николай. В группе Мишиных тренировались новые фигуристы Виталий Егоров, Аня Антонова, Таня Андреева (Шаркина), Марина Серова...

«Витасик Егоров был мальчиком талантливым – выиграл чемпионат мира среди юниоров, но ленивым. До сих пор вспоминаем, как он подъезжал к бортику и, делая вид, что смахивает пот со лба, спрашивал: «Алексей Николаевич, все работать да работать, а когда отдыхать-то бу-

дем?» Витасика любили все и до сих пор с улыбкой о нем рассказывают... Алексей все время что-то придумывал, экспериментировал. У одной из наших учениц Марины Серовой папа был летчиком, и он помог нам попасть в тренировочный центр, где готовили летчиков-космонавтов. И наши спортсмены ходили туда и крутились на сложных тренажерах во всех плоскостях. Занимались серьезно и обязательно всей группой, потому что только в группе можно вырастить сильного спортсмена. Вспоминаю, сколько хороших фигуристов мы подготовили и воспитали потом на примере Леша Урманова...

Девочки из того набора – Серова, Антонова, Андреева показывали очень хорошие результаты в юниорах. В 1985 году на юниорском чемпионате мира в Колорадо-Спрингс Андреева сотворила настоящую сенсацию – выиграла чемпионат, опередив ученицу знаменитого американского тренера Карло Фасси и лидера советской команды Наташу Горбенко. Помню, как накануне поездки психолог Рудольф Загайнов, который работал с нашими спортсменками, сказал: «Вы выиграете». Я потом много раз вспоминала его слова, потому что после обязательных фигур Таня не была первой, но в итоге победила, став первой советской фигуристкой, завоевавшей золото на чемпионате мира среди юниоров! Встречать нас в аэропорт приехала даже программа «Время! По тем временам это был невероятный успех»...

По примеру женских спецгрупп стали создаваться и спецклассы для мальчиков. Именно в таком начинал Алексей Урманов у Натальи Голубевой. Урманов, Олег Татауров, Виталий Егоров, Руслан Новосельцев, Алексей Ягудин, Евгений Плющенко и многие другие – все эти фигуристы в разные годы тренировались в группе Мишиных.

«Между тренером и спортсменом должен быть обязательно человеческий контакт, иначе результата не будет. И у Алексея Николаевича вся работа основывалась на человеческом факторе. Очень важную роль играли родители спортсменов, и в этом смысле мама Жени Плющенко, на мой взгляд, была идеалом. Она всегда действовала с тренерами заодно, имела непререкаемый авторитет у сына. В конце тренировки

могла сказать: «Женя, еще 10 бильманов», и он возвращался на лед и делал. Женя боготворил маму, хотя она была очень требовательной, заставляла работать. Но, видимо, так заставляла, что фигурное катание Жене не опротивело до сих пор...

Мне всегда казалось логичным, что в какой-то момент наши ученики начинали больше работать с Алексеем Николаевичем. Я не ощущала от этого меньше внимания к себе. Знала и сейчас знаю, что ребята меня ценят и любят. И Артур Гачинский, который уже тренирует, и Лиза Туктамышева, Соня Самодурова, Андрюша Лазукин, Саша Петров, Женя Семенов и многие другие. Хуже, когда талантливые спортсмены уходят, не сумев полностью реализовать способности, как, например, Маша Ставицкая или Алина Лозко. От этого остается неприятный осадок внутри. Но удерживать кого-то против воли и желания, бессмысленно. Если контакта уже нет, то результата не будет»...

Сыновья Мишиных не пошли по родительским стопам, видимо, фигурного катания, разговоров о нем дома и так было много. Выбрали другой вид спорта – теннис.

«С детьми нам повезло. Они проявили себя в теннисе. Всего добились сами, и не было такого, что кивали на папу. Пример отца научил их труду, и сыновья тоже фанаты своего дела. Тренируют, организуют детские теннисные турниры. Наш внук Алешень-

ка – сын старшего Андрея – уже встал на коньки, но сейчас не столько катается, сколько играет в теннис. Все-таки родители – теннисисты. Мама Алеша до сих пор выступает, участвует в соревнованиях и достаточно хорошо играет на своем уровне.

Вообще, у нас с Алексеем Николаевичем не было такого, чтобы водить своих детей за собой. Я всегда считала, что заниматься с детьми нужно серьезно и если уж ходить на занятия, то специально для ребенка, а не так, чтобы он просто везде мотался за тобой. Пока у меня не получается полностью переключиться на внука, но стараюсь во всем помогать. У младшего сына родилась дочка, но она еще маленькая для занятий спортом»...

Главное правило Татьяны Мишиной – требовательное и ответственное отношение ко всему, будь то спорт, семья или другая работа.

«Не каждый может стать тренером. Это очень тяжелый труд, который требует фанатичной преданности. И тот, кто окунулся в эту работу, как, например, наши ученики Таня Прокофьева, Олег Татауров, Андрей Лутай, Артур Гачинский... по-другому не сможет. Тренерская работа – это не про подкатки и не про заработки, и те, кто этим зарабатывает и мнит себя тренером – не с того начинают. Чтобы работать с учениками, должно быть огромное желание и интерес. Это даже не работа, а призвание».



1 АПРЕЛЯ ОТПРАЗДНОВАЛ ЮБИЛЕЙ ИГОРЬ БОРИСОВИЧ БИЧ. В ЕГО ЖИЗНИ БЫЛО МНОГО ИНТЕРЕСНОГО: НАЧИНАЛ КАК ОДИНОЧНИК, ПОЗЖЕ ПЕРЕШЕЛ В ПАРНОЕ КАТАНИЕ, ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ПРЕПОДАВАЛ В РОДНОМ ВУЗЕ – ИНСТИТУТЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ ИМЕНИ ЛЕСГАФТА. КОГДА ГРЯНУЛА ПЕРЕСТРОЙКА, ОРГАНИЗОВАЛ ВМЕСТЕ С ОЛЕГОМ ВАСИЛЬЕВЫМ ПЕРВОЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЕ ШОУ, А ЗАТЕМ УЕХАЛ РАБОТАТЬ ТРЕНЕРОМ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ В ШВЕЦИЮ. ВЕРНУВШИСЬ, ЗАНЯЛСЯ БИЗНЕСОМ, НО ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НЕ ОТПУСТИЛО – ВОВЛЕКЛО В НОВУЮ СФЕРУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – СУДЕЙСКУЮ РАБОТУ.

Игорь БИЧ

Член исполкома ФФКР, технический специалист ИСУ в одиночном и парном катании, президент Ассоциации федераций фигурного катания Северо-Западного региона, спортивный директор «Клуба фигурного катания имени Тамары Москвиной».

А ведь в фигурном катании Игорь Бич оказался случайно. Однажды они с мамой пришли в магазин за коньками, но хоккейных не было – остались только для фигурного катания. Да и то для обязательных фигур – были и такие. Мама предложила прийти в следующий раз, но маленький Игорь расплакался, и коньки ему купили.

«Мама ко всему относилась серьезно: раз есть коньки, то надо заниматься фигурным катанием, – вспоминает Игорь Бич. – Отвела меня в секцию при ЖЭКе. Это был открытый каток у нас, в Ленинграде, на Герасимовской улице. Тренировали там Нина Николаевна Монахова и Наталья Петровна Шевелева. Они меня взяли. На первых соревнованиях я неплохо себя показал... Позже перешел к Элле Львовне Бейлиной, у которой мы катались уже на закрытом льду – в церкви на набережной Лейтенанта Шмидта и на кат-

ке на улице Плеханова – сейчас там теннисные корты»...

С Эллой Львовной Игорь Бич прошел весь путь в одиночном катании, выполнил норматив мастера спорта СССР. В те годы конкуренция за место в сборной среди мужчин-одиночников была большой. Чтобы не «потеряться», продолжать спортивную карьеру, Тамара Николаевна Москвина предложила Игорю перейти в пары. Сам фигурист не очень этого хотел, да и родители сначала сопротивлялись, но Москвина дипломатично разъяснила все преимущества, которые сулит парное катание. Так Игорь оказался в группе Москвиных, стал работать с тренерами Людмилой Позднеевой и Сергеем Доброскоковым.

В парах Игорь поменял двух партнеров. С первой научился понимать, что такое вообще парное катание. Со

второй – Ларисой Костенич (сейчас Федосеевой – технический специалист ИСУ – прим.) прокатался некоторое время, пока фигуристка не встала в пару с Денисом Петровым.

«Тамара Николаевна честно обрисовала мои дальнейшие перспективы в спорте, предложила переключиться и осваивать тренерское ремесло. Я остался в группе – работал помощником видеооператора, начал тренировать. Когда приехала Наташа Мишкунтёнок и стала кататься с Артуром Дмитриевым, то первый год я с ними работал. И было приятно, когда после победы на Олимпийских играх, Артур поблагодарил меня прямо во время трансляции по ТВ. Значит, не зря все это было»...

В те годы Тамара Николаевна преподавала в институте Лесгафта. Она и посоветовала Игорю тоже заняться преподавательской работой. Со

«Два с половиной года я преподавал на кафедре конькобежного спорта и фигурного катания, которую возглавлял Алексей Николаевич Мишин. Набирал свой курс. Со многими бывшими студентами общаюсь до сих пор. Хотя, честно говоря, в те годы мне самому еще хотелось выступать, кататься в шоу. Перед тем, как начать работу в институте, я просматривался у Игоря Бобринина, но они с театром уезжали на полгода на гастроли. Игорь пообещал: вернемся, поговорим. Но как полгода без работы?»...

В конце 80-х – начале 90-х ситуация в нашей стране менялась на глазах. Грянула перестройка. Закрывались катки, денег не платили, тренеры уезжали за границу, спортсмены соглашались на любую работу в шоу, кто-то вообще уходил из спорта...

«Мы создали компанию – обычную для того времени, из серии «купи – продай». Проработали в этом бизнесе несколько лет, деньги были неплохие, но занятие оказалось довольно рискованным. Я стал думать, чем заниматься еще. И тогда с Олегом Васильевым, с которым были большие друзья, по примеру фигурного катания организовали первое гимнастическое шоу «Созвездие». Состав участников был впечатляющий: акробаты братья Махачевы, гимнасты Татьяна Дручинина (откуда она потом узнала фигуристов), Елена Шушунова, Юрий Королев, Эдик Геворкян, Комовы... Мы сделали прекрасную программу «Призрак оперы». Показали в Ленинграде, потом поехали на гастроли в Арабские Эмираты, но неполной труппой в силу специфики страны. Заключили контракт с американской фирмой на выступления в Тайване. Но из-за беременности Лены Шушуновой поездка сорвалась. Нам сказали, что мы можем заменить кого угодно из участников, только не Шушунову»...

Чтобы не оставаться без работы, Игорь Бич на четыре года уехал в Швецию. Тренировал в Фалуне, затем в Гетеборге. В качестве тимлидера шведской сборной ездил на крупные чемпионаты и турниры.

«Но жизни в Европе я не понимал, решил возвращаться. Шведы попросили найти замену, и на мое место уехала Света Старцева, которая до сих пор там живет и работает».

Вторая попытка начать свой бизнес в России оказалась для Игоря Бича и Олега Горшкова, тоже в прошлом фи-

гуриста, более удачной. Правда, сначала торговали бытовой техникой, бывшей в употреблении, которую привозили из Европы. Потом перешли на спортивный инвентарь.

«Мы были одними из первых, кто начал заниматься этим. Сами вышли на всех производителей, проехали всю Европу, установили прямые контакты с «RISPORT» в Италии, «WIFA» в Австрии, «GRAF» в Швейцарии... Все дали нам хорошие условия для ведения бизнеса, который постепенно расширялся. Примерно в это же время мы стали издавать журнал «Фигурное катание»...

Но вскоре не только бизнес уже прочно связывал Игоря Бича с фигурным катанием. Организаторы «Лиги любителей фигурного катания», устраивавшие соревнования для adults, предложили ему возглавить их организацию. А чуть позже Бич стал еще и техническим специалистом ИСУ одиночного и парного катания.

«Когда я интересовался у питерских коллег, как сдать экзамены и стать судьей, мне отвечали, что это процесс длительный. Но однажды мне позвонила Марина Саная, работавшая в коллегии судей нашей федерации, и предложила в связи со сменой системы судейства в фигурном катании, сдать экзамен на технического специалиста. В 2005 году я отправился в Польшу, потому что в те годы такие экзамены можно было сдавать в Германии и Польше. Александр Рафаилович Лакерник посоветовал не ограничиваться только парным катанием, а сдавать на специалиста еще и одиночного катания.

Я сдал с первого раза. Кстати, тогда еще не было разделения – международный судья или судья ИСУ. До 2006 года, пока в России действовала старая система – 6:0, а за границей – уже новая, я судил международные соревнования только за рубежом. Так, судейство стало еще одним направлением моей жизни»...

Не так давно Игорь Бич возглавил Ассоциацию федераций фигурного катания Северо-Запада, поскольку в городах региона не так много судей по фигурному катанию, вследствие чего тяжело проводить соревнования – нужна практическая помощь. А два года назад он стал спортивным директором «Клуба фигурного катания Тамары Москвиной». Был избран в члены исполкома Федерации фигурного катания на коньках России...

По примеру отца фигурным катанием занялся и сын. Ваня начинал как одиночник, потом сам попросился в пары, хотя до этого утверждал, что с переходом в парное катание этот вид спорта для него закончится. К счастью, этого не произошло: Иван Бич достаточно хорошо катался в юниорах с разными партнерами. Сейчас он выступает в шоу, даже успел сняться в кино – в качестве дублера в фильме «Лед» о фигурном катании.

«Я искренне надеюсь, что у Ивана все впереди. Но чтобы продолжать работать в фигурном катании и работать хорошо, нужно дальше учиться, получать образование, понимать жизнь, соблюдать определенные правила и главное – оставаться порядочным человеком».

Семья Игоря: жена – Татьяна и сын – Иван





25 АПРЕЛЯ ЮБИЛЕЙ У ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РОССИИ НАТАЛЬИ ПЕТРОВНЫ ДУБИНСКОЙ, КОТОРАЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ПОЧТИ СОРОКА ЛЕТ УСПЕШНО РАБОТАЕТ С НЕСКОЛЬКИМИ ПОКОЛЕНИЯМИ – СНАЧАЛА СОВЕТСКИХ, А ЗАТЕМ И РОССИЙСКИХ ФИГУРИСТОВ. СРЕДИ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ УЧЕНИКОВ – ИЛЬЯ АВЕРБУХ, ИРИНА ЛОБАЧЕВА, НИКОЛАЙ МОРОЗОВ, ОЛЬГА ЧУДИНОВА, НАТАЛЬЯ СКРАБНЕВСКАЯ, АЛЛА ФОМИЧЕВА, АЛЕКСАНДР ШУБИН, АЛЕКСАНДР И ВЛАДИМИР УСПЕНСКИЕ, АРТЕМ ГРИГОРЬЕВ, СВЕТЛАНА ПАНОВА, ДАНИИЛ ГЛЕЙХЕНГАУЗ, КАМИЛЛА ВАЛИЕВА... КСТАТИ, И СЕГОДНЯШНИЕ – САМЫЕ ЮНЫЕ «ЗВЕЗДОЧКИ» ТРЕНЕРА СОВСЕМ НЕДАВНО БЫЛИ УЧАСТНИКАМИ ТЕЛЕПРОЕКТА «ЛЕДНИКОВЫЙ ПЕРИОД. ДЕТИ».

Наталья ДУБИНСКАЯ

«Как и многие мои сверстники в фигурное катание я пришла с одной единственной целью – укрепить здоровье, – вспоминает Наталья Петровна. – В 8 лет мама привела меня на каток в Измайловский парк, чтобы я закалялась на свежем воздухе. Не могу сказать, что занятия фигурным катанием меня сразу захватили, но потом втянулась и в итоге прозанималась на открытом катке целых три года. Моими первыми тренерами были Анатолий Еремин и Антонина Карцева, я до сих пор вспоминаю их с благодарностью, они сыграли большую роль в моей спортивной судьбе. Однажды у нас в парке были соревнования, и Анатолий Александрович пригласил в качестве судьи Виктора Кудрявцева – тот учился на последнем курсе института физической культуры. Вскоре Виктор Николаевич уже в качестве молодого тренера начал собирать свою группу ребят, и я попала в число счастливиц. Под руководством Кудрявцева я тренировалась и успешно выступала практически до самого поступления в институт. Виктор Николаевич сыграл огромную роль и в моей тренерской судьбе, большую часть своей карье-

ры я проработала бок о бок с этим замечательным специалистом».

В 1963 году юная Наталья Дубинская стала чемпионкой РСФСР в одиночном катании. Через год, в 1964-м, была серебряным призером первенства РСФСР среди юниоров, но уже в парном катании. В парах выступала с Александром Соколовым, Виктором Ловакиным, Фаридом Сафаргалеевым. А свой тренерский путь начинала в городе Электростали, куда попала по распределению после института физической культуры в Малаховке. В течение семи лет ездила из Новогиреево в Подмоскowie. В 6 утра вставала, в 8 была уже на тренировке, а поздно вечером возвращалась в Москву. Причем, работала сначала на открытом льду, хотя в городе уже был построен ледовый дворец спорта.

«Поскольку я была человек новый, мне дали понять: сначала зарекомендуй себя, заслужи право тренировать в более комфортных условиях. У меня было 5 групп детей и три года мы с ними отработали в буквальном смысле на улице. Конечно, это было большое испытание. Но я не жалею, потому что получила не только колоссальный тренерский опыт, но и

характер закалила. Приобрела определенный заряд такой... хватки, умения постоять за себя, за свою работу, за своих спортсменов. И когда мои ученики стали стабильно выигрывать у тех, кто катался «под крышей», мне предложили тренировать в ледовом дворце группы детско-юношеской спортивной школы».

Кстати, сначала огромного желания работать тренером у Натальи Петровны не было. Но, как она сама говорит: видимо, все-таки жилка тренерская в ней жила. Постепенно работа увлекала все больше и больше, а результаты учеников придавали уверенности в том, что она на своем месте. Вскоре Дубинская воспользовалась предложением Виктора Николаевича Кудрявцева поработать с ним в областном «Динамо». Взяла с собой учеников, которых тренировала в ДЮСШ Электростали – потом эти ребята успешно выступали на областных, российских и всесоюзных соревнованиях.

«Когда я ездила по стране, наблюдала, как работают более опытные коллеги из других городов, например, Игорь Ксенофонтов всегда вызывал у меня огромное уважение – видела,

как тренеры преданы профессии, и это, конечно, тоже очень вдохновляло. Мне трудно выделить какой-то один этап своей тренерской карьеры. Каждый по-своему любим и дорог. Но, наверное, у любого тренера есть периоды творчества, которые принесли ему наибольшее удовлетворение, стали, так сказать, определяющими. С удовольствием вспоминаю работу с Виктором Николаевичем Кудрявцевым в областном «Динамо». У меня там образовались две группы – старшая и младшая, в которой были Ира Лобачева, Илья Авербух, Коля Морозов, другие фигуристы. Мы базировались тогда на «Кристалле», где рядом с большим полем был каток меньшего размера – для тренировок балета на льду. Отработав на большом льду, я переходила сразу на малый заниматься с младшими, потом – обратно на большой. Эти пять лет были безумно увлекательными в моей биографии тренера. И успешными. Все важные соревнования – первенство России, первенство СССР, «Хрустальный конек» – мы практически всегда выигрывали, что с Авербухом, что с Николаем Морозовым... А как проходили эти турниры! Дети катили не только короткую и произвольную программы, но и исполняли различные танцы, интерпретации на разные темы, в красочных костюмах, с какой-то идеей. А поскольку в то время я параллельно училась в ГИТИСе у Милы Паховой, и многие занятия у нас тоже проходили на «Кристалле», творить можно было бесконечно».

Еще одним важным моментом тренерской карьеры Дубинской стала работа на катке стадиона «Локомотив». Тогда Наталью Петровну негласно избрали старшим тренером ДЮСШ МПС, а это большая ответственность. Но дружный коллектив помогал переживать и преодолевать все трудности.

«Мы все, кто трудился тогда на «Локомотиве», с удовольствием вспоминаем то время. И, кстати, многие из тех, кто сегодня стоит у бортика, в то время были нашими спортсменами: Света Панова, Саша Успенский, Саша Шубин, который пришел ко мне в 4 года и с которым мы прошли путь до чемпиона мира среди юниоров».

Затем был период работы с Виктором Кудрявцевым на «Москвиче» – в ледовом дворце АЗЛК. Это был взлет

спортсменов тренера Натальи Дубинской – братья Успенские, Шубин, Артем Григорьев...

«В тот момент пять моих спортсменов были в сборной страны: двое во взрослой команде и трое – в юниорской. И нужно было везде успевать. Конечно, и Виктор Николаевич подключался, и Алла Юрьевна Беляева, царство ей небесное! – была моим помощником и очень близким человеком... На «Москвиче» в те годы царил удивительная атмосфера. Я была окружена профессионалами с большой буквы. Мы все делали одно большое дело. И если раньше мне приходилось самой что-то пробовать, просить, доказывать, то здесь руководство школы старалось создать для тренеров все условия – только работай!»

На вопрос: в чем заключается тренерское счастье? Наталья Петровна отвечает так:

«Наверное, все-таки в победе твоего ученика. И неважно – стоит ли он на пьедестале или ему удалось, наконец, чисто выехать со сложного прыжка. Это все равно миг счастья! Потому что ты видишь результат – его и своей работы, потому что знаешь, как трудно к ней шел, сколько вложил физических сил и нервов, сколько ночей не спал и вот, наконец, случилось чудо! Такие моменты действительно дорогого стоят. И я счастлива, что в моей жизни их было очень много. Надеюсь, и будет немало. Ведь я по-прежнему стою у бортика, имею возможность, как я говорю, эмоционально подзарядиться. Главное, чтобы здоровье не подвело».

Сын Натальи Петровны Дубинской пошел по родительским стопам. Как мама и отец Эдуард Самохин, который работает тренером по фигурному катанию, Денис тоже стал тренировать.

До этого фигурист Денис Самохин выступал в танцах на льду с Анной Семенович. После завершения спортивной карьеры сдал экзамен на технического специалиста ИСУ по танцам на льду. Сейчас вместе с супругой Марией Боровиковой готовит танцоров. Их ученики Елизавета Худайбердиева – Никита Назаров в этом сезоне стали призерами юниорского чемпионата мира в Загребе...

«Оглядываясь назад, – говорит Наталья Петровна, – соглашусь с теми, кто утверждает, что тренером надо родиться. Это невозможно натренировать или заставить себя это дело полюбить. Самое главное тренерское качество, конечно, терпение. Иногда ведь хочется плюнуть на все, но ты всегда помнишь, что есть такое слово – «надо»! И закрываешь глаза на обиды, усталость и начинаешь все сначала».

И еще я думаю вот о чем. Когда тебе говорят теплые слова на дни рождения, на юбилей, это всегда приятно, трогательно до слез, но все же – это праздничные дни, они ко многому обязывают. А когда такие слова слышишь просто так, без всякого повода – их и ценишь по-особому. Сегодня, куда бы я ни пошла, ни поехала, например, на наши московские или какие-то другие соревнования, ко мне подходят бывшие ученики. Говорят, что помнят то время, которое мы провели вместе, благодарят за все. И я вижу, что это искренне, от души. Многие из них уже сами стали хорошими тренерами. И не так важно, на каком уровне – на высоком или среднем, или приходиться возиться с малышней – что еще сложнее. Они остались в фигурном катании, полюбили эту профессию. И вот этим я по-настоящему горжусь!»

Наталья Дубинская (в центре) с мужем Эдуардом и сыном Денисом



22 МАЯ ЮБИЛЕЙНЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ОТПРАЗДНОВАЛА МАЙЯ УСОВА – ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ И МИРА В ТАНЦАХ НА ЛЬДУ, СЕРЕБРЯНЫЙ И БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГРА В ПАРЕ С АЛЕКСАНДРОМ ЖУЛИНЫМ.



Майя УСОВА

Майя, бесспорно, одна из самых красивых и харизматичных фигуристок в истории фигурного катания. Она родилась в Нижнем Новгороде (тогда город Горький). Здесь же в 8-летнем возрасте впервые встала на коньки в группе Ирины Дружковой. Практически в самом начале карьеры судьба «определила» фигуристку в танцы на льду. Уже в 1978 году в паре с Алексеем Баталовым они выступали на зимней Спартакиаде народов СССР в Свердловске, где заняли 18-е место.

Трудно сказать, как бы сложилась судьба спортсменки, если бы два года спустя известный советский танцевальный тренер Наталья Дубова не поставила Усову в пару с Александром Жулиным. В 1990 году Усова – Жулин стали чемпионами СССР, до этого завоевав дважды серебро и трижды бронзу на чемпионатах Советского Союза. 1993-й

год стал настоящим прорывом в их спортивной карьере. После серебра и бронзы чемпионатов Европы и мира фигуристы, наконец, выиграли оба турнира!..

Каждая программа Усовой – Жулина была интересна и различна по стилям. С одной стороны, фигуристам очень шли лирические композиции, выгодно подчеркивающие хрупкость и женственность партнерши, но в то же время темперамент Майи, ее необычная пластика позволяли прекрасно справляться и с темповыми ладиноамериканскими танцами. А одной из самых любимых болельщиками программ Майи и Александра стала произвольная композиция сезона 1990 года – «Вариации на тему Паганини» Эндрю Ллойда Вебера, которая вошла в золотой фонд мировых танцев на льду.

«Все-таки я больше тяготела классике, – вспоминает Майя. – Она мне

больше созвучна, я ее лучше чувствовала, понимала глубже. И знаете, что удивительно, не только болельщики до сих пор помнят наши программы, но и специалисты. Недавно снимали документальный фильм о нашем тренере Наталье Дубовой, так там Александр Георгиевич Горшков говорит: «Наталья Ильинична умела делать произвольные программы! Посмотрите на танцы Усовой и Жулина – это же эталоны!»...

Чтобы выглядеть на льду органично, фигуристы много работали с известным итальянским хореографом и постановщиком, солистом миланского театра «Ла Скала» Джузеппе Ареной. Однако от других дуэтов Дубовой эту пару отличалась не только прекрасными постановками. Чистое воздушное скольжение, необычайной красоты линии, ювелирное владение техникой конька – все было при них. Но из-за высокой кон-

куренции в танцах на льду Майе и Александру не удалось вырваться в лидеры. Долгое время они оставались на вторых ролях, даже на родине: сначала за Мариной Климовой и Сергеем Пономаренко, Натальей Аненко и Генрихом Сретенским, впоследствии – за Оксаной Грищук и Евгением Платовым.

На Олимпийских играх-92 в Альбервилле пара заняла третье место, вслед за Климовой – Пономаренко и французами Изабель и Полем Дюшене. Следующий сезон оказался для москвичей триумфальным, они решили продолжить карьеру, чтобы через год на Олимпийских играх-94 в Лиллехаммере попытаться все же выиграть золотые медали. Но уступили – Грищук – Платову.

«Вот вы спросили, какие моменты из нашей с Сашей карьеры, я бы назвала самыми яркими, волнительными, – говорит Майя. – И первое, что приходит на память, даже не победы на чемпионате Европы и мира, а, например, день, когда мы получили свою первую «шестерку» (высшая оценка в старой системе судейства – прим.) за обязательный танец. Это было на чемпионате Европы в Софии в 1991 году. Это был такой восторг! Такой прорыв! Ведь в истории танцев на льду, как потом выяснилось, всего два дуэта удаивались оценки «6.0» за обязательный танец – Джейн Торвилл – Кристофер Дин и мы с Сашей. А второй момент тоже связан с высшей оценкой, но уже за произвольную программу. После проката к нам тогда подошли Людмила Белоусова с Олегом Протопоповым, сказали, что давно не испытывали такого восхищения, которое пережили, глядя на наше выступление. И было так приятно, так трогательно услышать похвалу именно от этих легендарных фигуристов. А Робин Казинс... Он опустился перед нами на колени со словами: «Ребята, вы сотворили чудо!» Такие моменты забыть невозможно».

После Олимпиады 1994 года Майя Усова и Александр Жулин ушли в профессиональное фигурное катание и до середины 1998 года продолжали выступать в различных шоу, несмотря на то, что их брак распался. А затем, в течение еще четырех лет Майя выходила на лед с Евгением Платовым, готовясь к выступлениям под руководством уже Тарасовой. С Татьяной Анатольевной они стали

чемпионами мира среди профессионалов.

Завершив спортивную карьеру, Майя окунулась с головой в тренерскую деятельность. Работала в США, вместе с Тарасовой готовила Алексея Ягудина, танцевальный дуэт из Израиля Галит Хайт и Сергея Сахновского, японку Шизуку Аракаву...

Потом помогала другим тренерам. Сама тренировала детей на катке в подмосковном Одинцове. Получила «диплом» технического специалиста ИСУ по танцам на льду. Но все это время продолжала жить на два дома – в Москве и в США, где у нее оставалась мама. Однако вскоре жизнь Усовой круто изменилась: она вышла замуж за известного спортивного хирурга Анатолия Орлецкого. Когда у них родилась дочь – Анастасия, Майя призналась, что сбылась ее самая заветная мечта.

«Рождение Насти, я считаю, самой большой своей победой. Настя – поздний ребенок и очень желанный. Я очень долго ждала своего личного счастья, мечтала о детях, поэтому сейчас вся моя жизнь посвящена, в основном, семье. Наслаждаюсь тем, что меня окружают родные любимые люди. Живу по-прежнему на два дома – в Мальборо и в Москве. Муж, к сожалению, не может оставить работу, поэтому летаем друг к другу при любой возможности. Настя ходит в третий класс обычной школы в Мальборо, занимается каратэ,

большим теннисом, на коньках катается, но без фанатизма. Какого-то особого рвения – стать как мама фигуристка – у нее нет. Даже Толя извлекать больше желания, чтобы я его научиться кататься.

Конечно, я в курсе того, что сейчас происходит в мировых танцах на льду. Безумно люблю Тессу Вирчу и Скотта Мойра, они мои кумиры на всю жизнь. Пока я не вижу, кто бы мог с ними сравниться в плане владения коньком, артистизма, харизмы. А в остальном... Если бы Настя больше проявляла интерес к фигурному катанию, возможно, я бы снова глубоко в него погрузилась, а так форму поддерживаю, продолжаю тренировать, даю консультации, но немного – всего два раза в неделю езжу здесь на каток. К тому же, мне не очень удобно до него добираться, слишком много времени уходит на дорогу. Сейчас недалеко от нашего дома идет строительство катка, так что, возможно, вскоре моя тренерская жизнь станет более активной. Пока же я помогаю своей подруге Ксении Румянцевой, мы с ней давно и крепко дружим, поэтому с ее фигуристами всегда работаю с удовольствием, переживаю за них. Иными словами, сама я не то, чтобы совсем отошла от фигурного катания, правильнее, наверное, сказать: просто его от себя отпустила».

Майя Усова, Сергей Комолов и Евгений Платов





АЛГЕБРА В ГАРМОНИИ НА ЛЬДУ

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ – ЭТО ПОСТОЯННО РАЗВИВАЮЩИЙСЯ ВИД СПОРТА, ТРЕБУЮЩИЙ СПОРТИВНОГО, ТЕХНИЧЕСКОГО И АРТИСТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА.

СЕГОДНЯ НЕВОЗМОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ БЕЗ ГРУППЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ, СОСТОЯЩЕЙ ИЗ МАССАЖИСТОВ, ФИЗИОТЕРАПЕВТОВ, СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ. ТОЛЬКО ТАКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛОВ ПОМОГУТ ТРЕНЕРАМ В ПОСТРОЕНИИ ГРАМОТНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОК И СВОЕВРЕМЕННОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ. ДУМАЕТСЯ, ЧТО ЭТОТ МАТЕРИАЛ ЗАИНТЕРЕСУЕТ ТРЕНЕРОВ И ПОМОЖЕТ ИМ В РАБОТЕ С ФИГУРИСТАМИ.

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ РАССКАЗЫВАТЬ О МЕТОДАХ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИГУРИСТОВ С ЦЕЛЬЮ ОЦЕНКИ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОВОДИЛИСЬ НА БАЗЕ ИННОВАЦИОННОГО ЦЕНТРА ОЛИМПЕЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ. В ТЕСТИРОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ЮНИОРЫ – ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПАРНОГО КАТАНИЯ. СВОИМИ ПРАКТИЧЕСКИМИ ЗНАНИЯМИ ДЕЛИТСЯ ВРАЧ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК ФИЛИПП ШВЕТСКИЙ.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ТЕСТ 3 ПРЫЖКОВЫЕ ТЕСТЫ

ЗАДАЧА: оценка скоростно-силовых показателей. Измеряемые параметры: максимальная высота каждого вида прыжка (см); абсолютная сила ног – высота прыжка из положения приседа (см); показатель упругости: разница между прыжком с подседом и прыжком из положения приседа (%); показатель координации руки-ноги: разница между максимальным прыжком и прыжком с подседом (%). В результате силовой работы улучшаются координационные способности мышц, синхронность и произвольная сила. Чем больше величина синхронности работы мышц и произвольной силы ног, тем меньше энергии тратится на каждое отталкивание.

КАК ПРОВОДИТСЯ ТЕСТИРОВАНИЕ: используется система оптических датчиков Microgate OptoGait system. Спортсмену предлагается выполнить три вида выпрыгиваний вверх (прыжки с места с двух ног)

- прыжок из (полу)приседа: руки на поясе, исходное положение неподвижное с углом в коленном суставе 90°;
- прыжок с подседом: руки на поясе, выпрыгивание вверх осуществляется сразу после подседа (без остановки);
- максимальный прыжок: выпрыгивание с подседом с одновременным махом руками.

УСТАНОВКА: выпрыгнуть как можно выше. В каждом виде даются 3 попытки, результат лучшей фиксируется. Перерыв между сериями не менее 40 секунд.

ЧТО ДАЕТ: по разнице между прыжками с подседом и без него можно делать выводы о способности спортсмена использовать силу упругой деформации эластичного каркаса (связок и сухожилий нижних конечностей), а сравнивая результаты в максимальном прыжке и прыжке с подседом, судить о синхронности работы рук и ног во время прыжка – межмышечной координации.

ВЫПРЫГИВАНИЯ ВВЕРХ С МЕСТА
Во время теста выполнялось три вида прыжков вверх и оценивалась их высота. Это позволяло вычислить три скоростно-силовых показателя: показатель абсолютной силы ног, показатель упругости, показатель координации руки – ноги. По результатам тестирования в сравнении с предыдущими показателями: абсолютная сила ног – снизилась незначительно (на 3 %); упругость сухожильно-связочного аппарата – низкая; координация между руками и ногами – высокая; максимальный прыжок с махом рук увеличился незначительно (было – 33,3 см).

ПРЫЖКОВЫЙ ТЕСТ НА УТОМЛЕНИЕ

Во многих видах спорта высокий уровень скоростно-силовых способностей необходимо проявлять в течение длительного промежутка времени – например, при многократном повторении «взрывных» движений. При этом в той или иной степени начинает проявляться нервно-мышечное и нервно-сухожильное утомление. Для оценки степени таких негативных изменений можно использовать серийные стандартизированные движения, например, многократные прыжки. При этом утомляемость характеризуется как с силовой точки зрения (например, высотой выпрыгивания), так и скоростной компонентой (время развития силы). Во время теста спортсмен совершает серию прыжков в течение 30 секунд. Задача спортсмена выполнить все прыжки на максимуме без пауз. Для каждого прыжка фиксировалось время полета. Высота прыжка рассчитывалась по длительности полета. Скоростно-силовое утомление проявлялось в виде уменьшения высоты прыжков (утомляемость по силе).

ХАРАКТЕРИСТИКИ СЕРИИ:

высота – максимальная – 29,4 см, средняя (медианная) – 25,9 см, минимальная – 22,1 см; сумма высот – 1131 см. Количество прыжков – 44.

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТИРОВАНИЯ В СРАВНЕНИИ С ПРЕДЫДУЩИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ:

Уровень утомления по силе – низкий (было 29 %); Сумма высот – снизилась немного на 2 % (было 1153 см); Количество прыжков – очень высокое.

ТЕСТ НА РЕАКЦИЮ

Оценивалась реакция спортсмена на звуковой сигнал, после которого спортсмен должен был выпрыгнуть как можно быстрее.

ИЗМЕРЯЕМЫЕ ПАРАМЕТРЫ:

максимальные, минимальные и средние (медианные) значения высоты (см) прыжка; суммарная высота 15-ти прыжков, утомляемость по силе (%) – относительное уменьшение высоты



15-го прыжка по сравнению с первым, утомляемость по скорости (развития силы) – относительное увеличение времени контакта с опорой в 15-м прыжке по сравнению с первым, время реакции спортсмена на звуковой сигнал.

ПРЫЖКОВЫЙ ТЕСТ НА УТОМЛЕНИЕ

В тесте на утомление выполнялись 15 максимальных прыжков вверх с минимальной паузой между прыжками 5 секунд. Оценивалось отношение высоты первого прыжка к высоте последнего прыжка.

ХАРАКТЕРИСТИКИ СЕРИИ, Высота:

Максимальная – 35,1 см
Средняя (медианная) – 33,7 см
Минимальная – 31,9 см

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТИРОВАНИЯ:

Утомляемость в прыжках с паузой – низкая, что это говорит о хорошей буферной ёмкости креатинфосфата. Время реакции на звуковой сигнал – высокое. Выше, чем было на прошлом тестировании.

С учетом специфики вида спорта первоначальные результаты прыжкового тестирования были на высоком уровне, но претерпевали изменения при интенсивных тренировках и постсоревновательный период, что может с большой долей вероятности использоваться в оценке функционального состояния спортсменов при выходе на пик формы.



ТЕСТ 4 СТАТИЧЕСКАЯ СТАБИЛОМЕТРИЯ

ЗАДАЧА: качественная и количественная оценки вертикальной устойчивости спортсмена, что особенно важно в видах спорта, требующих сложных координационных движений. Измеряемые параметры – качество функции равновесия (КФР) с помощью анализа векторов смещения центра давления относительно осей координат. КФР выражается в процентах (максимальное значение 100). Чем выше значение КФР, тем лучше устойчивость.

КАК ПРОВОДИТСЯ

ТЕСТИРОВАНИЕ: стабиланализатор с биологической обратной связью «Стабилан 01-2» и программа StabMed 2.0 (для анализа). Стабилографические показатели регистри-

ровали во время выполнения теста «Допусковый контроль» в трех пробах: открытые глаза (ОГ); закрытые глаза (ЗГ); тест с обратной связью «Мишень» (М).

ЧТО ДАЕТ: сравнение КФР в пробах ОГ и ЗГ позволяет судить о ведущей системе поддержания вертикальной устойчивости. Проба М позволяет оценить способность испытуемого собраться в экстремальной ситуации и сосредоточиться на выполнении понятной, но сложной задачи. Анализ распределения точек на стагокинезиограмме (траектория перемещения центра давления в течение проведения проб) помогает сравнить вертикальную устойчивость в направлениях вперед-назад (в сагит-

тальной плоскости) и вправо-влево (во фронтальной плоскости). Результаты тестирования представлены графически в виде диаграммы по двум ортогональным осям (вперед-назад, вправо-влево). Средняя ошибка слежения и процент отклонения маркера от цели отражают уровень динамической устойчивости. Чем ниже средняя ошибка слежения и процент отставания ближе к нулю, тем лучше. Отношения вперед/назад (норма диапазон: 1,0-1,5); право/лево (в районе 1,0 – в норме). Баланс отклонений между сагитальной и фронтальной плоскостями: если отношение >1 – запас отклонений в сагитальной плоскости.

ТЕСТ 5 ОЦЕНКА СТРЕСС-ФАКТОРОВ

ЗАДАЧА: оценить психоэмоциональное состояние спортсменов. Из множества психологических проблем применительно к российским спортсменам можно выделить две наиболее актуальных и часто встречающихся – соревновательная ситуативная тревожность и наличие мотивации. Сколько бы специалистов в теории и на практике не изучали данную тему, пока она остается предметом «темным». Методика оценки стресс-факторов позволяет определить влияние соревновательных нагрузок на эмоциональное состояние и успешность деятельности спортсмена. Тестирование направлено на выявление факторов, которые вызывают напряжение у спортсмена во время соревнований. Последующая корректировка тренировочного процесса и соответствующая психологическая подготовка позволит нивелировать влияние факторов стресса на соревновательный результат.

КАК ПРОВОДИТСЯ

ТЕСТИРОВАНИЕ: опросник из 22 вопросов. Уровень стресса оценивается по трем основным типам и одному интегральному показателю: организация соревнований, готовность к соревнованию, личные переживания. Интерпретация проводилась по параметру СТРЕСС (диапазон – от 0 до 22): чем выше итоговый показатель, тем выше уровень стресса по данному параметру. В ходе исследования стало понятно, что наиболее сильное влияние на психологическое самочувствие спортсмена на соревнованиях оказывают предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты. Следует уделять особое внимание обсуждению готовности спортсмена к соревнованиям, формировать уверенность в уровне подготовки в течение тренировочного цикла. Включить в план подготовки к соревнованиям методики по саморегуляции.



ТЕСТ 6 ПУЛЬСОМЕТРИЯ

ЗАДАЧА: оценка интенсивности тренировочных нагрузок. Мониторинг нагрузок по пульсу позволяет вести текущий контроль физиологического воздействия тренировки и своевременно (по необходимости) корректировать продолжительность или интенсивность нагрузок, сравнивать запланированную интенсивность с фактической. В сравнении с субъективной оценкой спортсмена относительно переносимости тренировочных нагрузок, можно сделать вывод о росте или снижении его толерантности к тому или иному виду тренировок. На основании неадекватной оценки спортсмена можно судить о развивающемся переутомлении или перетренированности.

КАК ПРОВОДИТСЯ

ТЕСТИРОВАНИЕ: каждому спортсмену в начале тренировочной работы и непосредственно во время проката был выдан пульсометр. Полученные данные фиксировались специалистами ежедневно.

ЧТО ДАЕТ: анализ полученных данных, а также результаты уровня лактата и глюкозы в крови позволяют оценить соответствие фактического и запланированного объема тренировочных нагрузок, чтобы в дальнейшем скорректировать тренировочную программу.

В ПРОВЕДЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

ТРЕНЕР АРИНА УШАКОВА, КАНДИДАТЫ В СБОРНУЮ КОМАНДУ РОССИИ АЛИНА ПЕПЕЛева – РОМАН ПЛЕШКОВ И НАДЕЖДА ЛАБАЗИНА – НИКИТА РАХМАНИН.



ИМЕНИ ТАМАРЫ МОСКВИНОЙ

ДВА ГОДА НАЗАД НА КАРТЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ПОЯВИЛСЯ НОВЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ТАМАРЫ МОСКВИНОЙ. ЭТО ПЕРВОЕ В ГОРОДЕ НА НЕВЕ НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ, ОРИЕНТИРОВАННОЕ НА СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ. В КЛУБЕ ТАМАРЫ МОСКВИНОЙ НЕ ОБУЧАЮТ ФИГУРИСТОВ С НУЛЯ, ЗДЕСЬ НЕТ АЗОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. ЗДЕСЬ ТРЕНИРУЮТСЯ ПАРНИКИ И ОДИНОЧНИКИ, ИМЕЮЩИЕ УЖЕ ОПРЕДЕЛЕННУЮ БАЗУ. А ЭТО ПРЕДПОЛАГАЕТ ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ДРУГУЮ, БОЛЕЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ, О ТРЕНЕРАХ И СПОРТСМЕНАХ КЛУБА, ЕГО ИСТОРИИ И БУДНЯХ, А ТАКЖЕ О МНОГОМ ДРУГОМ ЖУРНАЛУ «МФК» РАССКАЗАЛА ТАМАРА НИКОЛАЕВНА МОСКВИНА.

Олеся КОМАРОВА Наталья ПОНАРИНА



Из истории Клуба

– Наш Клуб – это еще одна школа фигурного катания. Чтобы выделиться из числа других хотя бы названием, создатели проекта решили назвать ее именно так – «Спортивный клуб фигурного катания Тамары Москвиной». И это первый «именной» Клуб фигурного катания в нашем городе.

А началось все приблизительно за полгода до момента открытия нашей школы, в октябре 2017-го. Мне позвонил мой бывший ученик Антон Сихарулидзе, который в паре с Еленой Бережной стал олимпийским чемпионом на Играх в Солт-Лейк-Сити, в 2002-м, спросил, как я посмотрю, если в Петербурге появится школа Москвиной? До этого мы с Антоном никогда на эту тему не говорили. Ни намеками, ни полунмеками. И вдруг такое предложение... Вообще, подобных проектов в нашей стране анонсировалось довольно много, но впоследствии многие не были реализованы, поэтому я ответила Антону, что мне интересно и продолжила работать, как работала.

За текущими делами наш телефонный разговор начал забываться. Однако через некоторое время я стала получать материалы – приблизительный Устав школы, ее структура, многое другое. Вскоре Антон снова

позвонил, поинтересовался, кого бы мы хотели видеть тренерами в новой школе, чтобы я начала предварительные переговоры... Но народ, прямо скажем, не особо обольщался, не верил, что идея может осуществиться. Вроде бы тренеры были не против, но ничего конкретного не обещали. Дело сдвинулось, когда в один прекрасный день ко мне пришел молодой человек, как потом оказалось генеральный директор Клуба Владимир Приймак, сказал, что нам нужно явиться к нотариусу, чтобы подписать необходимые документы по школе, которая будет носить мое имя.

И в марте 2017 года состоялось открытие «Спортивного клуба фигурного катания имени Тамары Москвиной». Сразу поясню: это не частная школа, а автономное некоммерческое объединение, руководство которым осуществляется через Фонд «Газпром – детям». «Газпром» и построил этот спортивный объект на улице Бабушкина, передал его бесплатно Санкт-Петербургу, а город в свою очередь – Невскому району Северной столицы. На новом катке два льда – один для фигуристов и один хоккейный. Хоккеисты относятся к Центру физкультуры и здоровья Невского района Петербурга. Наша школа фигурного катания функционирует автономно, имеет свою ледовую площадку, со всеми сопутствующими помещениями.

Начали мы с того, что стали приглашать тренеров, которых хотели бы видеть в нашем Клубе. Они приводили своих учеников. Кто-то из фигуристов пришел к нам из школы «Звездный лед», где мы тренировались до этого. Не секрет, что в «Юбилейном» фигуристы делают лед с хоккеистами, и это порой созда-

ет проблемы. На новом катке у нас столько льда, сколько нужно спортсменам. Есть зал для хореографической подготовки, тренажерный со всем необходимым оборудованием. Мы сами составляем гибкое расписание. Одиночники, например, катаются всю неделю, включая субботу и воскресенье, и делают выходной в понедельник, потому что ребятам так удобнее с учебой. У парников свой график.

О спортсменах

– Как попасть в нашу школу? Кто-то перешел к нам со своими тренерами. Другие звонят либо тренерам, либо руководству Клуба, приходят на просмотр. По окончании сезона есть официальный «переходный период», в течение которого спортсмены могут менять школу, тренера, и мы стараемся придерживаться этих сроков, чтобы не вносить неразберихи, когда начнется новый сезон.

Наш Клуб ориентирован на спорт высших достижений, у нас нет начального обучения. Это предполагает другую организацию тренировочного процесса со всеми вытекающими. Вся подготовка фигуристов нашего Клуба проводится бесплатно.

Естественно, я не противопоставляю подготовку спортсменов высокого уровня работе с детьми. Обе сферы деятельности важны, ведь тренеры начальной подготовки не только вовлекают детей в спорт, но и обучают, во всяком случае, должны обучать, правильной технике.



Воспитанники школы:
Анна Щеглова – Илья Калашников,
Екатерина Петушкова – Евгений Маликов



Петр Гуменник



Игорь Бобрин с парой Бойкова – Козловский

О тренерах

Работа с детьми – это и здоровый образ жизни, и приучение к дисциплине, выполнению определенных требований. Занятия фигурным катанием дают артистические навыки, хореографические, музыкальные. Все это важные составляющие.

Если есть возможность все эти части сочетать – это хорошо, и этим занимается много школ. Наш ориентир – высокие результаты, и в этой связи у нас нет необходимости в массовости, в большом количестве спортсменов.

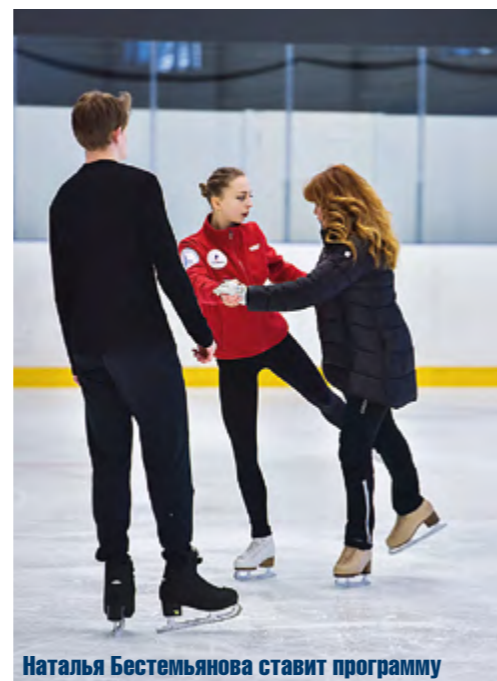
Если есть возможность все эти части сочетать – это хорошо, и этим занимается много школ. Наш ориентир – высокие результаты, и в этой связи у нас нет необходимости в массовости, в большом количестве спортсменов.

Фигуристы нашего Клуба уже имеют определенный багаж. Некоторые из одиночников, как, например, призер первенства России и юниорского финала Гран-при Петя Гуменник, владеют многооборотными прыжками. После этого сезона в Петербург вернулся и стал тренироваться в нашем Клубе перспективный юниор Андрей Кутовой. Бронзовые призеры чемпионата Европы Александра Бойкова – Дмитрий Козловский, а также победители зимней Универсиады Алиса Ефимова – Александр Корюхин готовятся у нас. Эти спортсмены владеют прыжками в три оборота, делают сложные подержки, парные элементы. Есть юниорские пары: Анна Щеглова – Илья Калашников, Екатерина Петушкова – Евгений Маликов. Недавно к нам пришли призеры юниорского финала Кубка России Станислава Вислобокова – Алексей Брюханов. Еще несколько пар и одиночников в межсезонье просматривались в Клубе.

– Тренеры нашей школы не нуждаются в представлении: Олег Васильев, Артур Минчук, Елена Бережная, Вероника Дайнеко... Своим мастерством периодически делятся с нашими спортсменами Оксана Казакова, Юко Кавагути, Александр Смирнов. Я взяла на себя роль старшего тренера Клуба, оказываю активную методическую помощь и тренирую пару Бойкова – Козловский с Артуром Минчуком. Работаем все вместе, помогаем, учимся друг у друга. Организуем тренировки таким образом, чтобы тренеры видели, как тренируют своих учеников другие и переносили практические знания на работу со своими парами или одиночниками.

Понятно, что мне не нужно стоять за спиной и руководить тренировочным процессом титулованного спортсмена и опытного тренера Олега Васильева. Однако это не отменяет методических советов, подсказок, выводов, планирования календаря. Придумываем новые приемы ускорения подготовки спортсменов. Такое сотрудничество в нашем Клубе приветствуется.

Не секрет, что знания, мастерство приходят с опытом. Это относится не только к спортсменам, но и тренерам. Кому-то кажется ерундой, что его фигуристы прыгают или вращаются у самого борта, где не только ничего не видно, но и самый плохой лед, потому что спортсмены в этом месте едут перебежками. Приходит-



Наталья Бестемьянова ставит программу



Тренер Вероника Дайнеко и Андрей Кутовой



Тренер Александр Устинов



Андрей Кутовой

Ребята в раздевалке



Специалист школы Ольга Москвина

Я часто привожу такой пример: допустим, спортсмен маленького роста, вышел, опустил голову, не смотрит ни на кого. И что видят зрители, сидящие на верхних рядах? Только его макушку и закрытые глаза. Разве это презентация...

О сложных элементах

– Что руководит нами в фигурном катании? Правила соревнований. Международный союз конькобежцев (ИСУ) является для нас, фигуристов, руководящим, направляющим и контролирующим органом. В своей работе мы опираемся на документы ИСУ, поэтому в первую очередь нужно внимательно читать правила, а после для более результативного подбора элементов и уровней исполнения – математически считать. Что выгоднее сделать: подкрутку в три оборота с повышением за качество исполнения, а качество – это и скорость, и высота, и красивые позиции, четкое приземление, отвечающее определенным требованиям по уровням, или поражать всех сложностью – четверной подкруткой, но за нее надбавка будет меньше? Новые правила, где сделан упор на качество исполнения элементов, поставили перед выбором: что предпочесть?

Почему в парном катании уменьшили ценность элементов ультра-си? Так называемая забота о спортсменах? Извините, а почему тогда никто не отменяет бокс, где соперники колотят друг друга? Опасно, рискованно? А разве прыжки в воду с вышки не опасны, где на 10-метровой высоте спортсмены крутят винты и сальто?

Если бы мне в свое время сказали: «Прыгни тройной лутц», я бы ответила: «Это невозможно». А я была первой советской одиночницей, которая прыгнула двойной лутц. Первой! Что такое сейчас двойной лутц? Тройной – это норма хорошей программы, а многие уже и четверной надежно исполняют. И никто от этого не умер. Переход на новый виток сложности в фигурном катании, как и в любом виде спорта, всегда сопряжен с риском. Но если начистоту: сколько спортивных пар тренируется в группе – 7-8? Так что же тренеры будут «убивать» учеников? С кем тогда они останутся? Наверное, если тренер с головой, то не станет ошпыливать курицу, которая несет яйца, пусть и не золотые. И, наверное, мы, тренеры, найдем способы, как сделать сложные элементы и процесс их изучения не столь опасным для психики и здоровья.

Действительно, взять четверную подкрутку. Сейчас все девочки практически прыгают тройные прыжки. А в подкрутке мальчик поднимает партнершу на 2-2,5 метра и там ее подкручивает. То есть к работе партнерши добавляется работа партнера. И получается, что четверная подкрутка – вот она тут, рядом! А если ускорить вращение? Ведь одиночники как раз это и показали. За счет чего они стали прыгать многочисленные четверные прыжки? Высоты-то особо не прибавилось – выходит, за счет скорости вращения. А скорость вращения достигается за счет более плотной группировки, ускорения. Так если это возможно в одиночном катании, так и в парном надо думать, как это сделать.



Сборы на берегу Черного моря - в Олимпийском дворце "Айсберг" города Сочи

- > 3 трансформируемые ледовые арены
- > по 4 раздевалки на каждую арену
- > современная система судейства
- > зал хореографии

- < помещения для заточки коньков
- < тренажерные и разминочные залы
- < звуковая система
- < и сценическое освещение

г. Сочи,
Олимпийский парк

+7 (862) 243-30-80

www.yug-sport.ru
iceberg@yug-sport.ru

В свое время, когда катались Юко Кавагути – Александр Смирнов, несколько пар сравнительно легко исполнили четверные выбросы. Почему? Потому что практически это те же три оборота, только партнер дополнительно подкручивает партнершу, и они вместе делают элемент. Сейчас правила поменялись, и сложные элементы в сознании многих стало невыгодно делать из-за базовой недооценки. Но я думаю, со временем все может измениться.

Ведь по сути весь вопрос в том, а за счет чего можно обыгрывать соперников? Делать интересные программы? Но на следующий сезон все сделают более интересные программы. Куда дальше? Придумать что-то с поддержками – то на одной, то на другой руке, входы и выходы с поддержек... Но все это будет напоминать перепевы. По большому счету в фигурном катании есть две составляющие – сложность и художественная сторона. Да, можно всё перебрать – современный танец, классический, балет, микст из этого. Но мы уже используем музыку классиков, современную – и все равно это только фон. Если говорить о технической стороне, то больше двух выбросов не сделать. Правилами запрещено. Количество прыжков тоже произвольно не увеличишь. Остается брать качеством исполнения элементов или усложнением, а также оригинальностью во всех аспектах.

Когда-то даже один четверной прыжок казался чем-то невозможным. Потом о двух четверных говорили – это предел. Сейчас сколько четверных прыжков мужчины делают в одной программе? Американец Чен прыгает шесть. Так почему это стало возможно? Потому что все прыжки в принципе одинаковые, только одни делаются с ребра, другие с зубца. И кто это понял, перенес в свою голову, тот крутит и делает. Так было бы и с парными элементами. И если правила изменятся, то тренеры найдут безопасные способы, как это реализовать.

Фигурное катание – это спорт, отсюда и стремление быть интереснее, сильнее, мощнее, сложнее. Сути спорта не изменить, но, видимо, всему свое время.

ДЛЯ СПРАВКИ

Спортивный клуб фигурного катания Тамары Москвиной был создан в марте 2017 года. Это автономное некоммерческое объединение, где фигуристы одиночного и парного катания тренируются бесплатно. Директор катка Андрей Луцков всегда с готовностью откликается и решает многие вопросы, связанные с работой Клуба. Спортивный директор – технический специалист ИСУ по одиночному и парному катанию Игорь Бич. На данный момент в Клубе 12 одиночников и 8 спортивных пар, на постоянной основе работает 9 тренеров. Есть профильные специалисты – тренер по скольжению Николай Морощкин, тренеры по ОФП Владислав Сезанов и Александр Устинов, хореографы Александр Степин, Ольга Макарова и Александра Панфилова. В случае необходимости к работе привлекаются и другие специалисты.

В Клубе созданы все условия для работы фигуристов. Свой лед, зал для хореографии, тренажерный со всем необходимым оборудованием, просторные раздевалки со всеми удобствами, переговорная комната для теоретических занятий. Со второго этажа можно наблюдать за тренировками спортсменов через большие окна-витрины. Рядом уютное кафе, где, по мнению Москвиной, следует «сузить» сладкое меню и добавить полезные блюда для стройности талии и рельефных сильных мышц.

Что касается медицинского сопровождения, то у Клуба нет юридической возможности взять в штат



Игорь Бич

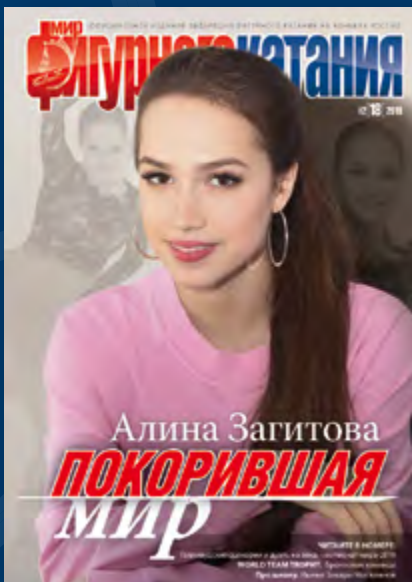
своего врача. Есть массажист. Постоянный контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами ФМБА, врачами городского спортивного диспансера, поликлиники управделами Президента РФ в Петербурге.

Поскольку в Клубе нет необходимости набирать большое количество спортсменов, то своего общежития нет. Тем не менее вопрос с жильем для тренеров и спортсменов из других регионов решается руководством Клуба.



Ирина Павлова





Официальное издание
Федерации фигурного катания на коньках России

«МИР ФИГУРНОГО КАТАНИЯ»

Учредитель:
ООО «Конек.ру»

Свидетельство:
ПИ № ФС 77 – 61244

Наименование:
СМИ МИР ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

Дата регистрации:
03.04.2015

Форма распространения:
печатное СМИ журнал

Территория распространения:
Российская Федерация

Издатель:
ООО «Творческая мастерская
«Серебряные Ряды»

№2 (18) от 12.06.2019
тираж 1000 экз.
свободная цена

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
Александр Коган

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА:
Ольга Ермолина

Адрес редакции:
119270, г. Москва,
наб. Лужнецкая, д. 8, стр. 1

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ:
Наталья Преображенская

ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ ОБРАЩАТЬСЯ:
119270, г. Москва, наб. Лужнецкая, д. 8, стр. 1
Тел.: 8 (495) 6370531, e-mail: 6370531@mail.ru

Статьи и фотографии, присланные в журнал, не рецензируются
и не возвращаются. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

При перепечатке ссылка на журнал обязательна.
Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации
и лицензированию. За содержание и форму рекламы редакция
ответственности не несет.

Электронная версия журнала
silverlines
творческая мастерская

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз»
195027, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44
Тираж 1000 экз. Заказ № 1Д-321

Оставайтесь с нами. Даже на льду. Всегда.

Официальные аккаунты
#ФФКР в социальных сетях
@ruskating

