

Московский ФИГУРИСТ

№4 (60) 2020



ВЕСТНИК ФЕДЕРАЦИИ ФИГУРНОГО
КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ
ГОРОДА МОСКВЫ

Электронную версию
журнала читайте
на сайте www.figurist.ru



ЗНАЙ НАШИХ!

**СОФЬЯ
САМОДЕЛКИНА**

.....

МНЕНИЕ

**НИКОЛАЙ
МОРОЗОВ**

.....

МАСТЕР-КЛАСС

**ЕЛЕНА
ЖГУН**

.....

ДИСКУССИЯ

**ФИГУРНОЕ
КАТАНИЕ
ПОСЛЕ 18+**



E·guards

Никакой суеты, никаких
составных частей, никакой сборки.
Самые простые в применении чехлы



Дорогие друзья!

Сезон 2020/21 года достиг своего апогея: главный старт сезона — чемпионат России — пройден. Впереди только крупные международные турниры, проведение которых остается под большим вопросом, поскольку борьба с пандемией далека от завершения. Однако, несмотря на все сложности и ограничения, этот сезон несет в себе больше уверенности и оптимизма, чем предыдущий. Потому что мы выстояли и стали еще сильнее. Мне хочется выразить общее восхищение тренерами и спортсменами, которые блистательно выступили на чемпионате России во всех видах и покорили публику своим мастерством и талантом, своим упорством и мужеством, ведь все они продолжительное время были отлучены ото льда, многие из них переболели коронавирусом и, несмотря на это, подарили нам яркий фейерверк выступлений.

Форс-мажорные обстоятельства, которые год назад казались катастрофическими, сегодня воспринимаются нами как вызов, заставивший нас продолжать идти вперед. Возможно, если бы не эти обстоятельства, то мы бы не знали, какие у нас с вами есть резервы и ресурсы, какие есть идеи и возможности противостоять им, чтобы московское фигурное катание продолжало жить и развиваться. Президиум Федерации и СТК продолжают работать, решая насущные вопросы в онлайн-режиме. Дирекция отладила алгоритм своей работы с организациями и клубами Москвы до автоматизма и работает как часы: четко, обстоятельно, в срок. Все откликаются на проблемы наших спортивных организаций и клубов незамедлительно, понимая, что от действий каждого зависит, смогут ли спортсмены продолжать соревноваться, сдавать тесты по скольжению, получать и подтверждать разряды, то есть сможем ли мы продолжать растить резерв как будущую основу для спорта высших достижений. Уверена, что благодаря этим трудностям мы обретем такую силу и стойкость, которая поможет нам воплотить в жизнь самые смелые мечты. Дерзайте и верьте в себя! Пусть крепкое здоровье будет опорой в ваших делах!

Искренне ваша Ирина Рабер

Московский ФИГУРИСТ

Президиум Федерации фигурного катания на коньках
г. Москвы:

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

Члены президиума:

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

«Московский фигурист»

Бюллетень Федерации фигурного катания на коньках г. Москвы
за IV квартал 2020 года.

Издатель: ООО «Местные новости».

Адрес издателя: 117246, г. Москва, Научный пр., 19, этаж 2,
комната бд, офис 76.

Главный редактор: Ольга Вerezемская.

Бильдредатор: Ольга Вerezемская.

Фото: Ольга Тимохова, Марина Евдокимова, Юлия Комарова,
Михаил Шаров.

Дизайн: Татьяна Птухина.

Выпускающий редактор: Алла Сушина.

Верстка: Екатерина Хинтба.

Цветокоррекция: Дмитрий Буряк.

Корректра: Ирина Теплова, Марина Черкудинова,
Ирина Мушкарина, Татьяна Журавская.

Адрес Федерации: г. Москва, 1-й Стрелецкий пр., 14.

Адрес редакции (для писем): e-mail: mosfigurist@mail.ru.

Отпечатано в ООО «Буки Веди»

117246, г. Москва, Научный пр., 19, этаж 2, комната бд,
офис 202. Заказ №Н-947. Тираж 999 экз.

Подписано в печать 28.12.2020 г.



Фото на 1-й обложке:

Софья Самоделкина

СОДЕРЖАНИЕ

4 НОВОСТИ

6 ЗНАЙ НАШИХ!

SELF-MADE

Софья Самоделкина:

«Самая высокая цель на сезон —
показать в программе
два четверных и Аксель»



18 МНЕНИЕ

Профессиональное соло

Николай Морозов, заслуженный
тренер России: «Я делаю так,
чтобы спортсмены влюбились
в фигурное катание,
стали его фанатами»

40

ДИСКУССИЯ

Искусство естественного отбора

Как будет развиваться женское
одиночное катание после 18+

28

МАСТЕР-КЛАСС

Обратная связь

Елена Жгун: «Профессия тренера
не самая простая в наше время»

38

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Простые истины

Ольга Маркова, технический
специалист: «Пусть маленький
спортсмен освоит качественное
скольжение на элементарных
вещах»

52

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Определяем главное

Числовое значение радиуса
желобка

Сергей Белов, специалист
по заточке коньков сети
магазинов «Фигурист»



Президиум ФФКМ провел рабочее заседание в удаленном формате

15 декабря в связи с объявлением пандемии новой коронавирусной инфекции президиум ФФКМ, выполняя постановления Роспотребнадзора и указы Правительства Москвы, провел свое рабочее заседание в удаленном формате. В работе приняли участие президент ФФКМ **Ирина Рабер**, вице-президенты: **Олег Овсянников**, **Кирилл Устинов**, **Эдуард Аксенов**, ответственный секретарь **Ольга Вerezемская**, члены президиума: **Ярослав Бугаев**, **Мария Бутырская**, **Олег Иванов**, **Светлана Кандыба**, **Ольга Маркова**, **Сергей Росляков**, **Анна Харченко**, а также сотрудники дирекции: **Михаил Гончаров**, **Сержан Галиев**, **Любовь Смирнова** и советник президента по правовым вопросам **Вера Ткалина**.

Члены президиума заслушали отчет бухгалтера ФФКМ **Л.А. Смирновой** о финансовой деятельности ФФКМ за 2020 год и единогласно его утвердили. Далее с анализом выступлений московских спортсменов на этапах Кубка России и этапе Гран-при ИСУ выступили председатель тренерского совета Ольга Маркова и вице-президент ФФКМ **Олег Овсянников**, которые подробно остановились на анализе готовности московских спортсменов к главным стартам сезона. Следующий вопрос был посвящен ситуации с проведением календарных соревнований в связи с ограничениями, введенными правительством Москвы, и ситуации со сгоранием разрядов у спортсменов всех уровней от 3-го юношеского до КМС, о чем президиуму доложил председатель коллегии судей Кирилл Устинов. Рассмотрев ситуацию детально, президиум постановил: а) проводить соревнования московского календаря по возможности; б) на основании приказа Минспорта РФ №295 от 10 апреля 2020 г. «О внесении изменений в Положении о ЕВСК», которые признают введение ограничительных мер по борьбе с новой коронавирусной инфекцией обстоятельствами, равными обстоятельствам не-

преодолимой силы, юношеские разряды продлевать на год; в) направить в Департамент спорта г. Москвы письмо с просьбой разъяснить ФФКМ, на какой срок и каким образом будут продлеваться юношеские, спортивные разряды и разряд КМС, дождаться ответа и далее действовать на основании этого решения. Полученную информацию довести до сведения всех спортивных организаций и заинтересованных лиц через чаты и сайт ФФКМ.

Далее президиум утвердил официальными представителями ФФКМ на чемпионат России вице-президента **Эдуарда Аксенова** и на Первенство России вице-президента **Олега Овсянникова**. Затем президиум заслушал председателя СТК **Олега Овсянникова** о мониторинге работы физкультурно-спортивных организаций, внесенных в Реестр ФФКМ, который выступил с предложением разработать алгоритм мониторинга с целью контроля за их деятельностью в соответствии с их уставными положениями. Президиум принял решение поручить СТК ФФКМ продумать основные критерии мониторинга; поручить Дирекции ФФКМ и советнику президента по правовым вопросам **В.Н. Ткалиной** на основе предложений СТК разработать Положение о мониторинге работы физкультурно-оздоровительных организаций, внесенных в Реестр ФФКМ. Срок исполнения — до 1 марта 2021 г.

Президиум, рассмотрев кандидатуры, постановил наградить почетным знаком ФФКМ «За развитие фигурного катания в г. Москве» вице-президента ФФКМ, председателя судейской коллегии г. Москвы **Устинова Кирилла Игоревича** и члена президиума, специалиста ФФКМ **Харченко Анну Вадимовну**.

Также президиум рассмотрел ряд организационных вопросов, после чего завершил работу. Итоговый протокол заседания президиума смотрите на сайте www.ffkm.ru в разделе «Документы».

Музей фигурного катания откроет 2021 год выставкой Ice Хаос

Экспозиция выставки будет посвящена фанатам фигурного катания. Ее отличие от предыдущих экспозиций в том, что в центре внимания окажутся болельщики, потому что сама выставка будет собрана из коллекций фанатов фигурного катания. На ней будут представлены значки, брелоки, афиши соревнований, вырезки из газет, календари, открытки, выпелы, медали, статуэтки, коллекционные тарелки, чашки, упаковки чая, фантики от конфет, книги, костюмы, елочные игрушки и прочие арте-

факты. Атмосферу выставки будут поддерживать картины семнадцатилетнего фигуриста и художника **Марка Кондратюка**, ставшего сенсацией чемпионата России по фигурному катанию в Челябинске. Он создает свои арт-объекты в жанре абстракции, что наиболее подходит по духу этой выставке. Выставка состоится в музейно-выставочном центре «Тушино» по адресу: бул. Яна Райниса, 19, корп. 1, проезд до ст. метро «Сходненская». О датах ее проведения будет сообщено дополнительно.





ФФКМ провела мастер-класс для тренеров Москвы

15 декабря 2020 года по инициативе коммерческого спортивного клуба I Like Ice и при поддержке ФФКМ на площадке ледового дворца «Спорт Тайм» по адресу: ул. Лобачевского, 114, состоялся мастер-класс тренера **Николая Морозова** и технического специалиста ИСУ, председателя тренерского совета **Ольги Марковой** для тренеров начальной и средней подготовки. В сезоне-2020/21 это уже второй по счету мастер-класс для тренеров, в котором разбирались методика обучения базовым элементам фигурного катания.

Николай Морозов во время этого практического занятия рассказал о своей методике и подходах к обучению технике владения коньком, показал новые дорожки шагов, уникальные заходы на прыжки. **Ольга Маркова** разобрала с участниками мастер-класса тонкости и хитрости расположения сложных поворотов в дорожках шагов и на подводящих упражнениях для постановки техники прыжковых элементов. Также в работе мастер-класса приняла участие спортсменка СШОР «Москвич» **Елизавета Медведева**, которая демонстрировала участникам дорожки шагов и подводящие упражнения.

Волонтеры «Армии фигурного катания» поздравили ветеранов с Новым годом

ООО «СК «Армия фигурного катания», узнав об отмене традиционной рождественской встречи из-за пандемии новой коронавирусной инфекции, выступила с инициативой поздравить ветеранов фигурного катания с наступающим Новым годом и Рождеством.

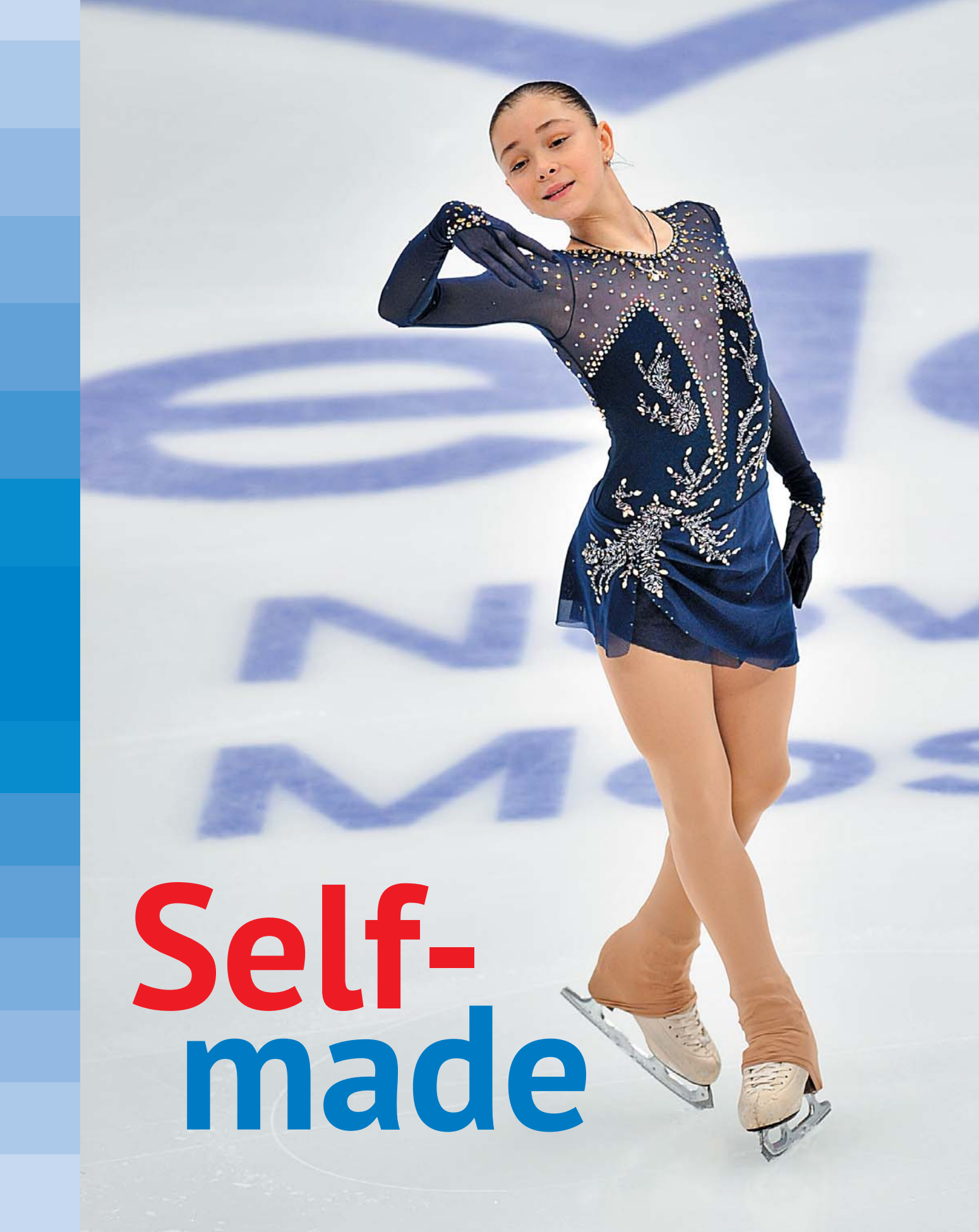
— В акции приняли участие более 30 детей и их родителей нашего клуба, которые развозили по адресам подарки, — рассказывает генеральный директор клуба «Армия фигурного катания» **Екатерина Романова**. — Поздравления получили более 40 ветеранов фигурного катания, для многих из которых наша акция оказалась неожиданной и эмоциональной, как, впрочем,

и для самих спортсменов. Они потом признавались, что сами испытали сильное впечатление от встречи с ветеранами. Мы смогли привлечь к акции спонсоров в лице компаний Schneider Electric и Red Machine, которые предоставили полезные и памятные подарки, и российскую компанию «Бамстройпуть», которая предоставила продуктовые наборы к новогоднему столу. Мы очень благодарны им за это. Акция состоялась при полной поддержке ФФКМ, которая предоставила нам ценные подарки для вручения их юбилярам. Особенно мы благодарим координатора наших действий председателя совета ветеранов Людмилу Волкову.



Президиум ФФКМ вывел из состава Федерации членов

Президиум вывел из состава ФФКМ как потерявших связь с организацией: Балабаеву О.А., Белоусову Р.В., Власова В.В., Гаранину Е.А., Ганина В.В., Герасимову Ю.М., Гончаренко А.В., Гусеву А.С., Гусеву В.Э., Ерастову С.А., Журавлеву П.В., Колчанову О.В., Латышеву Н.С., Лукьянову О.А., Маркину К.С., Медведовскую Е.А., Силкину Е.Г., Хабибуллина А.Р., Холину С.Д., Янкину И.А.



Self-
made

Текст: Ольга Вerezемская Фото: Ольга Тимохова, Юлия Комарова

Софья Самоделкина: «Самая высокая цель на сезон — показать в программе два четверных и Аксель»

— Софья, как ты стала заниматься фигурным катанием? Ты эту историю знаешь?

— Родители говорят, что я с детства очень активная: просыпалась в пять утра и требовала, чтобы все тоже вставали и начинали со мной играть. Я приходила к родителям в кровать, начинала трясти их. Неугомонная была. Они решили, что надо с этим что-то делать. Сначала в четыре года меня думали отдать в танцы, но набор там уже закончился, а тут увидели, что идет набор в фигурное катание, и меня привели на каток. Я в Балашихе начинала кататься, потому что живем там.

— Ты из Балашихи в ЦСКА едешь?

— Уже нет, мы рядом с ЦСКА сейчас снимаем квартиру, потому что очень тяжело так каждый день ездить, просто невозможно.

— Твоя сестра занимается фехтованием, а ты фигурным катанием. Оба вида спорта на букву «ф». Родители специально так выбрали?

— Нет, просто ее сначала отдали в фигурное катание. Она месяц позанималась, и тренеры решили, что можно с ней по-серьезному разговаривать, кто-то на нее строго посмотрел, прикрикнул... Она расплакалась и сказала: все, больше не хочу.

— А в фехтовании строго не смотрят?

— Фехтование какой-то более спокойный вид спорта. Да и не покричишь на девочку, когда у нее в руке шпага.

— Своего первого тренера помнишь?

— Конечно, Свиридова Анастасия Михайловна. Я у нее не очень долго прокаталась. Наверное, месяца через три она сама посоветовала перейти в другую школу или группу, потому что я быстро все схватывала. Анастасия Михайловна сказала: если хотите добиться большего, то надо в серьезную школу переходить. Мы ездили просматриваться в «Москвич», на каток «Хрустальный» и в ЦСКА. В «Москвиче» меня не взяли, сказали: похудейте и приходите, а в «Хрустальный» и ЦСКА взяли, но родители выбрали ЦСКА. Я в пять лет начала здесь кататься в группе Лилии Айратовны Биктагировой.

— Какие прыжки ты начала прыгать первыми?

— Помню, что Аксель в полтора оборота я прыгнула в семь лет. По двойным не могу сказать точно, потому что

они как-то быстро пошли. Первыми я начала прыгать зубцовые прыжки — флип и лутц, потом уже реберные — сальхов, риттбергер, а затем каскады 2-2. Тройные и дупель начала прыгать уже у Сергея Дмитриевича Давыдова, когда в девять лет к нему в группу перешла.

— А почему ты к нему перешла?

— Я точно не знаю, это решение принимали родители. Так получилось, что в группе у Лилии Айратовны я была самая старшая и у меня перед глазами не было лидера, за кем можно стремиться. Родители видели, что прогресса у меня вот уже три месяца нет. Начали обдумывать решение, пошли за советом к Светлане Владимировне Соколовской, но она сказала, что для ее группы я маленькая, и посоветовала нам Сергея Дмитриевича. Он посмотрел меня и сказал, что если за две недели я прыгну дупель, то меня возьмут. Я прыгнула.

— Тебя сразу в старшую группу взяли?

— Нет, что вы! Я пришла к нему в ноябре 2016 года, у него тогда была очень сильная старшая группа: Васильева, Тарусина, Мухортова, Рубцова, Михайлова. Меня взяли в младшую группу. Так как я пришла в ноябре, до Первенства Москвы среди спортсменов младшего возраста было меньше двух месяцев и тренеры сказали, что мне придется это Первенство пропустить, потому что нет смысла ехать туда с двойными прыжками. А у меня вдруг пошел прогресс: я за две недели выучила двойной Аксель, потом был зачет, и я на нем сделала тройной риттбергер, а за несколько дней до Первенства выучила еще тройной лутц. Этого оказалось достаточно, но сначала я здесь, в ЦСКА, прошла отбор. На Первенстве Москвы я стала седьмой и отобралась на Первенство России, где стала четвертой. К этому моменту я еще выучила тройной сальхов.

— На твой взгляд, почему так мало спортсменов исполняют тройной Аксель? В чем его сложность?

— Я думаю, в том, что все прыжки исполняются с заднего хода, а этот единственный с переднего хода, да еще с ребра. А реберные прыжки сложнее, чем зубцовые. По крайней мере других объяснений я не знаю.

— Хорошо, раз остальные прыжки проще, то почему у тебя первый прыжок из серии ультра-си тройной Аксель? Как это получилось?

— Просто мы надо ним очень много работали. Я не помню, когда точно начала его разучивать, кажется, в 2018 году. Но это было так, для пробы, и только.

— **Сколько тебе было лет?**

— Одиннадцать. А упорно учить мы начали уже в 2019 году. В мае 2019-го мы были неделю на сборах в Первоуральске. Каждый день по четыре часа льда, и все это время мы посвящали только Акселю, «напрыгивали» его. И краем «зацепляли» сальхов. Я могла в день сделать около 500 двойных Акселей, чтобы тройной был с запасом по высоте. Потом вернулись в Москву, но уже был конец сезона, и мы не успели его доделать. Пришлось в начале сезона его доучивать, и 7 октября 2019 года я его прыгнула.

— **Ты любишь этот прыжок?**

— Да. Я вообще прыгать люблю больше, чем что-либо другое делать.

— **На сборах больше ледового времени, чем на обычных тренировках?**

— Дело не в том, что там тренировочного времени больше, — там нагрузка больше. Выходишь с тренировки без сил вообще. Физических упражнений больше, потому что обычно сборы проводят после отдыха, и чтобы побыстрее вернуть спортсменам физическую форму, дают нагрузку.

— **А какой прыжок ты не любишь?**

— Я бы не сказала, что какие-то именно не люблю. Но, например, после отдыха я все тройные восстанавливаю почти с первого раза, а вот тулуп — нет. Могу неделю над ним биться, чтобы начать опять эти пол-оборота докручивать. Наверное, тулуп для меня неудобный. Когда я пришла в группу к **Сергею Дмитриевичу**, то во время каскада «двойной Аксель — тройной тулуп» могла развернуть плечи и прыгнуть с переднего хода, но нас всех, кто так делал, переучили, и ни у кого такой ошибки нет.

— **Ты планируешь побороться за путевку на чемпионат мира среди юниоров?**

— Да, обязательно. Там целый список кандидаток с катка «Хрустальный»: **Камила Валиева, Майя Хромых, Даша Усачева, Аделия Петросян**, из ЦСКА **Лиза Осокина** и **Алина Горбачева** из Твери — это все претендентки в сборную. На сильнейшую разминку.

— **Ты смотришь программы своих конкуренток? Следишь за ростом их мастерства?**

— Да, я все смотрю. У них есть чему поучиться. Когда смотришь их прокаты, то понимаешь: чтобы с ними соперничать и выигрывать, надо самой стать лучше в этом

Я могла в день сделать около 500 двойных Акселей, чтобы тройной был с запасом по высоте

— **Как ты вообще относишься к сегодняшней острой конкуренции среди девушек в нашем фигурном катании? Тебя это не угнетает?**

— Наоборот, мне очень нравится с кем-то соперничать, за кем-то тянуться. С самого детства. Тот спортсмен, который первый, может начать поживать на лаврах или вообще звездную болезнь подхватить. Меня такая гонка преследования возбуждает, а не угнетает.

— **А какие у тебя планы на ближайшее время?**

— Ставим задачи прыгнуть четверной прыжок. Какой, без разницы, — любой. А вообще самая высокая цель в этом сезоне — показать два четверных и Аксель в произвольной программе. Если это получится, то добавить еще один четверной. Скорее всего, это будут риттбергер и сальхов.

— **Почему именно реберные прыжки? Ты же говорила, что у тебя зубцовые лучше всего идут?**

— Даже не знаю. Я вообще риттбергер больше всего люблю, я его первым из тройных прыжков сделала, потому что чувствую его лучше всех. У каждого есть свои любимые и нелюбимые прыжки.

и в том. Не упускать прыжки, работать над вращениями, над выразительностью.

— **Как вы друг к другу относитесь?**

— Я такая же спортсменка, как и они. Нет такого, что на соревнованиях, когда мы в коридоре встречаемся, то плечами бьемся. Наоборот, мы дружим, хотя в разных школах катаемся. Например, с **Соней Акатьевой** мы знакомы лет с восьми, с **Камилой** встретились впервые в 2018 году на Первенстве России. У меня с ними, так же как с **Майей** и **Дашей**, нормальные отношения.

— **Ты кому-то в интервью сказала, что восхищаешься Женей Медведевой. А почему не Алиной Загитовой?**

— Вот журналисты! Они это так подали, что вроде бы я люблю Женю и не люблю Алину. Мне как-то задали вопрос: кто твой кумир? Я ответила: **Медведева**. И понеслось: Самоделкина любит Медведеву и не любит Загитову. Это неправда. Я очень уважаю Алину и Женю, но по характеру катания мне ближе Женя. И все.

— **Ты любишь смотреть соревнования по фигурному катанию — например, прошлых лет?**



Софья Самоделкина
и хореограф Сергей Вербилло

— Да, могу пересмотреть чемпионаты мира, к примеру. Вот с мамой часто пересматриваем «Зиму» **Алексея Ягудина**. Эту программу раз пять могу посмотреть подряд. Или любим на YouTube открыть какую-нибудь Олимпиаду 2002 года и всю ее посмотреть.

— **Ты только одиночников смотришь?**

— Да. Я знаю, что есть какие-то пары знаменитые, чемпионские, могу их посмотреть, но так, чтобы всех подряд, — нет.

— **Когда ты смотришь свои оценки в протоколе, то какие оценки тебя больше волнуют: за технику или за презентацию?**

— Я даже не знаю. Не могу сказать, что они меня волнуют. Если у меня есть какие-то проблемы, то на тренировках мы начинаем с ними работать. Делать так, чтобы их не было. А если говорить, на что я больше смотрю, то, наверное, на технику. Просто, если прыгать, как **Саша Трусова**, по четыре четверных в программе, то и компоненты будут высокие. Но если ты не прыгаешь ничего, то и компонентов нет.

— **Разве это работает так линейно? А как же все разговоры про компонентное катание? Про образ и вовлеченность в программу?**

— Не скажу, что забиваю на это. Я занимаюсь хореографией по два часа в неделю и на льду постоянно работаю над программой с нашим хореографом **Викторией Леонидовной Бондаренко**.

— **У тебя в этом сезоне обе программы под классическую музыку. Почему такой выбор?**

— Вы читали повесть Пушкина «Метель»? Я тоже читала. Мне она очень понравилась. Классическая музыка лучше всего передает драматизм этой истории.

— **Сама обычно ты какую музыку слушаешь?**

— Я обычно вбиваю в поисковик «топ-100 Россия» и слушаю оттуда песни, музыку. Еще в «Тик Ток» смотрю, слушаю. Если что понравилось, то через программу Shazam нахожу и слушаю.

— **Есть какие-то мечты о будущих своих программах?**

— Пока какого-то конкретного желания нет. Но в принципе я хотела бы скатать какую-нибудь танцевальную программу, чтобы можно было растанцовку сделать зажигательную, дорожку яркую.

— **Какие черты твоего характера помогают выдерживать темп и нагрузку тренировок, соревнований?**

— Я думаю, терпение. Вот сейчас с **Сергеем Дмитриевичем** мы немного поменяли тренировочный процесс: я делаю серию заданий под секундомер, и это тяжело. Есть у бегунов такая стадия, когда у них наступает кризис: ноги тяжелеют, дыхания не хватает, но если это перетерпеть, то дальше будет лучше. Открывается второе дыхание. Так же и здесь. Вот сделала 10 прыжков, надо еще 20 сделать, а у меня вообще сил нет, но если перетерпеть, то дальше хоть сто подряд и будет нормально.

— **Какие соревнования запомнились тебе лично больше всего?**

— Мне запомнились не соревнования, а мои первые прокаты в Новогорске. Я так их ждала! Когда мне сказа-

ли, что я еду на прокаты, то я просто не могла дожидаться. Второе дыхание открылось. Мы туда заехали в воскресенье утром, и нам надо было целый день просидеть в номере, пока готовился тест на коронавирус. Мы 12 часов безвылазно сидели по номерам и ничего не делали. В соседнем со мной номере жил **Максим Белявский**, и мы с ним через розетку разговаривали, потому что в телефон смотреть уже не было сил, прямо плохо от него было. Еду нам приносили и клали в пакете под дверь. Правда, очень много еды приносили, и тренеры просили присылать фото того, что принесли, и потом фото того, что осталось. Нельзя было ничего даже поджечь. Но сами прокаты стоили того. На них такая была классная атмосфера! Мне понравилось выступать перед известными тренерами, судьями, потому что они поддерживают спортсменов, дают рекомендации. С ними очень уютно.

— **У тебя в карьере были какие-то самые обидные неудачи?**

— Да, в Сызрани в 2019 году на этапе Кубка России. Я до сих пор не понимаю, что это было. Я в короткой программе каскад плохо сделала, в произвольной не сделала лутц и не привязала риттбергер в три оборота, а потом опять лутц недокрутила на пол-оборота. Правда, когда мы вернулись в Москву, у меня была высокая температура. Видимо, заболела либо потом, либо еще до соревнований. В любом случае это был самый провальный для меня старт.

— **Какими своими достижениями ты гордишься?**

— Да всеми горжусь. Потому что в меня очень много людей вкладывалось, не только я работаю. Тренеры и родители, родные все, бабушка.

— **Думала ли ты о том, какие качества характера надо в себе воспитать, чтобы стать чемпионкой?**

— Я думаю, мне надо силу воли сделать более доминирующим качеством, чтобы не срываться, не опускать руки, быть таким терминатором: видеть цель и идти к ней.

— **Что ты себе говоришь, если какой-то элемент у тебя упорно не получается?**

— Ничего особенного я себе не говорю. Если тренер мне говорит о моих ошибках, поправляет меня, я работаю над их исправлением. У меня полное доверие тренеру: он говорит, я делаю. Если тренер мной доволен, значит, я на правильном пути. Я знаю: если много раз правильно сде-



лать, то прыжок закрепится, «встанет». Например, чтобы добиться в Акселе перехода на правильную ногу, надо заход на него сделать такое количество раз, чтобы по-другому уже было неудобно делать.

— Как ты настраиваешь себя на тренировку?

— Только позитивно. Я одно время занималась с психологом, которая помогала мне справиться с эмоциями. Она говорила мне: утром, как только проснулась, подойди к зеркалу и улыбнись себе, чтобы был хороший день. И работает. Главное — прийти на тренировку с хорошим настроением и не дать этому настроению уйти. Если будешь в плохом, то ничего хорошего не будет.

— Учиться успеваешь?

— Да, я на семейном обучении. А сейчас все на удаленном обучении. Я в 7-м классе. Сейчас добавились новые предметы: геометрия, физика. Мы списываемся с учителями, и по Zoom сдаю зачеты, контрольные.

— Что-то успеваешь поделывать, кроме уроков и фигурного катания?

— Да не особо. Я люблю рисовать. Я раньше хотела в свои выходные брать уроки фехтования, потому что мне нравится этот вид спорта, но тяжело: это сложный вид спорта.

— У тебя есть домашние животные?

— Целый зоопарк. Мы в апреле завели собаку — породы тибетский мастиф. Люблю больших собачек. Еще у нас живет кот. А совсем недавно завели декоративного кролика. Кролик живет здесь, в съемной квартире, а те животные дома в Балашихе. Мы в субботу уезжаем в Балашиху, а в понедельник возвращаемся.

— Я посмотрела твою дату рождения, ты Водолей по знаку зодиака. В гороскопах Водолеев обычно описывают как людей не от мира сего. Ты себя так ощущаешь?

— Да нет. Я родилась в последний день Водолея, поэтому больше на Рыб похожа. И был год Свиньи. Полный набор.

— Ты знаешь происхождение своей фамилии — Самоделкина?

— Нет, к сожалению. Подразумевается, что это человек, который сам себя сделал.

— Софья, можешь пятью словами определить себя: кто ты?

— Как это кто? Спортсменка. Девочка... Жизнерадостный человек... Даже не знаю, что еще сказать... Фигуристка... Кто же еще?



**Мы с мамой часто пересматриваем
«Зиму» Алексея Ягудина.**

**Эту программу раз
по пять могу посмотреть зараз**

Сергей Давыдов: «Я от своих спортсменов хочу только одного — чтобы каждый выполнял свою работу на максимуме»

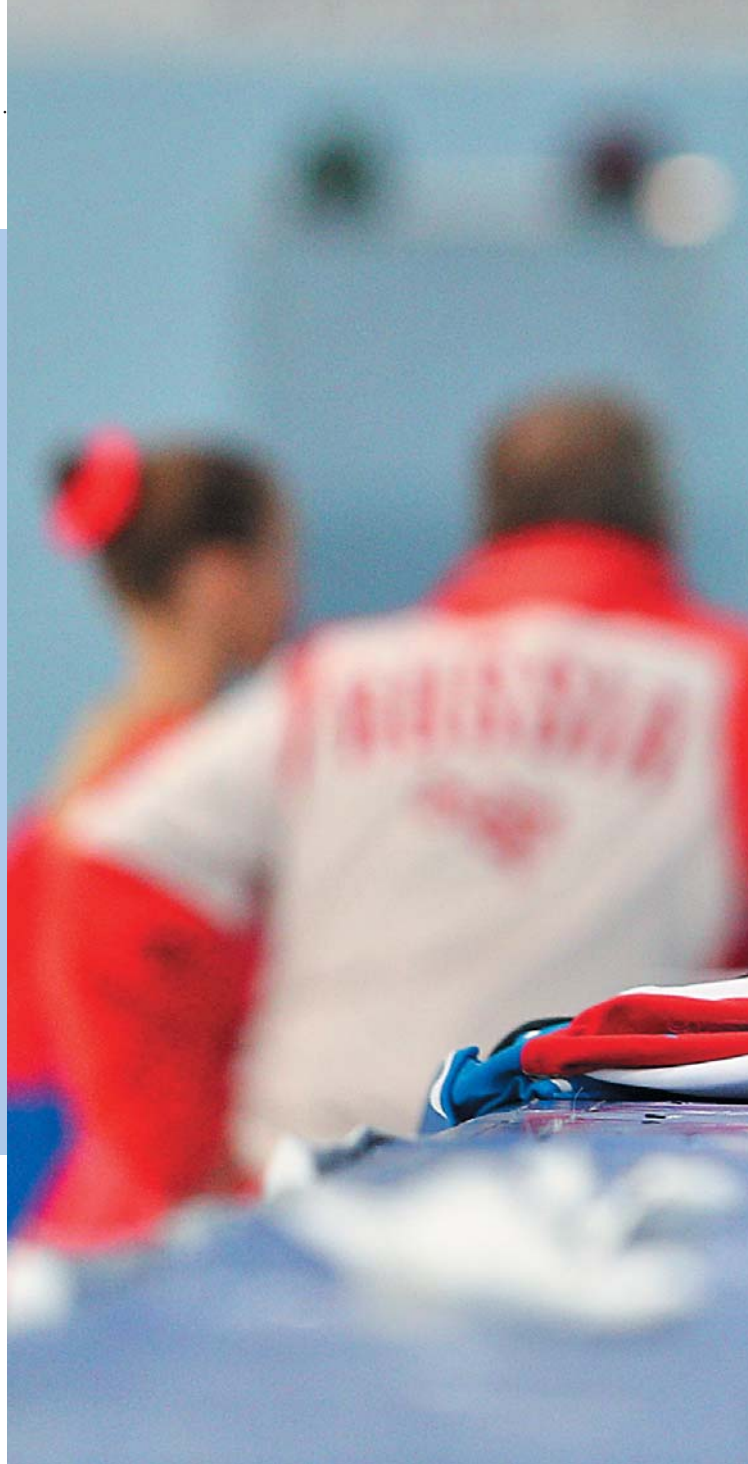
— Сергей, вы помните тот момент, когда в первый раз увидели Софью?

— Это было не так давно в общем-то: три года назад.

— Вы чувствовали, что эта девочка будет та самая? Ждали от нее сверхспособностей?

— Я это ожидал не только от нее, я жду успеха от всех детей, которые приходят в группу. Это мои спортсмены, я их не делю, работаю со всеми. Я ровно к ним отношусь, даже в чем-то прохладно, потому что в нашей работе главное — сделано или не сделано. У них должно быть четкое понимание именно этого, а нравится мне спортсмен или нет — это не важно, потому что я не настроен восхищаться ими.

Тренер всегда надеется, что его спортсмен может, но что он может — это покажет только время. **Лиза Берестовская** и **Соня Самоделкина** — это такие спортсменки, которые очень быстро все выучили. Колоссально быстро. Буквально из ничего в течение сезона они начали все делать, собрали все тройные прыжки, что для их возраста было очень здорово. Они тогда стремительно ворвались в конкурентную борьбу в Москве, в России. Это было здорово.



**Тренер всегда
надеется, что его
спортсмен может,**

**но что он может —
это покажет
только время**



Конечно, нет идеальных спортсменов, у каждого есть какие-то проблемы, какие-то недостатки. Но тут важно, как спортсмен с ними справляется, как свои недостатки перерабатывает в достоинства. Вот у Сони есть такое качество — она очень собранная, очень нацеленная на работу. У нее характер взрослого человека, у которого есть внутри стержень. Очень достойное для ребенка поведение. Таких детей, как Софа, мало, если честно. Она пришла и делает свою работу до потери пульса, потому что знает, зачем это делает. Если иногда что-то не получается, она не опускает рук.

— Вы сказали «до потери пульса» — это обязательное условие прогресса?

— Так всегда было в спорте. Понятно, что фигурное катание сегодня и 40 лет назад — это разное фигурное катание, но когда **Станислав Жук** работал со своими спортсменами, это тоже казалось ультра-си. Если спортсмен хочет быть первым, хочет установить рекорд, то он работает на пределе сил и возможностей. Победят и выживут только те, кто по таланту и здоровью будет готов к этим вызовам. Чтобы спортсмен стал чемпионом, все эти факторы должны сойтись воедино. Если чего-то од-



Сергей
Давыдов,
Софья
Самodelкина,
Сергей
Вербилlo,
Александра
Кравцова

ного из этих составляющих не будет, то ничего не получится. Что такое здоровье? Если у тебя где-то заболело, ты перестал тренироваться и сразу же отстал не только от других, но и от себя самого. Причем, возможно, навсегда отстал. Иногда дети успевают восстановиться и нагнать других детей, но в лучшем случае это — стояние на месте, а в худшем — отставание.

— **Какие качества должны быть у спортсмена, чтобы он мог у всех выиграть?**

— Железное здоровье, сильнейший характер, желание побеждать. Желание доказывать себе, что ты можешь, доказывать окружающим на соревнованиях, что ты лучший. Это первичное. Затем, конечно, талант, который дан от природы. Учитывая, на какие высоты скакнуло фигурное катание, ты уже изначально должен быть поцелованный Богом. И наконец, удача. Надо найти своего тренера, который в тебе это все увидит, и надо, чтобы еще возраст совпал с главными стартами жизни, чтобы не накрыл пубертат, как это случилось с Юлей Липницкой, которая в олимпийском году вошла в переходный возраст.

— **По вашим ощущениям, насколько Софья готова бороться за себя в условиях жесткой конкуренции?**

— Да, Софа готова долго играть, но здесь не все зависит от характера. По своей конституции Соня не худосочный ребенок, как другие дети — сухие, жилистые, с легкими костями. Она другого формата. Пожалуй, это единственная закавыка в ее спортивной судьбе, над которой сама спортсменка не властна. Это такая природа в ней заложена, поэтому посмотрим, как она будет развиваться дальше, как будет проходить пубертат. Она уже сейчас не ест все подряд, уже консультируется с диетологом, хотя она всего 2007 года. Ведь генетика непредсказуема, родители могут быть самых обычных параметров, но по тому, как они выглядят сейчас, никогда не скажешь, как они выглядели в свой пубертатный период. Бывает, что родители тонкие и звонкие и непонятно, в кого девочка вес набирает. Хрустального шара у меня нет, но это единственное, что может ей помешать, потому что все остальное для успеха у нее есть.

— **Разве пример Елизаветы Туктамышевой не дает повод для оптимистичного взгляда на будущее?**

— У Лизы своя история. Такие спортсмены, как она, — честь ей и хвала — уникальны! Она настырно продолжает разучивать четверной прыжок, совершенствовать тройной Аксель и продолжать выступать. Она — ориентир, но это не просто морально-волевой ориентир, это еще такие ее природные данные, что она может с этим справляться. Она имеет от природы очень высокий прыжок, имеет силы поднимать себя в него. А бывает так, что фигуристка прибавляет полкило веса и просто разваливается и больше никогда себя не собирает. Не только не может прыгать, но и даже вращаться, кататься. Уже спортсменка ничего не ест, считает калории и прочее, а ничего не происходит, потому что природа ее так задумала. Переработать

это и преодолеть очень трудно. А главное — спортсменка это про себя узнает, только когда этот момент настанет. Вместе с этим наступает регресс, элементы ультра-си становятся недостижимыми. А как ты будешь соревноваться с другими без этих сверхсложных элементов? Поэтому многие заканчивают.

— **То есть для спортсменки пубертат — это такой барьерный риф, который способен остановить даже самых одаренных?**

— Это просто жизнь. Мы понимаем, что работаем до того момента, пока не настанет момент истины. Когда наступает кризис переходного возраста, то дальше ты как тренер продолжаешь работать, помогая спортсменке всем, чем можешь, уповая на ее желание побеждать, на характер и силу воли.

— **Какие качества характера вам хотелось бы в ней развить?**

Когда наступает кризис переходного возраста, ты как тренер продолжаешь работать, помогая спортсменке всем, чем можешь, уповая на ее желание побеждать

— Я от всех своих спортсменов и всех членов нашей тренерской команды хочу только одного — чтобы каждый выполнял свою работу на максимуме. Обратите внимание: мы сегодня строили тренировку под секундомер. Это специально сделано, чтобы сократить время простоя. Тем самым мы увеличили количество попыток в исполнении элементов, чтобы количество перешло в качество. То есть мы работаем над таким состоянием готовности, чтобы можно было утром встать с кровати и прыгнуть. Тогда ты будешь уверенно выступать, не бояться за элемент, поскольку все отработано до автоматизма. Если же говорить про Софью, то от нее я бы хотел большей сосредоточенности и большей продуктивности труда. Если она увеличит количество своего труда, то увеличит и свои результаты. Точно.

— **Вы в короткой программе пошли на самый сложный каскад «тройной Аксель — тройной тулуп», который в случае срыва отбрасывал Софью в конец таблицы. Почему вы на это решились?**

— Мы много работали над этим Акселем, он стал участвовать на тренировках. Если он получается на тренировках, то почему его не вставить в программу? Для юниоров по правилам нет другого варианта показать тройной Аксель, как только в каскаде. Мы выбрали тройной тулуп, потому что спортсменки ее уровня могут добавить тройной тулуп к любому прыжку, какой ни возьми. Поэтому в этом каскаде вопрос не с тулупом, а только в исполнении самого Акселя. Если Аксель сделан, то тулуп — это не проблема.

— А она «плюсовая» на старте?

— Я бы так не сказал, но Софа точно умеет собираться на соревнования. На данный момент только пару стартов могу вспомнить, когда она была не в кондиции и «не в ногах». Но она умеет выжать из себя по максимуму. Это не то чтобы плюс-старт, это умение мобилизовать себя здесь и сейчас, использовать каждую возможность. Вот на контрольных прокатах, на которых она в этом году была первый раз, у нее все получилось, хотя мы все вышли в сезон после тяжелого периода самоизоляции и карантина.

— Весенний период карантина и самоизоляции как-то сказались на вашей группе?

Тренер должен делать ставку на сильные стороны своего спортсмена

и подтягивать слабые, чтобы сделать из него универсала

— Было тяжело и тревожно. Мы очень много работали с детьми по видеосвязи и ждали, что нам откроют каток. Вышли на лед только 15 июня.

— Какие составляющие ее катания для вас как наставника более важны — техника или презентация?

— В этом деле важны данные самого ребенка. Тренер может развивать какие-то стороны катания, добиваться улучшения, но абсолютного преображения достичь очень сложно. **Александра Трусова** никогда не будет кататься так же, как **Камила Валиева**, а Камила, возможно, никогда не будет прыгать по четыре-пять четверных прыжков в программе. Тренер должен делать ставку на сильные стороны своего спортсмена и подтягивать слабые, чтобы сделать из него универсала. В случае Софы, в моем понимании, это делать проще, потому что она развита со всех сторон: у нее хорошее скольжение, высокие пролет-

ные прыжки, скоростные вращения в сложных позициях, то есть для меня она сбалансированная спортсменка во всех отношениях. Софа вообще хорошо двигается, может на льду раскрыть любую музыку — от классической до современной, от лирической до танцевальной.

— Вам уже удалось поставить Софе ее суперпрограмму, которая стала бы ее визитной карточкой?

— Ищем такую. И не только для Софы, для всех. Пока спортсмены — дети, им надо предлагать разные программы, пробовать стили, образы, потому что сами они ничего вам не предложат. В любом случае мы подбираем им то, в чем более выигрышно, на наш взгляд, будет смотреться спортсмен. Соответственно, программы Софы я не могу поставить Лизе, и наоборот. Безусловно, есть спортсмены, у которых широкий музыкальный диапазон: под любую музыку они будут прекрасно смотреться. Михаил Коляда — такой пример: ему что ни поставь, все к лицу, прекрасно катает любое амплуа.

— В этом сезоне у Софы классическая музыка звучит в обеих программах. С чем был связан такой выбор?

— В ее случае в этом сезоне мы отталкивались не столько от классики, сколько от мощности музыки. Нам хотелось показать ее во всей силе и красе, потому что она выразительная спортсменка, которая мощно выглядит на льду. Мы выбрали музыку, которая подчеркивает ее катание.

— С какими хореографами-постановщиками вы сотрудничаете?

— Мы за постановками программ ни к кому не обращаемся. Все, что катают наши спортсмены, мы ставим своей командой. Хотя вот сейчас, когда меняли программу «Калинка» **Лизе Берестовской**, — она из нее абсолютно выросла — пригласили **Никиту Михайлова**, чтобы внести какую-то новую волну. Но это редкий случай, обычно мы все делаем сами. Кто такой постановщик в настоящий момент? Он дает идею, иногда вместе с музыкой, но обычно музыка уже выбрана. Потом эту идею постановщик облекает в программу, которую тренер вместе со спортсменом подгоняют под себя, переставляют элементы, убирают то, что не нравится, заполняют появившиеся пробелы самостоятельно. И в результате от поставленной программы остается процентов двадцать, а то и меньше. Если же нет идей или возникают проблемы с постановками, тогда нужно искать постановщиков. Словом, сейчас не вижу в этом смысла, особенно пока у самих нормально получается. Мы специально так создавали свой коллектив, чтобы у нас были все специалисты. Каждый занимается своим делом, внутри нет никаких конфликтов. Все кивнули и пошли делать. Это и есть команда, которая работает ради спортсменов и их результатов. Никто не тянет одеяло на себя ради своих амбиций. Если результат хороший, то все молодцы, если какая-то ерунда вышла, обсуждаем, что надо изменить. Я думаю, все так работают.

ROYAL ELITE

your ultimate boot had yet to come



RISPORT
SKATES

facebook.com/risportskates

Профессиональное СОЛО



**Николай Морозов,
заслуженный тренер России:**
«Я делаю так, чтобы
спортсмены влюбились
в фигурное катание,
стали его фанатами»

Николай Александрович Морозов

Родился 17 декабря 1975 года (Москва, СССР)

Одиночное катание, танцы на льду

Заслуженный тренер России

Тренеры: Виктор Кудрявцев, Наталья Линичук,
Геннадий Карпоносов, Татьяна Тарасова

Ученики: Алексей Ягудин (Россия), Ше-Линн Бурн —
Виктор Краатц (Канада), Саша Коэн (США), Мишель
Кван (США), Елена Грушина — Руслан Гончаров
(Украина), Такэси Хонда (Япония), Дайсукэ Такахаси
(Япония), Шизука Аракава (Япония), Мики Андо
(Япония), Нобунари Ода (Япония), Флоран Амодио
(Франция), Валентина Маркей (Италия), Елена
Ильиных — Никита Кацалапов (Россия), Сергей
Воронов (Россия), Максим Ковтун (Россия), Ксения
Столбова — Андрей Новоселов (Россия), Аннабель
Морозов — Андрей Багин (Россия) и др.

Награды: орден «За заслуги перед Отечеством»
4-й степени (24 марта 2014 года)

— Николай Александрович, в чем главное отличие российской школы фигурного катания от любых других: американо-канадской, японской, китайской, европейской?

— Это сложный вопрос. Дело в том, что у каждой школы есть свои плюсы и минусы. На мой взгляд, русскую школу больше всего отличает количество знаний на душу населения. В том смысле, что у нас фигурным катанием как профессиональной сферой деятельности занимается огромное количество людей: тренеры, судьи, хореографы, специалисты в области общей физической подготовки — они все



Аннабель Морозов –
Андрей Багин (Россия)

обладают знаниями высокого уровня. Также в России большое число фигуристов, которые, если они захотят потом влиться в эту деятельность профессионально, получают высшее спортивное образование в профильных вузах. Таким образом, у нас множество грамотных специалистов, которые активно работают не только в столицах, но и в регионах России. В тех же Штатах тоже есть прекрасные специалисты, даже звезды, но их единицы; что касается остальных тренеров в своей массе, то по опыту и знаниям они проигрывают нашим. Это касается всех видов фигурного катания: американское парное катание несопоставимо с нашим. То же самое в танцах на льду: все американские танцоры, которые появились в США в последнее время, были выращены русскими тренерами.

На мой взгляд, русскую школу больше всего отличает количество знаний на душу населения

— На ваш взгляд, какая школа из вышеперечисленных является более интересной?

— Мне кажется, они не столько интересные, сколько разные. Самая большая разница в том, что в России государство очень помогает спортсменам, оплачивая лед, тре-



Флоран Амодио
(Франция)

Тренер всегда горит желанием работать, когда видит в спортсмене чемпионский потенциал

нировки, экипировку, поездки на соревнования и прочее. Конечно, родители тоже вкладываются, и так было всегда: раньше тоже практиковались дополнительные тренировки, не без этого. Но в отличие от зарубежных наши фигуристы — члены сборной команды России получают зарплату, бесплатно ездят на сборы, тренеры получают

государственную зарплату. За границей все это происходит на частной основе, и в этом самая большая разница. Там дети действительно понимают, сколько стоит родителям их обучение фигурному катанию, и не позволяют себе опоздать на тренировку или уйти с нее раньше. Конечно, там тоже случается, что родители возят ребенка на каток, платят огромные деньги, а он катается вполноги, но в своем большинстве там отношение к занятиям иное, свою копейку они считают.

— Какой из подходов лучше — наш или их?

— Я не знаю, что лучше, а что хуже. На самом деле это определяется только результатами. Если результаты есть, — значит, система правильная, если нет — значит, что-то не так. Приведу такой пример. Я знаю одного американского тренера по боксу, который одно время работал в бла-

гополучном районе города, а потом перебрался в другой, на мой взгляд, просто в гетто. Я его спросил зачем. Он ответил, что в благополучном районе так и не смог найти себе перспективных учеников, поскольку как только они получали от соперника в нос, то сразу заканчивали с боксом, и что «правильные» спортсмены обитают только в таких районах. К тебе может прийти финансово обеспеченный спортсмен, брать кучу уроков, заметно прогрессировать за счет этого, но если у него не хватает таланта или каких-то иных качеств, он не станет чемпионом. Он может быть неплохим спортсменом, но не выиграет золото чемпионатов мира и Олимпийских игр. Мне кажется — на самом деле я уверен на сто процентов, потому что знаю это по себе, — если тренер встретит действительно талантливого ребенка, то будет его самозабвенно тренировать, несмотря ни на какие финансовые проблемы с его стороны, даже будет сам все оплачивать, лишь бы этот ребенок продолжал кататься. Тренер всегда горит желанием работать, когда видит в спортсмене чемпионский потенциал. Талант спортсмена ведет тренера за собой. Другое дело, что сейчас фигурное катание требует уникальнейшего таланта, поскольку оно стало невообразимо сложным. Для этого должны быть и работоспособность, и здоровье, и мозги, и характер. Посмотрите, фигурным катанием занимаются миллионы людей, но звездами становятся единицы, потому что они талантливы особенным для фигурного катания образом.

— Я часто слышала от ваших спортсменов, что как тренер вы стараетесь каждый элемент сделать для них комфортным по исполнению, подобрать удобные заходы, поставить удобную программу. Тогда как вы поступаете с неудобными элементами? Как же спортсмен совершенствует свое мастерство?

— Для начала скажу, что я никогда особенно не любил работать с простым спортсменом, пусть он был человеком талантливым, работающим, способным влегкую выигрывать соревнования, но меня почему-то это никак не привлекало. Мне всегда нравились сложные спортсмены, которым собственный характер мешал их же таланту. С ними очень интересно работать, вести их к победам, делать из них чемпионов.

Что касается «удобных» программ, то, действительно, за столько лет работы я пришел к определенному пониманию, как надо работать. Мне кажется, что сначала какие-то шаги в этом направлении я делал вслепую, но потом стал делать это осознанно. В результате этот подход стал моей политикой, это кредо моей работы. Суть ее в том, что я не подбираю спортсмену удобные для него элементы, а делаю так, чтобы все фигурное катание стало для него удобным, открываю ему истинное фигурное катание. В этом плане я их, конечно, учу, развиваю их возможности, показываю разные фишки, делюсь секретами. Благодаря этому они сами дают себе возможность меньше ошибаться,



Что касается «удобных» программ, то за столько лет работы я пришел к определенному пониманию, как надо работать

ся, кататься чисто. Я делаю так, чтобы любое сложное стало легким, чтобы фигурное катание перестало быть для них тяжелым бременем, чтобы спортсмены влюбились в фигурное катание, стали его фанатами.

Например, **Мики Андо**, которая всегда категорически говорила, что после завершения спортивной карьеры она не будет связывать свою дальнейшую жизнь с фигурным катанием. Сегодня — я это точно знаю — она тренирует детей, причем делает это с наслаждением, с радостью, потому что ей хочется делиться знаниями. То же самое могу сказать про **Флорана Амодио**, да и вообще про всех своих спортсменов, которые проработали со мной не один год. В какой-то момент они по большому счету переставали нуждаться во мне, могли сами грамотно выстроить

и провести свою тренировку, могли обойтись без единого замечания с моей стороны, потому что знали, что и как надо делать. Но чтобы такое произошло, мне пришлось в течение нескольких лет их всему обучать, рассказывать, как держать себя не только на тренировках и соревнованиях, но и в раздевалках со спортсменами, в Kiss&Cry перед телекамерами, на пресс-конференции с журналистами и прочее. То же самое касается хореографии, выбора музыки, костюмов. Это тяжелый процесс в начале, но потом я был спокоен, потому что знал: все будет сделано хорошо и правильно.

— Как вы получили все эти знания? Это ваше собственное понимание или вас так обучали ваши тренеры?

— Всем, что я знаю, я обязан **Татьяне Анатольевне Тарасовой**, потому что до встречи с ней, до тех пор, пока я не начал с ней работать, я не знал ничего. Без нее я бы никогда не получил такое количество знаний или получил бы их лет через пятьдесят, не раньше. Второй момент — это везение сразу начать работать со спортсменами высокого уровня, такими как **Алексей Ягудин**, которого я до сих пор считаю одним из лучших спортсменов мира и у которого я сам многому учился. Вообще, когда работаешь с такими звездами, как **Алексей Ягудин**, **Мишель Кван**, **Саша Коэн**, **Шизука Аракава**, и другими, то сам стремительно развиваешься, потому что они все неповторимы, каждый в своем роде. Как чувствовала публику **Мишель Кван**, какой гибкостью обладала **Саша Коэн**, как быстро мог двигаться на зубцах **Бриан Жубер**, как умел танцевать **Флоран Амодио**, как **Хавьер Фернадес** умел

*Всем, что я знаю, я обязан
Татьяне Анатольевне
Тарасовой, потому что
до тех пор, пока я не начал
с ней работать,
я не знал ничего*

по-кошачьи приземляться с любого прыжка — они все уникальны. Я впитывал их опыт, их знания, и когда я беру тренировать следующего спортсмена, то знаю, как выглядит эталон, с каких заходов, в каких вариациях это делают лучше фигуристы и как они это делают. Я же сегодня практически единственный тренер, которому все равно, какой вид фигурного катания тренировать: что одиночное катание, что пары, что танцы. Я знаю, как поставить парные элементы хоть партнеру, хоть партнерше. Просто мне в жизни повезло получить знания таким образом.

— **Согласитесь, не каждому повезет, как вам, встретить Татьяну Тарасову и тренировать рядом с ней. Как же тогда стать действительно профессионалом? Что краеугольное?**

— Самое главное в тренере — это продолжать учиться, уметь смотреть и слушать, анализировать новые тенденции. Это те вещи, которые тренер должен уметь делать всю жизнь, потому что рутина поглощает, а взгляд притупляется. Если где-то появляется тренер, который умеет что-то делать лучше остальных, это надо взять на заметку, надо постараться разобраться в том, как он это делает, потому что тренер обязан двигаться вперед вместе с фигурным катанием. Я думаю, что профессор **Мишин** сейчас тренирует **Коляду** не так, как тренировал **Плущенко**, потому что тогда не было таких программ, прыжков, сложных заходов, не было уровней — само фигурное катание с тех времен стало другим. Когда я тренировал **Ксению Столбову** с ее партнером **Андреем Новоселовым**, я не был на сто процентов уверен в том, что помогаю им правильно, поэтому просил помощи у специалистов парного катания. И так во всем: если я знаю, что в танцах на льду чего-то не понимаю или не знаю какой-то вопрос, то я спрашиваю у профессионалов, таких как **Игорь Шпильбанд**, и других. Я по сей день продолжаю развиваться, мне не зазорно учиться. Я вообще люблю послушать людей. Когда я кого-то приглашаю для консультаций, то всегда очень внимательно слушаю. Я могу быть в чем-то несогласным с этим человеком, но я не буду спорить или мешать, всегда дослушаю его до конца.

Прошедшие недавно два моих мастер-класса при поддержке ФФКМ были организованы людьми, которые сами не занимаются фигурным катанием, но которые подумали о том, как помочь московским тренерам повысить уровень их знаний и мастерства. На самом деле любой человек, который на своем катке отвечает за фигурное катание, может пригласить на мастер-класс топового тренера, чтобы тот рассказал о своем опыте, поделился знаниями. Слава богу, что у нас в стране есть такие тренеры, и надо спешить учиться у них. Ведь сегодня в любой профессиональной области, не только в фигурном катании, стало трудно найти действительно специалистов, способных делать свою работу профессионально. Мир захватили пиарщики, менеджеры, блогеры и инстаграмщики, которые в виртуальном пространстве презентуют себя и свою деятельность в превосходных степенях, а в реальности ничего из себя не представляют. То же самое и в фигурном катании. Тренеры, которые действительно работают, у них вообще нет времени заниматься каким-то «Инстаграмом». Например, у меня нет ни времени, ни желания рассказывать о себе и о моей работе в соцсетях. Если кому интересно, то мою реальную работу можно увидеть на соревнованиях, в результатах моих учеников, а не как-то виртуально. Если тренер 24 часа в сутки думает, как научить своих спортсменов фигурному катанию, то време-



Хавьер Фернандес
(Испания)

ни на пиар у него нет. Да и нужды в этом не будет: если он дает реальный результат, то спортсмены сами будут к нему стремиться. Например, я всегда с интересом смотрел за работой **Инны Гончаренко**, видел, какие результаты показывают ее спортсмены, и когда я искал тренера для своей дочки Аннабель, то обратился именно к Инне. Я позвонил ей с просьбой взять моего ребенка в группу, хотя мы не были с ней знакомы, но я знал, что Инна Гончаренко — классный тренер. Или, к примеру, взять **Сергея Давыдова**: я так понимаю, чтобы к нему сейчас попасть, надо действительно обладать талантом и много чего уметь. Так что думающие спортсмены и их родители должны искать тренера, который показывает результат. Уверен, что к таким тренерам стоит очередь.

— На ваш взгляд, тренер в работе со спортсменом должен следовать своей методике, невзирая на его личностные особенности, или должен уметь подстраиваться под каждого спортсмена?

— Если ты молодой начинающий тренер, то можешь, конечно, думать, что прав только ты и что следует учить только так, как ты это умеешь. Если же тренер — профессионал и обладает большим количеством знаний и опыта, то у него может кататься любой спортсмен, потому что он найдет к нему ключик. Я считаю, что любой тренер может считаться профессионалом, если спортсмены у него прогрессируют. Ведь спортсмены меняют тренеров с целью в чем-то улучшиться: начать лучше двигаться, лучше прыгать, вращаться, лучше слышать музыку, лучше скользить — не важно в чем, но стать лучше. К сожалению, есть такие тренеры, у которых спортсмены становятся хуже.

— А если спортсмен не способен дальше прогрессировать и достиг своего потолка? Или ему для прогресса нужно больше времени?

Я считаю, любой тренер может считаться профессионалом, если спортсмены у него прогрессируют

— Какие-то спортсмены будут прогрессировать быстро, какие-то медленнее, но развитие должно идти. К примеру, в классе могут быть школьники-вундеркинды, способные выигрывать международные олимпиады по математике, а рядом могут учиться дети, для которых тройка по этому предмету — лучшая оценка. Однако этих троичников преподаватель тоже должен обучить математике на уровне школьной программы. Может быть, он для этого будет с ними дополнительно заниматься, или объяснять материал по 10 раз, или будет им на пальцах объяснять, как решить задачу, — не важно как, но он должен подобрать к ним ключик, чтобы они поняли и усвоили материал. В этом заключается профессионализм и мастерство каждого педагога, в том числе и тренера. Для меня самая грустная история та, когда тренер говорит спортсмену: «Ты на большее не способен, иди отсюда». Безусловно, я понимаю, что у нас очень большое число детей занимается фигурным катанием и у тренеров нет потребности надсаживать над каждым, кто к ним пришел. Я понимаю, что в спорте все равно выживет и достигнет вершин сильнейший, но я против того, чтобы тренеры указыва-

ли спортсменам на дверь. Например, **Сергей Воронов** не мыслил себя без фигурного катания, и его смены тренеров были вызваны тем, что он хотел развиваться дальше и дальше. Я считаю, что все, кто с ним работал, — и я в их числе — помогли ему оставаться в спорте высших достижений до 30 лет. Может быть, он не добился каких-то выдающихся результатов, но на пьедесталах чемпионата Европы он стоял, потому что развил себя до этого уровня.

— **Какие умения сложнее всего заложить спортсмену?**

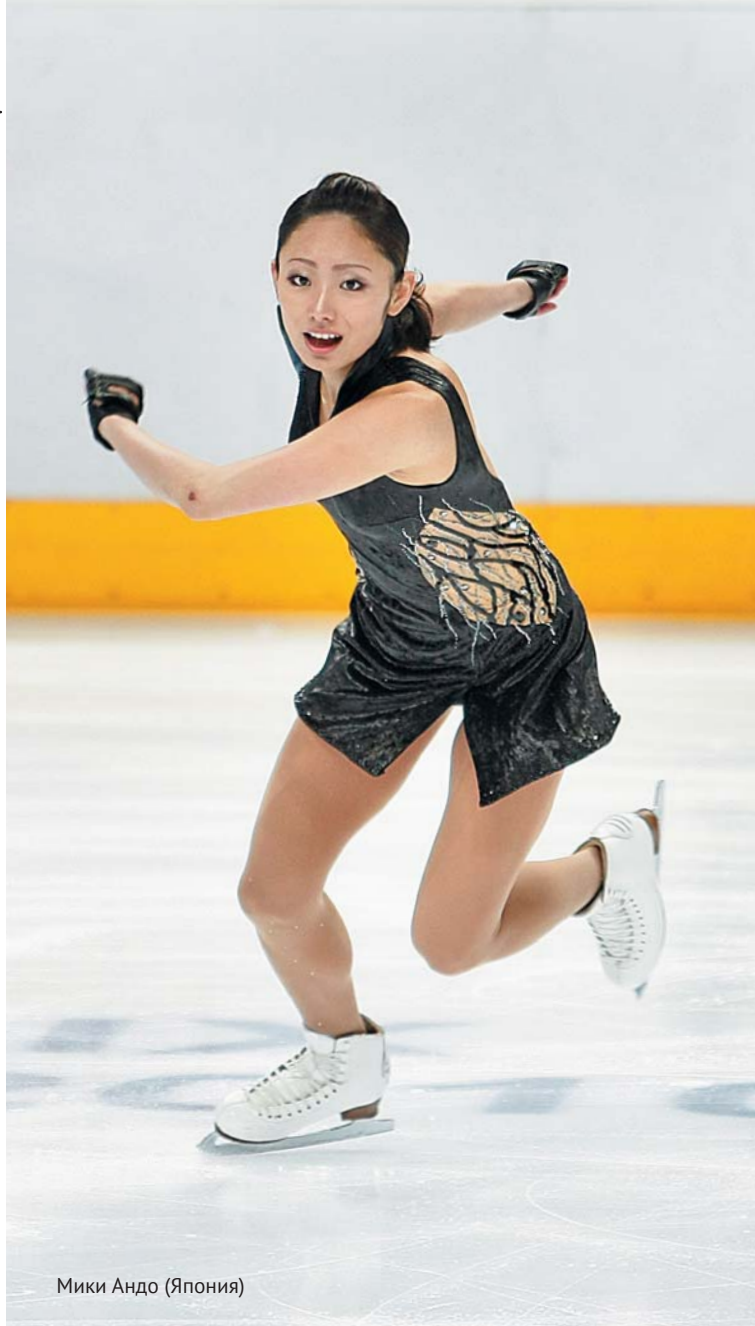
— Те умения, которые у него отсутствуют или слабее выражены от природы. Во-первых, потому что их трудно развить, а во-вторых, обычно, что у спортсмена не получается, то игнорируется. Поэтому прежде всего, занимаясь спортом, человек совершенствует свой характер. Тренировки и соревнования, победы и падения, травмы и обиды — все это закаляет. Стойкость, терпение, мужество — это те качества личности, без которых в спорте не выжить. Эти качества тренируются так же, как и прыжки. Понятно, что если ты размазня, то нащупать свой внутренний стержень займет больше времени и сил, но прогресс все равно будет.

— **Каким вы видите фигурное катание в будущем? Сложность элементов будет увеличиваться? Может, будут придуманы новые элементы?**

— Такое ощущение, что все уже изобретено и больше добавить нечего. Хотя, чтобы было какое-то развитие, обо всем этом надо думать. Мне лично обидно, что в настоящее время фигурное катание потеряло зрелищность. Если честно, я не понимаю, как при такой сложности фигурного катания, при таком количестве потрясающих спортсменов в каждом виде, которые исполняют все эти сверхсложные элементы, фигурное катание не является в мире популярным видом спорта. Если с трибун убрать японских фана-

Мне лично обидно, что в настоящее время фигурное катание потеряло зрелищность

тов, то заполняемость стадионов будет 10%. Да, в России любят и смотрят фигурное катание, так было всегда, начиная с 1950-60-х годов, а сейчас особенно. Фигурное катание у нас переживает просто бум, фигуристы не просто спортсмены, они уже актеры и шоумены, и это классно! Но в мире фигурное катание реально мало смотрят, а в Европе практически вообще перестали. В Англии раньше был культ фигурного катания: одиночник **Робин Казинс**, танцоры **Джейн Торвилл** и **Кристофер Дин** — это же легенды, их именами улицы называли. А если сейчас



Мики Андо (Япония)

провести чемпионат мира в Англии, то реально будут пустые трибуны. Раньше огромный интерес был в Америке, Канаде, Европе, который угас из-за невозможности соперничать с нашими фигуристами.

Сейчас, когда мы смотрим чемпионаты Европы и мира, то половина спортсменов — это российские спортсмены, а в США — это дети русских тренеров, которые переехали. На Западе нет такого, чтобы родители даже самых талантливых спортсменов жили только этим и больше ничем. Невозможно представить, чтобы ребенок в какой-нибудь Франции забросил учебу, развитие, общение и за очень большие деньги день и ночь занимался фигурным катанием. У семьи либо денег на это не хватит, либо упорства, либо желания заниматься такой ерундой. Да и тренерских кадров у них особо нет. Тот же **Бриан Жубер**, который решил тренировать, не очень знает, как это де-

лать, поскольку, будучи сам талантливейшим спортсменом, катался в основном по наитию, не анализируя, как он это делает. Так что количество детей, занимающихся фигурным катанием у нас и во Франции, несопоставимо. У нас только в одной Москве катается столько, сколько по всей Франции не набрать. Ощущение, что родители сошли с ума: целый день по каткам, знают всех тренеров, всех соперников, всех подкатчиков и прочее. У кого-то стало что-то получаться, значит, надо срочно туда,

срочно еще больше подкаток. В Японии такое же сумасшествие, как и у нас. Там после победы **Шизуки Аракавы** на Играх 2006 года в Турине начался бум фигурного катания: все повели своих детей на каток. Аракава стала медийным лицом, иконой стиля, вдохновляющей спортсменкой. Это все, конечно, здорово, только для выживания нашего вида спорта в целом надо, чтобы интерес к фигурному катанию был не только в России и Японии, но и во всем мире.

Хотелось бы, чтобы люди, работающие в ИСУ, задумались о популяризации фигурного катания

— По-вашему, в чем причина отсутствия интереса к фигурному катанию в мире?

— Честно, не знаю. Но чего-то точно не хватает. Конечно, хотелось, чтобы люди, работающие в ИСУ, задумались о популяризации фигурного катания. Наш вид, очевидно, развивается, но зрителей в мире все меньше и меньше.

Может быть, действующая система судейства стала причиной. Она, наверное, в чем-то хорошая и правильная, но я, будучи тренером по фигурному катанию, никогда не могу предугадать, какую оценку сейчас поставят моему спортсмену. Вот дочка у меня катается (**Аннабель Морозов** в дуэте с **Андреем Багиным**. — *Ред.*), и я всякий раз на соревнованиях не знаю, что ей поставят. Раньше я понимал, что этот прокат на 6,0, а этот на 5,9. А сейчас я смотрю и реально не понимаю, почему этому спортсмену поставили, скажем, 72 балла, а не 73. Возможно, у меня не математический склад ума, как у других, возможно, надо как-то специально вникать в правила или плотно этим заниматься, чтобы понимать их. Но если я не понимаю, то что публика понимает? Думаю, для большинства зрителей эти оценки тоже загадка.

Словом, надо анализировать, почему людям стало неинтересно смотреть фигурное катание. Должно быть какое-то мировое обсуждение, куда движется фигурное катание. Может быть, надо собрать лучших спортсменов и тренеров мира всех времен и народов, чтобы они высказали свои предложения, прислушаться к ним. Сейчас в ИСУ все вопросы решают очень закрыто, и люди перестали высказывать свое мнение, потому что его не слышат.

— Почему ушла практика называть элементы именами тех, кто исполнил элемент впервые или сделал его выдающимся образом? У нас есть вращение бильман, названное в честь первой исполнительницы **Дениз Бильман**, но нет пируэта **Саши Коэн** или **Юлии Липницкой**, хотя оба эти вращения такие же оригинальные, как и бильман.



Шизука Аракава (Япония)



Мастер-класс
Николая Морозова
для тренеров Москвы

В западных странах возникло ощущение, что конкурировать с русскими и японцами невозможно

— Действительно, мода называть элементы именами спортсменов почему-то прошла. Посмотрите, сегодня даже телевизионные комментаторы во время соревнований сообщают нам сплошь техническую информацию: прыжок не докрутила, вращение не достояла и прочее. Раньше фигуристы исполняли какие-то кривые и косые прыжки в два оборота, но комментаторы говорили нам, какие все молодцы. Я давно не ходил на международные соревнования, а тут был на Гран-при в Москве. Смотрел все виды и вдруг обратил внимание, что поменялся формат выхода спортсменов на разминку: их теперь вызывают на лед в темноте под свет прожекторов, они выстраиваются в линию, их представляют по именам, а потом

начинается шестиминутная разминка. Казалось бы, организаторы добавили торжественности, а я считаю, что стало хуже, потому что публика дальше в течение шести минут смотрит в гробовой тишине, как фигуристы раскачиваются, ведь все аплодисменты прозвучали во время их представления. Раньше вся разминка проходила под аплодисменты, потому что диктор представлял спортсменов, называл их титулы, какие-то биографические данные и прочее. Сложно все это. Мы вживую наблюдаем революцию в фигурном катании, когда уже в женском катании спортсменки прыгают четверные прыжки, а все равно что-то идет не так. Может, все настолько хорошо, что даже неинтересно...

— Как такое может быть?

— Получается, что фигурное катание загнало себя в какой-то тупик: его уровень колоссально вырос, и, чтобы ему соответствовать, надо не только много работать, но и быть необыкновенно одаренным спортсменом. Или владеть какими-то секретами, чтобы обучение завершалось успехом. В западных странах возникло ощущение, что конкурировать с русскими и японцами невозможно, и интерес к занятиям фигурным катанием на глазах у всех умирает.

JACKSON ULTIMA

Созданы для чемпионов

8 ТУРНИРОВ - 8 ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ



Matrix

LIGHTWEIGHT PERFORMANCE

JACKSONULTIMA.COM

БОТИНКИ СЕРИИ JACKSON 5000

**СОЗДАНЫ ДЛЯ БУДУЩИХ
ЧЕМПИОНОВ**



Lightweight Stability Platform

Jackson Elite



реклама



Custom Fit in
10 Minutes

WWW.JACKSONULTIMA.COM



The Figure Skate Company

Обратная связь

Елена Жгун:

«Профессия тренера не самая простая в наше время»

— Елена Вячеславовна, ваша кафедра является одним из организаторов ежегодных Всероссийских курсов повышения квалификации для тренеров. Какие вопросы чаще всего волнуют тренеров? Какие темы они для себя обозначают как актуальные?

— Действительно, наша кафедра традиционно принимает активное участие в организации и проведении ежегодных Всероссийских курсов повышения квалификации тренеров ФФКР на базе ИДО РГУФКСМиТ, последний раз это было в конце мая 2019 года. Профессор **Ирина Васильевна Абсаямова** являлась бессменным руководителем и организатором этой работы на нашей кафедре. Мы провели анкетирование среди участников, которые представляли различные регионы России, их средний профессиональный стаж работы составлял 18 лет. Интересно отметить, что актуальными темами остаются проблемы методики обучения и специальной физической подготовки на начальном и тренировочном этапах подготовки. И это понятно, так как за последние годы стремительно выросла координационная сложность прыжковых элементов соревновательных программ. Безусловно, тема планирования тренировочного процесса становится все более востребованной. В результате была выявлена острая потребность в разработке унифицированных документов планирования для спортсменов тренировочного и начального этапов подготовки, на что указали более 76% опрошенных. Наиболее востребованными видами документов планирования тренеры обозначили «Модель макроцикла подготовки для тренировочного этапа», «Средства и методические рекомендации по содержанию занятий по видам подготовки» и «Варианты примерных





Мастер-класс Виктора Кудрявцева для студентов РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

планов-конспектов для различных видов мезоциклов и микроциклов подготовки». В результате наша кафедра разработала полный комплект таких документов, которые мы используем в учебном процессе и которые можно издать в качестве методических рекомендаций.

— **Когда этот комплект документов будет издан?**

— Часть методических материалов была недавно опубликована в статье. Утверждение и издание всегда занимает много времени, поэтому мы используем возможности электронных ресурсов и всю необходимую и востребованную информацию передаем сразу во время проведения курсов, чтобы в случае необходимости к ней обращаться. Также всем своим выпускникам все полезные материалы закачиваю на флешку, в «папку тренера», куда сбрасываю материалы, которые могут быть им полезны в их дальнейшей практической работе. Обычно это видео каких-то эффективных упражнений из практики фигурного катания, а также упражнений, которые я сама снимаю, и даю их описание и методические рекомендации по их выполнению. Особенно это пригодились в том числе и мне самой во время вынужденного перерыва тренировочного процесса.

— **Это какие-то дополнительные материалы, не вошедшие в основной курс?**

— И да, и нет. Ведь за лекцию всего не охватить. Я говорю своим выпускникам, что когда они начнут каждый день работать, то им будет понятно, какие моменты своего обучения они пропустили, какие не поняли, а какие захотят просто уточнить. Начинающие тренеры — это сложно. Возможно, посмотрев эти материалы, кому-то из них придет в голову что-то гениальное, а кому-то просто по-

Разумнее дать те знания, которые им необходимы и которые они не могут получить самостоятельно

может более эффективно работать. Поэтому я отдаю студентам и слушателям эти материалы не задумываясь, чтобы в нужное время они оказались под рукой.

— **Высшего образования недостаточно?**

— Высшее образование дает определенную платформу, но на практике этого всегда бывает недостаточно. Когда мы организуем курсы повышения квалификации, просим тренеров определить для себя те вопросы, которые их интересуют в настоящее время, — тогда мы можем более точно подобрать и пригласить необходимых специалистов. Это более эффективный путь, поскольку нецелесообразно ехать из Владивостока или Хабаровска в Москву, чтобы получить не интересующую тебя информацию. Разумнее дать те знания, которые им необходимы и которые они не могут получить самостоятельно. В последние годы мы приглашали на курсы специалистов, которые читали лекции и разбирали конкретные моменты техники, обсуждали новые правила, методику обучения, поднимали вопросы по психологии, физиологии и из других областей знаний. Занятия проходят действительно интересно, потому что проблемы активно обсуждает широкий круг специалистов, которые работают в практике современного спор-

та. Я, честно говоря, первый раз столкнулась — хотя много лет провожу такие курсы — с тем, что даже во время перерывов люди практически никуда не уходили и в конце дня оставались, чтобы задать вопросы, высказать свое мнение. Уезжали с методическими материалами, которые мы им давали. Потом в качестве обратной связи присылали нам видеозаписи со своих тренировок, где применяли наши блоки упражнений, шагов, подходов к элементам, с комментариями, получилось добиться желаемого или нет. Если мы видим ошибки в действии, то сразу объясняем, в чем они заключаются и как их попытаться исправить. Так работаем не только мы.

Я давно заметила по своим бывшим студентам, что даже не самые прилежные из них как только начинают мотивированно работать, то пересматривают свое отношение к знаниям

Я знаю, что московская Федерация ведет специальный чат для тренеров, где, в частности, **Ольга Маркова** разбирает разные моменты, отвечает на вопросы, что, условно, очень эффективно работает.

— В какой момент своей трудовой деятельности тренер начинает ощущать нехватку знаний?

— Я давно заметила по своим бывшим студентам, что даже не самые прилежные из них как только начинают мотивированно работать, то пересматривают свое отношение к знаниям. В прошлом году, например, ко мне приехали студенты одного из выпусков и попросили дать им материалы по планированию тренировочной деятельности, поскольку занялись организацией спортивного клуба и, естественно, им потребовались планы, документы, программы и прочее. Они интересовались системой сдачи тестов, разрядными требованиями, присвоением разрядов, организацией тренировочного процесса — все задумывалось со временем, как и что делать, как учить. Мы много с ними разговаривали и о перспективах, и о программах, которые нужно создать, и о детях: ведь если к ним придут дети с хорошими данными, то их надо готовить серьезно, согласно классификационным требованиям и уровню современного фигурного катания, чтобы они могли свободно влиться в любые группы спортивной подготовки.

— Молодые тренеры не стесняются задавать вопросы?

— Да, к счастью, нынешнее поколение тренеров хочет учиться. Вообще, сейчас много молодых ребят выводят на соревнования прекрасно обученных спортсменов. Это видно по этапам Кубка России, Всероссийским соревнованиям и не только. После провала девяностых у нас сейчас неимоверный подъем фигурного катания, когда интересно смотреть все виды и во всех разминках. При этом уже нет огромной разницы между катанием и программами столичных спортсменов и спортсменов из регионов. Понятно, что звездочки, которые там появляются, со временем перебираются в Москву и Петербург, но все они обучены. Сейчас по современным реалиям права на ошибку в обучении нет. Некоторые признаются: только когда начинают заниматься практикой, понимают, что многое пропустили в обучении и что не хватает знаний. Это при том, что у многих был высокий технический уровень своей спортивной квалификации. Такая обратная связь дает информацию о том, в каком направлении надо совершенствовать содержание программ обучения студентов для подготовки их к профессиональной деятельности.

— Должен ли тренер быть универсалом или предпочтение стоит отдавать узким специалистам?

— Я считаю, что тренер должен работать системно, чтобы держать под контролем все виды подготовки начиная с начального этапа, поскольку на этом уровне обучение должно быть суперкачественным. Конечно, можно отдать на откуп каким-то специалистам ОФП и хореографию, но все равно тренер должен понимать, в каком направлении идет процесс в целом. Хотя бы считать суммарно те нагрузки, которые получают дети. Ведь если идет серьезная работа, то нагрузки приличные, а связочный и костный аппарат ребенка не железный, да и психика тоже. Ребенок может не выдержать нагрузок, если он уже пол-Москвы по каткам бежал с родителями и пришел на свою основную тренировку. Системная работа позволит заложить хорошую, качественную базу, которая поможет спортсмену состояться в будущем и не только в фигурном катании, если что. Впрочем, о необходимости системного подхода на любом этапе подготовки уже давно классиками все сказано. Например, в труде Н.Г. Озолина «Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия — тренер».

— В последние годы складывалось ощущение, что студенты учатся через пень-колоду, а для начинающих тренеров главное — заработки на подкатках. Ситуация изменилась?

— Лучше без штампов в этом вопросе, потому что профессия тренера не самая простая в наше время. Она требует такой самоотдачи, только заинтересованные люди в ней остаются! Да, бывает, что на этапе получения образования люди могут ошибиться в выборе своей будущей профессии. Вообще, в фигурном катании нет случайных людей, потому что достаточно быстро понимаешь: твое

GRAF
Made in Switzerland



Хавьер
Фернандес

это или нет. Произойдет естественный отбор. Это касается не только тренеров, но и судей. Ведь многие успешно сдают судейские экзамены, но судить так и не начинают.

Есть, конечно, такие тренеры, которые гонятся прежде всего за материальным благосостоянием, но в конечном итоге в профессии останутся только те, кто заинтересован в фигурном катании. Но в целом вопрос неоднозначный. Студентов и молодых тренеров тоже можно понять, когда они пытаются найти себе учеников на подкатку: это не только определенная финансовая независимость, но и опыт в конце концов, и возможность показать себя. Если студент — мастер спорта в танцах на льду, он не научит плохо кататься, если только не начнет сразу обучать четверным прыжкам. Спортсменам и их родителям, прежде чем идти на подкаты к тренерам, тоже надо включать голову, чтобы понимать, кто эти тренеры (федерации Москвы и России много сейчас для этого делают).

В конечном итоге в профессии останутся только те, кто заинтересован в фигурном катании

— Обучение четверным прыжкам становится обычным делом, дети в 10-11 лет всю прыгают тройные прыжки, потому что тренеры уделяют внимание в первую очередь прыжкам, а не скольжению. Вы ощущаете эту тенденцию?

— Это все мифы, так не может быть, потому что любой прыжок совершается с дуги наезда, о чем знают каждый спортсмен и каждый тренер. Это основа основ. Еще, слава богу, у нас есть специалисты-классики — **Алексей Николаевич Мишин, Виктор Николаевич Кудрявцев**, которые в совершенстве знают технику, методику обучения, биомеханику. Виктору Николаевичу просто низкий поклон от меня и всех наших студентов за семинар — практические занятия на льду на коньках, который он провел для нас в прошлом сезоне на базе «Академии льда» в Марьиной роще. Студенты были под огромным впечатлением. Это дало им больше, чем миллион лекций в аудитории.

В группах, в которых понимают законы биомеханики, там и результаты. Дети начинают рано прыгать, если поставленная техника рациональна и эффективна, тогда на ее базе можно увеличивать количество оборотов, быстрее осваивать элементы, если, конечно, это позволяет сделать уровень координационных и многих других составляющих способностей ребенка. Плюс не будем забывать, что в Москве наши спортсмены сейчас имеют достаточ-

но большие объемы льда. Другой вопрос, как они переживут свой переходный возраст, который будет у всех, и сколько из них останется в спорте высших достижений. К сожалению, никто не может предсказать, по какому типу этот переходный возраст пойдет. Так что чем раньше ребенок корректно обучен эффективной технике владения коньком, чем раньше он приучен толкаться с ноги и приземляться на ноги, тем лучше. Никто качественного базового скольжения не отменял. Это основа, которая либо позволит прогрессировать, либо будет мешать с каждым сантиметром роста ребенка. Технически сложнейшие прыжковые элементы в программах — это необходимая реальность современного фигурного катания, но не всегда достаточный для победы фактор. И все будут стремиться соединить эти сложнейшие прыжковые и все другие элементы в программе с помощью скольжения, которое должно быть органичным, как дыхание.

— За то время, что вы работаете в институте, на ваш взгляд, изменился студент? Если да, то в какую сторону?

— Ирина Васильевна Абсалямова пригласила меня на кафедру в 1990 году, так что за 30 лет работы в институте я наблюдала, как студенты менялись в разные стороны. Вообще, фигуристы в сравнении с другими видами спорта всегда были лучше образованы, начитаны, развиты, чем спортсмены многих других специализаций в





нашем институте. Я пришла работать, когда к нам еще поступали абитуриенты с базой советской школы с нормальным уровнем образования. Ближе к нулевым ситуация изменилась в худшую сторону: потоком шли выпускники экстернатов. И вот тут мы столкнулись с тем, что пришлось многих заново учить говорить, определять главную мысль после прочитанного. То есть уровень, после которого, видимо, они перестали ходить в школу. Мы старались ликвидировать им пробелы среднего образования и параллельно давать образование по специальности. Особенно тревожно было, когда нам приходилось перед некоторыми студентами заново открывать азы фигурного катания. Спортсмены высокой квалификации, которые продолжали тренироваться и не могли сидеть на лекциях и семинарах целый день, приходили на специализацию, и в них сразу были видны заинтересованность и понимание, о чем, по сути, идет речь.

— **Вы довольны уровнем подготовки, поступающих к вам в вуз абитуриентов?**

— Сейчас приходит достаточно хорошо образованное поколение абитуриентов, с высокими баллами по ЕГЭ, с хоро-

шей спортивной квалификацией, с приличными базовыми знаниями, и работать с ними интересно. Мне очень повезло с наборами на мой курс. Так складывалось, что у меня на курсе, как правило, учились 50% действующих спортсменов, членов сборных команд, и 50% ребята, которые рано завершили карьеру на уровне 1-го спортивного разряда, МС и КМС, но все состоялись. В большинстве своем они видели свою будущую жизнь в спорте, и у меня от всех моих выпускников самые позитивные впечатления! Они живут и успешно работают в профессии. Среди известных сегодня спортсменов и специалистов **Валерий Артюхов** (ФФКР), **Сергей Росляков** (технический специалист, тренер), ЗТР **Даниил Глейхенгауз**, МСМК **Александр Успенский** (тренер), МСМК **Сергей Добрин** (тренер), МСМК **Алексей Василевский** (тренер), МС **Максим Шипов** (технический специалист), МС **Александр Кондаков** (технический специалист), МСМК **Кристина Горшкова** (тренер), МСМК **Виталий Бутиков** (тренер), МСМК **Алла Лобода**, МСМК **Адьян Питкеев**, МСМК **Максим Ковтун**. Они учились у меня на курсе и писали у меня дипломные работы.

Технически сложнейшие прыжковые элементы — это необходимая реальность современного фигурного катания, но не всегда достаточный для победы фактор

— **Насколько программа обучения студентов в настоящее время оптимальна?**

— Мы давно все перешли на международную систему бакалавриата и магистратуры, которую сложно сравнивать с прежней системой: они разные. Это предмет отдельного разговора. Единственное, что могу отметить, что, учитывая возможности той системы и реалии того дня, мы смогли на кафедре создать команду по синхронному катанию «Фортуна».

— **Почему вы обратились именно к синхронному катанию?**

— Ирина Роднина привезла с какого-то турнира по синхронному катанию, которые в США уже тогда проходили, нам кассету со словами: «Посмотрите!» Мы посмотрели, и **Ирина Васильевна Абсалямова**, которая великолепный специалист, считающий, что мы должны быть в курсе всего, что происходит в фигурном катании, предложи-

ла нам создать команду. У нас в тот момент учились студенты с высокими юниорскими титулами и вообще хорошим уровнем катания из одиночного, парного катания, танцев на льду. Для ребят, которые уже закончили свои спортивные карьеры, это было хорошим шансом остаться в фигурном катании. И вот с трех часов дня на нашем льду в институте эта команда тренировалась. Она была первая и последняя команда по синхронному катанию СНГ и России. Мы были участниками Кубка мира (с 2000 года стали проводиться чемпионаты мира. — *Ред.*) по синхронному катанию в Швейцарии как команда института.

Мне как преподавателю вуза понятно, что студентам во время обучения нужна постоянная профессиональная практика

— Вы продолжаете смотреть синхронное катание?

— Обязательно. Тем более что на 4-м курсе я читаю синхронное катание как дисциплину. Печально, что до сих пор к нам в вуз поступают фигуристы, которые ничего не слышали об этом виде.

Мы этот пробел тщательно исправляем, даем студентам ссылки на турниры, рассказываем об элементах, чтобы они могли их распознавать и выучить. Кроме того, до последнего времени мы с Ириной Васильевной Абсаямовой выводили своих учащихся на лед и показывали им, как выглядит синхронное катание в действии. В синхронном катании вообще все построено на владении коньком, на базовых элементах, которыми надо владеть в совершенстве. Если к этому добавить современную танцевальную хореографию — я имею в виду не танцы на льду, а вообще танцы, — то синхронное катание — это такой вид фигурного катания, в котором можно воплотить самые смелые и современные хореографические и стилистические идеи. Весь багаж, который нарабатан хореографией, может быть воплощен на льду. И чем совершеннее будет конек, тем сильнее они смогут передать на льду уникальные сочетания. Мне бы очень хотелось, чтобы фигуристы повернулись лицом к этому виду, заметили его, потому что я его рассматриваю как перспективный вид. Он будет олимпийским видом, вот увидите. Уже сейчас он обладает таким же междуна-

родным и всероссийским и московским календарем соревнований с выходом на мировой уровень, как и другие виды. Синхронное катание включено в нашу ЕВСК. Синхронное катание может решить еще одну задачу: сохранить спортсменов в спорте, потому что заканчивают сегодня рано. К сожалению, многие спортсмены из-за своих амбиций или страхов пропускают момент, когда надо переходить в другие виды фигурного катания, в том числе и в этот.

— Почему команды «Фортуна» больше не существует?

— Потому что в 90-е годы к нам пришел Черкизовский рынок. Сейчас каток закрыт на реконструкцию.

— Как же безо льда вы преподаете специализацию?

— Да, это проблема. В идеале на базе Института физкультуры надо было бы создать какую-то экспериментальную школу, — я не сильна в юридических тонкостях, но по факту — какой-то клуб, который стал бы своеобразной лабораторией для студентов, где они могли бы тренироваться под нашим руководством и присмотром. Если в судействе у Москвы есть система (куда прекрасно встраиваются наши студенты) стажеров и волонтеров, которые, прежде чем стать судьями, набираются на соревнованиях опыта в разных амплуа, то и здесь надо сделать такую систему. Дело в том, что молодым тренерам нужна практика, однако, пока у них нет на руках диплома об образовании, ни одна школа или частный клуб не может взять их на работу. В этом случае такая экспериментальная площадка была бы рядом с институтом, ее потенциал можно было бы использовать и спортсменам, и студентам. Перешел из здания в здание — и ты на работе. Пока это только мечты, но, возможно, кто-то захочет и сможет решить эту проблему.

— Сегодня во многих группах со спортсменами работают не тренеры-одиночки, а целые тренерские команды. На ваш взгляд, эта тенденция повышает шанс выпускникам найти работу?

— Понятно, что во многих школах уже существуют тренерские команды, которые работают со спортсменами разного уровня, но это элитные команды, и пока нереально так работать на каждом катке и в каждой школе. Что касается переезда в какие-то регионы и начинать там с нуля, то здесь тоже надо понимать, что тренер может вырасти в хорошего специалиста, только видя как рядом работают успешные и опытные тренеры. Я всегда переживаю, когда выпускники, которые хорошо учились, которые мотивированы и прилично подготовлены, не могут найти себе место работы. Ведь важно, чтобы они с первого дня погружались в среду, встраивались в процесс. Спасибо большое московской Федерации, которая позволяет нашим студентам в качестве волонтеров работать на престижных рейтинговых турнирах. Мне как преподавателю вуза понятно, что студентам во время обучения нужна постоянная профессиональная практика.

В помощь тренеру

III ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД

Требования по содержанию произвольной программы

Время программы: 2.00 +/- 10 секунд.

Требования:

1) максимум три прыжковых элемента, один из которых должен содержать одинарный риттбергер (1Lo), только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или в комбинации;

2) запрещены прыжки в 2 и более оборотов. Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков;

3) максимум два вращения, одно из которых должно быть вращением волчок (SSp) без смены ноги (минимум 4 первых оборота в классической позиции). Второе вращение либела (CSp) без смены ноги (в классической позиции, минимум 4 первых оборота). Запрещен вход прыжком и въезд назад наружу. Максимальный уровень вращений — базовый;

4) максимум одна хореографическая последовательность, состоящая из любых движений, шагов, поворотов, спиралей;

5) в программе оцениваются два компонента: мастерство катания, представление программы;

6) минимальный технический результат: 7 баллов (баллы указаны с учетом технического результата и GOE).

Содержание соревновательной программы для 3 юношеского разряда

Запрещенные прыжковые элементы:

- 1) любой прыжок в 2 оборота;
- 2) прыжок в 2,5 оборота (т.е. 2A);
- 3) любой прыжок в 3 оборота.

Обязательные элементы:

- 1) 1Lo — обязательный прыжок;
- 2) каскад прыжков — 1 об. + 1 об. или 1A + 1 об.;
- 3) комбинация прыжков — 1 об. + 1A или 1A + 1A.

ВАЖНО: только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или в комбинации. Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков.

МОДЕЛИ ПРОГРАММ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ УСЛОВИЯМ ВЫПОЛНЕНИЯ 3 ЮНОШЕСКОГО РАЗРЯДА*

* Не принималось во внимание, в какой половине программы выполнялись прыжковые элементы, и за основу принимались вращения базовой стоимости.

GOE — по базовому значению «0» — элемент признан выполненным.

1) 1A (1.10) + Ssp (1.10) + ChSq (3.00) + CSp (1.10) + 1Lz (0.60) + 1Lo + 1Lo (0.50 + 0.50) = 7,90 балла;

2) ChSq (3.00) + Ssp (1.10) + 1A (1.10) + CSp (1.10) + 1Lz + 1Lo (0.60 + 0.50) + 1F (0.50) = 7,90 балла;

3) 1F (0.50) + ChSq (3.00) + 1A + 1Lo (1.10 + 0.50) + Ssp (1.10) + CSp (1.10) + 1S (0.40) = 7,70 балла;

4) 1A + 1T (1.10 + 0.40) + 1Lo (0.50) + 1Lz (0.60) + Ssp (1.10) + CSp (1.10) + ChSq (3.00) = 7,80 балла.

Условия присвоения 3 юношеского разряда

Присвоение с 6 лет.

Минимальный технический результат: 7 баллов (баллы указаны с учетом технического результата и GOE).

Выполнение упражнений по скольжению, установленных на текущий сезон, из пункта 5 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» Норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

Все судьи назначаются общероссийской спортивной Федерацией, аккредитованной по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

Не менее 6 участников (для мальчиков не менее 4 согласно разъяснению ФФКМ).

II ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД

Требования по содержанию произвольной программы

Время программы: 2.15 +/- 10 секунд.

Требования:

1) максимум 4 прыжковых элемента, которые должны содержать прыжки: одинарный Аксель, лутц и минимум 1 прыжок в 2 оборота (только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или в комбинации);

2) не более одного каскада или комбинации прыжков; каскад может состоять только из двух прыжков;

3) запрещены прыжки в 2,5 и более оборотов;

4) максимум 2 вращения, одно из которых либела или волчок со сменой ноги, минимум 4 первых оборота в классических позициях на каждой ноге (4+4 оборота); одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (10 оборотов в сумме). В обоих вращениях запрещен вход прыжком. Максимальный уровень вращений — первый;

5) максимум одна хореографическая последовательность, состоящая из любых движений, шагов, поворотов, спиралей;

6) в программе оцениваются только три компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация;

7) минимальный технический результат: 11 баллов (баллы указаны с учетом технического результата и GOE).

Содержание соревновательной программы для 2 юношеского разряда

Запрещенные прыжковые элементы:

- 1) 2A;
- 2) любой прыжок в 3 оборота;
- 3) вход во вращение прыжком;
- 4) только один прыжок можно повторить один раз в каскаде или комбинации.

Обязательные элементы:

- 1) 1A;
- 2) 1Lz или 2 Lz;
- 3) каскады 2 об. + 2 об. или 2 об. + 1 об. или 1 об. + 1 об. или 1A + 1 об. или 1A + 2 об.;
- 4) комбинации 2 об. + 1A;
- 5) два вращения Camel или Sit со сменой ноги. На каждой ноге должно быть выполнено по 4 оборота (4+4). Четыре первых оборота на каждой ноге должны быть выполнены в базовой позиции;
- 6) комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (CCoSp/CoSp) — 10 оборотов в сумме;
- 7) максимальный уровень вращения — 1.

ВАЖНО: минимум один прыжок в 2 оборота — это обязательное условие для присвоения разряда.

МОДЕЛИ ПРОГРАММ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ УСЛОВИЯМ ВЫПОЛНЕНИЯ 2 ЮНОШЕСКОГО РАЗРЯДА*

* Не принималось во внимание, в какой половине программы выполнялись прыжковые элементы, и за основу принимались вращения базовой стоимости.

GOE — по базовому значению «0» — элемент признан выполненным.

1) 1A (1.1) + CSpB (1.1) + SSpB (1.1) + 1Lz (0.6) + ChSq1 (3.0) + 2S (1.3) + 1A+2Lo (1.1+1.7) = 11 баллов;

2) 1A (1.1) + CSpB (1.1) + SSpB (1.1) + ChSq1 (3.0) + 2Lz (2.1) + 2F (1.8) + 2S + 2Lo (1.3+1.7) = 13,2 балла;

3) 1A (1.1) + CSpB (1.1) + SSpB (1.1) + ChSq1 (3.0) + 1Lz (0.6) + 2S + 2T (1.3 + 1.3) + 2Lo (1.7) = 11,2 балла;

4) CSSpB (1.6) + 1A (1.1) + 2Lo (1.7) + CCoSpB (1.7) + ChSq (3.0) + 1A + 1Lo (1.1 + 0.5) + 1Lz (1.6) + 1A (1.1) = 11,3 балла.

Условия присвоения 2 юношеского разряда

Присвоение с 6 лет.

Минимальный технический результат: 11 баллов (баллы указаны с учетом технического результата и GOE).

1. Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения, установленные на текущий сезон, из пункта 5 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» Норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

2. Все судьи назначаются общероссийской спортивной Федерацией, аккредитованной по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

3. Не менее 6 участников (для мальчиков не менее 4 согласно разъяснению ФФКМ).

I ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД

Требования по содержанию произвольной программы

Время программы: 2.30 +/- 10 секунд.

Требования:

1) максимум 4 прыжковых элемента, которые должны содержать одинарный Аксель, 3 разных прыжка в 2 оборота (любой прыжок может быть исполнен не более двух раз);

2) максимум 2 каскада или комбинации (каскад может состоять только из двух прыжков в два оборота);

3) запрещены прыжки в 2,5 и более оборотов;

4) максимум 2 вращения:

— вращение в одной базовой позиции со сменой (6+6 оборотов) или без смены ноги (8 оборотов);

— комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (10 оборотов в сумме);

5) максимальный уровень вращений — второй;

6) максимум одна хореографическая последовательность, состоящая из любых движений, шагов, поворотов, спиралей;

7) оцениваются три компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация;

8) минимальный технический результат: 13 баллов (баллы указаны с учетом технического результата и GOE).

Содержание соревновательной программы для 1 юношеского разряда

Запрещенные прыжковые элементы:

- 1) 2A;
- 2) любой прыжок в 3 оборота;
- 3) каскад 1A + 2 об. или каскад 2 об. + 1 об. (прыжок в один оборот уйдет под «звезду»).

Обязательные элементы:

- 1) 1A;
- 2) каскады 2 об. + 2 об.;
- 3) комбинации 2 об. + 1A или 1A+1A.

ВАЖНО: три разных прыжка в 2 оборота — это обязательное условие для присвоения разряда.

МОДЕЛИ ПРОГРАММ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ УСЛОВИЯМ ВЫПОЛНЕНИЯ 1 ЮНОШЕСКОГО РАЗРЯДА*

* Не принималось во внимание, в какой половине программы выполнялись прыжковые элементы, и за основу принимались вращения базовой стоимости.

GOE — по базовому значению «0» — элемент признан выполненным.

1) 1A (1.10) + 2F + 2T (3.10) + 2Lz + 2Lo (3.80) + 2Lo (1.70) + CSSpB (1.60) + CCoSpB (1.70) + ChSq1 (3.0) = 16 баллов;

2) 2Lo + 1A + SEQ (2.24) + 2F + 1A + SEQ (2.32) + 2Lo (1.7) + 2S (1.3) + CSSpB (1.60) + CCoSpB (1.7) + ChSq1 (3.0) = 13,86 балла;

3) 2F + 1A + SEQ (2.32) + 2S + 2Lo (3.0) + 2F (1.8) + 2Lo (1.7) + CSSpB (1.60) + CCoSpB (1.7) + ChSq1 (3.0) = 15,12 балла;

4) 1A (1.10) + 2S + 2T (2.6) + 2Lo + 2T (3) + 2Lo (1.7) + CSSpB (1.60) + CCoSpB (1.7) + ChSq1 (3.0) = 14,7 балла.

Условия присвоения 1 юношеского разряда

Присвоение с 6 лет.

Минимальный технический результат: 13 баллов (баллы указаны с учетом технического результата и GOE).

1. Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения, установленные на текущий сезон, из пункта 5 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» Норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

2. Все судьи назначаются общероссийской спортивной Федерацией, аккредитованной по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

3. Не менее 6 участников (для мальчиков не менее 4 согласно разъяснению ФФКМ).



Обновленный
журнал — новые
возможности
для рекламы!

По вопросам размещения
рекламы в журнале «Московский
фигурист» обращайтесь
по телефону: +7 925 737 9000,
msk.figurist@mail.ru



Текст и фото: **Ольга Тимохова**

Простые истины

Ольга Маркова, технический специалист:

Пусть маленький спортсмен освоит качественное скольжение на элементарных вещах

— **Ольга Дмитриевна, что вас больше всего раздражает в прокате спортсменов при судействе соревнований?**

— Общая неаккуратность как во внешнем виде, так и в движениях. Иногда неуклюжесть или угловатость — это какая-то изюминка спортсмена, и тренер это использует, и из этого рождается интересный, необычный образ. Но тогда это называется не угловатостью, а самобытностью. А когда спортсмен едет: нечесанные волосы, несуразный костюм, который ни к чему не подходит, незаправленные шнурки — для меня это просто ужас. Это может полностью перечеркнуть впечатление от выступления спортсмена.

— **На ваш взгляд, возможно ли обучить грамотному скольжению детей без подкаток?**

— Когда я в 1999 году начинала работать, как бы мало льда ни было, мы все равно успевали сделать все на тренировках, потому что много времени проводили в зале. Также многое зависит от количества человек в группе: если их пять-шесть — это один вопрос, а если 16 человек, то совсем другой. Например, ты оставил на отработку вращений 15 минут, но если на льду 15 человек — значит, каждому я уделю одну минуту внимания. Что можно успеть за это время? Либо спортсмен умеет сам работать на совесть, а таких, к сожалению, мало, либо можно успеть проверить элемент, если спортсмен им уже владеет... Конечно, со спортсменами высшего уровня, где в группе два-три человека, успеваешь проработать все, но

в группу с 16 учениками мне приходилось дополнительно приглашать кого-то на постановку программ. Необходимость подкаток и дополнительных тренировок связана именно с тем, что нужно дополнительное время, чтобы сделать программу, поставить новые дорожки, отработать вращения.

— Чем полезны занятия вне льда?

— Любую позицию можно отрабатывать перед зеркалом, любой жим, отжим, пружинящее движение, позиции, которые мы используем постоянно в скольжении. Недавно на своем мастер-классе **Николай Морозов** показывал элементы, и у него постоянно ноги были мягкие, по-кошачьи пружинящие — все это можно отрабатывать перед зеркалом дома, здесь необязательно быть на коньках на льду.

— Есть ли какие-то упражнения для начинающих, способствующие улучшению скольжения?

— Да, есть. Однако при том, что всех учишь кататься одинаково, кому-то дано от природы больше, а кому-то меньше. Кому-то дано катить и чувствовать конек каждой клеточкой стопы, а кому-то я могу сколько угодно объяснять и показывать, пытаюсь передать ощущения, которые он должен прочувствовать, а спортсмен может их даже не понимать.

Каждый новый спортсмен — это новый урок

— В чем проблемы тренеров при обучении скольжению?

— Торопятся. Торопятся перейти на какую-то новую ступень сложности... Например, зачем спортсмену 3-го или 2-го юношеского разряда включать в переходные шаги крюки и выкрюки? У них есть дуги, тройки, моухоки — раскатывайтесь, используйте, делайте это качественно. Пусть маленький спортсмен освоит качественное скольжение вот на этих элементарных вещах, например тройках: у нас столько троек — вальсовая тройка, риттбергеровская тройка, внутренняя тройка, двукратные тройки, трехкратные тройки...

— То есть теперь не ради прыжков игнорируют скольжение, а в погоне за сложностью шагов забывают про основы?

— Видимо, хотят показать: «у меня спортсмен делает крюк», а он не делает крюк, он делает подобие крюка или подобие выкрюка — зачем это вставлять 3-му юношескому разряду? Пока элемент не готов к качественному исполнению, то и не надо использовать его в программе. Я очень уважаю работу тренеров, я знаю, сколько на это тратится сил, усилий, стараний и желаний... Каждый тренер делает на данный момент так, как он может, так, как он умеет, и если он готов учиться — это здорово, если не готов — значит, он займет какую-то свою нишу и, возможно, так в ней и останется. У каждого тренера свой путь. Если тренеры хотят обучаться, они будут обучаться. Я обучаюсь ежедневно. Каждый новый спортсмен — это новый урок. Чем сложнее спортсмен, тем больше ты начинаешь придумывать, как исправить ошибку или обучить данного спортсмена, ты больше работаешь, больше подключаешься. Потому что, когда спортсмену все дано и он все делает, ты думаешь: «И чего я пришел?» Ну подними выше голову, ну дотяни еще ногу, сядь пониже, еще больше изогнись... А когда спортсмен не может что-то сделать и тебе нужно найти 10 вариантов, как попытаться исправить ошибку, — вот это уже работа.





Анна
Щербакова

Текст: Ольга Вережемская

Фото: Марина Евдокимова, Ольга Тимохова

Искусство естественного отбора

Как будет развиваться женское
одиночное катание после 18+

Последние месяцы мир фигурного катания горячо обсуждает идею повышения минимального возраста перехода во взрослые для мужского и женского одиночного катания, о чем соответствующее предложение внесла в ИСУ Федерация Норвегии. До этого в 2018 году инициаторами повышения возраста были Дания и Нидерланды, которые предлагали ограничить возраст 17 годами на 1 июля для участия в соревнованиях сезона. Однако Конгресс ИСУ не стал обсуждать этот вопрос, так как предложение было подано в последний момент, когда повестка была уже сформирована. Теперь же все формальности соблюдены и вопрос будет включен в повестку дня. Поскольку изменение возраста ничего для мужчин принципиально не изменит, очевидно, что это предложение касается именно женщин, а если сказать точнее, россиянок.

На протяжении последних трех лет мир с интересом и восхищением наблюдал за головокружительным прогрессом российских спортсменов, которые доминировали на всех международных соревнованиях. Однако вскоре за восхищением пришел ужас: чем отвечать на вызов? Тем более что прямые трансляции с первенств России убеждают соперников в том, что за этими спортсменками стоит еще целая обойма других таких же или даже лучше. Пока общая растерянность не переросла в апатию, ИСУ как организация, призванная популяризировать фигурное катание в мире, очевидно, должна как-то отреагировать на данную ситуацию.

«МФ» провел блицопрос среди московских тренеров, судей и специалистов с целью узнать: если ИСУ примет решение повысить возраст участия женщин во взрослых международных турнирах до 17-18 лет, то к каким последствиям приведет это решение для развития фигурного катания как вида спорта в целом?

Марина Австрийская,
технический специалист

Мне нравится смотреть на катание маленьких девочек, потому что они выглядят звонко, свежо, старательно и у них действительно заоблачный по сложности контент, хотя подчас они выглядят как под копирку. Взрослые девушки смотрятся на льду тяжелее, но если возрасты разделить, если они перестанут контрастировать на льду с девочками-подростками, то наше восприятие их катания тоже выровняется.



Если уж поднимать возраст, то с 17-18 лет, потому что к этому моменту все пройдут пубертат и будут в равных условиях. Пусть маленькие девочки обкручиваются и выступают с четверными прыжками в юниорском возрасте, а во взрослом смогут исполнять такие сложные элементы только те, кому это дано. В пример приведем **Елизавету Туктамышеву**. Скорее всего, большинство спортсменов перестанут убиваться ради четверных в юном возрасте, так как это очень серьезная нагрузка для неокрепшего организма ребенка.

Тогда можно будет больше времени уделять хореографической и танцевальной части программы. Сейчас на телевидении по всему миру идет множество танцевальных шоу, на которых люди показывают возможности своей пластики в сочетании с хореографией. Хочется перенести хотя бы часть опыта этих профессиональных танцевальных школ на лед, потому что, помимо сложности, есть еще и вторая оценка. Многие спортсмены запомнились только своими программами, притом что техническая сложность была далеко не выигрышной. Нашим тренерам придется начать развиваться и в этом

творческом направлении. Фигурное катание изменится.

Другое дело, у судей размоется критерий оценки: они будут судить из серии «нравится — не нравится», и мы вернемся к еще большему субъективизму. Все же техническая составляющая должна оставаться значимой и должны будут выигрывать те, в ком природой заложены либо высота прыжка, либо скоростная крутка, либо легкая конституция тела. В этом случае фигуристка может выступать и прыгать хоть до 30 лет. По итогу изменения правил мы получим не только запредельную сложность от маленьких девочек, но и все вкупе уже от более взрослых и одаренных спортсменок.

Сейчас многих спортсменок преследует страх, что переходный возраст не позволит им участвовать в Олимпийских играх, потому что, как ни рассчитывай возраст попадания на Игры, можно пролететь мимо. Когда комментаторы себе позволяют сказать про спортсменку «ей уже 15 лет», то это звучит, как «ей пора на пенсию».

Думаю, что новые правила проведут четкую грань между детьми и взрослыми спортсменами. Желающих заниматься будет еще больше, родители станут поспокойнее, будет больше времени на качество, на профессионализм, на танцы и хореографию. То есть будет интересно. Катастрофы не произойдет.

Инна Гончаренко, заслуженный тренер России

Нас сегодня упрекают, что наши фигуристки выигрывают мировые соревнования за счет сложных элементов, а затем завершают карьеру, уступая место следующим. Нам пеняют, что из-за этого больше нет долгоиграющих кумиров, как это было раньше: например, Мишель Кван была участницей 12 чемпионатов мира, из которых пять выиграла. Я слышу разговоры на эту тему достаточно давно, уже лет десять точно. Чтобы молодые не раздражали старших и не вытесняли их из спорта, предлагается простое и очевидное на первый взгляд решение: поднять возраст в женском одиночном катании до 17-18 лет. Мне как тренеру понятно, что, ког-



да одной 14 лет, а другой 24, их сравнивать между собой нельзя, но если ИСУ примет решение об изменении возраста, то последствия будут неоднозначными.

Взрослые спортсменки, возможно, думают, что как только повысят возраст, то конкуренция внутри вида уменьшится и это позволит пробиться в топ тем, кто не имеет сложного прыжкового контента. Думаю, на какое-то время — год-другой, не больше — такая ситуация возможна, но потом бывшие юниорки, выйдя на взрослый уровень, все равно будут штурмовать пьедестал элементами ультра-си. Сегодня все прыжки ультра-си учатся до пубертата. Даже если возраст поднимут, то в подготовке девушек ничего не изменится, поскольку многооборотные прыжки все равно надо выучить до пубертата. Возраст-то повысится, а сложность не уменьшится. Просто потому, что время невозможно повернуть назад, потому, что свершившийся колоссальный прорыв никуда не денется, потому, что тренеры все равно будут искать возможности сохранить прыжковый контент фигуристкам 17-18+. Меня, кстати, удивило предложение, поступившее в ИСУ, поднять возраст именно до этого возраста. Сегодня дети в 16-17 лет заканчивают школу и поступают в вузы, а нам предлагают до 18 лет спортсменов считать деть-

ми, не давая им возможности выступать на взрослом уровне. Учитывая, что фигурное катание поглощает всю жизнь спортсмена, то среднюю школу еще можно как-то совмещать с тренировками, а вот полноценно учиться в высшем учебном заведении уже не получится. Многих это продление возраста отвернет от фигурного катания, потому что просто придется выбирать, чем заниматься дальше, на что делать ставку. Кроме прочего, фигурное катание недешевый вид спорта; сколько спортсменов смогут постоянно инвестировать в себя без гарантии получить дивиденды? Наш спорт очень ранний: начав в четыре года, фигуристы к 14-

15 годам имеют за спиной более 10 лет работы на льду. По ныне действующим правилам спортсменки имеют возможность к этому времени достигнуть каких-то значимых результатов, получить заслуженное внимание болельщиков, прессы, спонсоров. Юниорский спорт при-

Инна Гончаренко: Сегодня все прыжки ультра-си учатся до пубертата; даже если возраст поднимут, то в подготовке девушек ничего не изменится, поскольку прыжки все равно надо выучить до пубертата



SAGESTER

alta moda nello sport



Сеть
магазинов

Фигурист

Всё для фигурного катания...

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ
ДИСТРИБЬЮТОР
Sagester в России

влекать к себе гораздо меньше внимания, чем взрослые соревнования: основной массой болельщиков являются родители спортсменов. Любая фигуристка, которая пашет с утра до ночи и которая выучила весь набор элементов, рвется выигрывать по-взрослому и получать свою долю аплодисментов. Теперь же им предлагается до 17-18 лет оставаться безымянными юниорами с условием, что дальше будет пубертат, после которого вся работа вообще может пойти прахом.

С другой стороны, надо признать, что в 14 лет спортсмены еще дети: социализация их личности проходит медленнее, они находятся в своем режиме жизни, у них не окрепшая до конца психика, и, когда на них обрушиваются медные трубы, не все выдерживают испытание славой. Как ни крути, но к 20 годам мозги в голове лучше встают на место. Возможно, через какое-то время все это выльется в борьбу кумиров. Если бы мое мнение имело значение, я бы посоветовала для взрослых сделать дополнительную возрастную группу супермастеров с параллельным календарем международных соревнований для них. В этом случае зрители смогут с удовольствием наблюдать своих кумиров в борьбе за титул суперчемпиона.

Сергей Давыдов, тренер



Думаю, это решение в какой-то мере уравнивает все спортивные державы, развивающие фигурное катание, в шансах выигрывать в женском одиночном катании медали взрослых турниров. Сегодня уровень наших спортсменок практически недостижим для остальных: они владеют четверными прыжками, да и качество исполнения других элементов у нас высокое. Мы

с вами видим просто фейерверк четверных прыжков в программах наших девушек, но с повышением возраста количество этих элементов значительно снизится, потому что возраст возьмет свое. Однако уверен, что найдутся такие спортсменки, которые смогут и после 17 лет прыгать как тройной Аксель, так и какой-то четверной — ничего невозможного я в этом не вижу. Например, **Александра Трусова**, которая сегодня делает по четыре четверных прыжка, является уникальной фигуристкой хотя

бы потому, что ее организм выдерживает космические нагрузки. Это только подтверждает мысль, что найдутся спортсменки, которые смогут после пубертата сохранить сверхсложные прыжки. И те, кто будет прыгать хотя бы один четверной на фоне других с тройными прыжками, они и будут выигрывать.

Как тренер я никакой тревоги по поводу возможных перемен не ощущаю: если примут такие правила, значит, будем работать по ним. Это будет сложнее, особенно спортсменкам, но нам придется жить по этим правилам. Мы все подстроимся под это решение, и в итоге какого-то глобального перелома я не ожидаю.

Елена Жгун, кандидат педагогических наук, доцент РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

Естественный прогресс спорта высших достижений, и в частности фигурного катания, остановить невозможно. Искусственно на него влиять можно лишь отчасти. Но глобально нет. Перед Международным союзом конькобежцев стоит такая серьезная цель, как популяризация фигурного катания и вовлечение все большего количества стран и их представителей в этот вид спорта. Для этого ИСУ стремится создать благоприятные условия для развития по возрастам и уровням, чтобы каждый мог найти ту нишу, в которой мог бы продолжать заниматься фигурным катанием. Чем больше будет соревнований для различных возрастов, тем для большего числа фигуристов в разных странах будет мотивация заниматься фигурным катанием. Ведь спортсмена в спорте поддерживают соревнования, которые дают мотивацию к получению какого-то результата. Я думаю, что идея ИСУ поднять возраст, это попытка поднять мотивацию у женщин к продолжению занятием фигурным катанием в мире, и только. Нет смысла просто обсуждать, лучше спрогнозировать, куда это, возможно, приведет, и оказаться там вновь первыми. Нам просто надо быть готовыми к любым изменениям, которые время от времени будут.



Елена Жгун: Естественный прогресс спорта высших достижений остановить невозможно. Искусственно на него влиять можно лишь отчасти. Но глобально нет

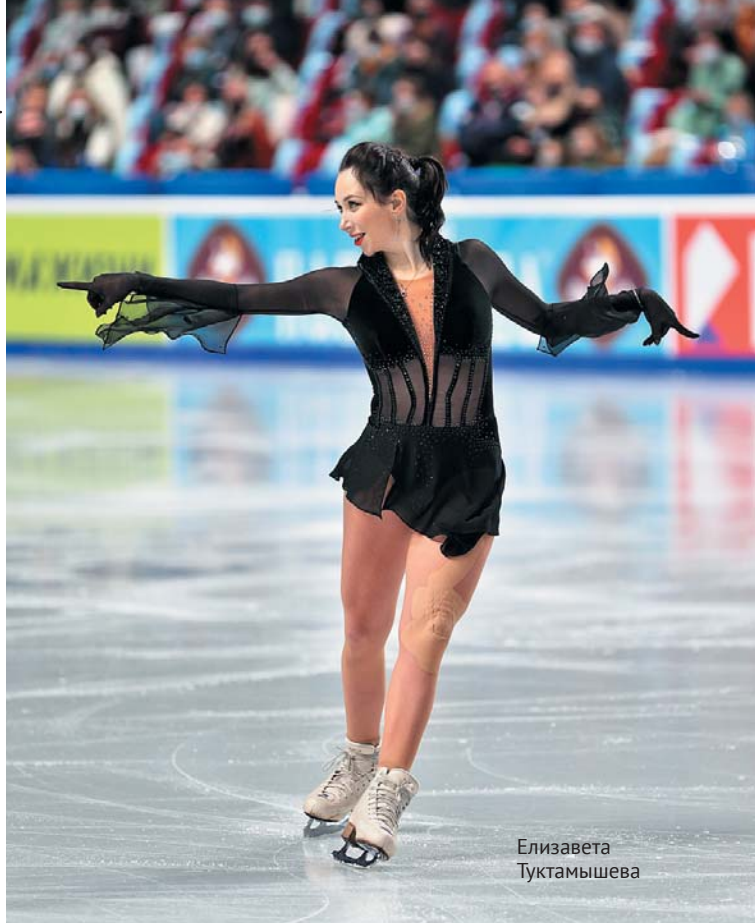
Анастасия Казакова, тренер



С моей точки зрения, это даст возможность более спокойно обучать детей фигурному катанию. Никто больше не будет гнаться за тем, чтобы в 12 лет девочки уже прыгали четверные. Сегодня дети, не успев постигнуть всех тонкостей фигурного катания, только и делают, что прыгают, а потом в 16-17 лет заканчивают кататься. А кто-то и раньше, потому что травмируется или не имеет сил конкурировать с соперницами. С другой стороны, действующие правила, благодаря которым спортсменки в 14-15 лет выигрывают чемпионаты мира и олимпиады, действуют давно и не вызвали никаких вопросов. Видимо, наша страна стала настолько доминировать в женском катании, что у других шансов не осталось. Однако если мы действительно хотим продлить спортивную карьеру в женском катании, то есть смысл поднять возраст, потому что мне лично интереснее смотреть на катание взрос-

лых спортсменов, нежели детей. Но если мы ждем, что спортсменки покажут нам более красивые программы, более качественное исполнение элементов, то придется изменить комплектацию программ, так как сейчас нет возможности вставить что-то оригинальное в основную дорожку и совсем не хватает времени на дорожку хореографическую. У спортсменов, выступающих по мастерам, убрали из произвольной программы один прыжок, а музыкальное сопровождение сократили на 30 секунд. В первую очередь тренеры пытаются сделать удобные заходы на сложные прыжки, а что останется — на хореографическую дорожку. А после двух-трех прыжков надо дать спортсмену небольшой отдых, поэтому успеть сделать что-то оригинальное очень трудно.

На мой взгляд, если уж идти путем разведения всех по возрастам, тогда надо дать возможность каждой категории идти своим путем. Только в этом случае надо снять все запреты по исполнению прыжков в программах, которые действуют сейчас, а именно: разрешить юниорам в короткой программе прыгать четверные.



Елизавета
Туктамышева

Илья Климкин: Пример Лизы Туктамышевой в этом плане не ориентир просто потому, что она уникальная спортсменка: больше таких нет

Если ИСУ поднимет возраст до 17-18 лет, то, скорее всего, это повлияет на исполнение четверных прыжков. Пример Лизы Туктамышевой в этом плане не ориентир просто потому, что она уникальная спортсменка: больше таких нет. Она в 19 лет выиграла чемпионат мира, включив в программы тройной Аксель, потом захотела выучить четверной тулуп и выучила. Основная масса наших спортсменок выучивает все эти элементы в 12-13 лет, чтобы к 14-15 годам начать с ними выступать сначала на юниорских аренах, а потом и на взрослых. Представляете, они в 12 лет все уже выучили, а теперь до 18 им надо поддерживать их в силе, ожидая «взрослого» возраста. Кто-то считает, что спортсменки смогут показывать себя на юниорском уровне, да только вес юниорской медали не сравнить со взрослой.

Илья Климкин, тренер

Если ИСУ поднимет возраст до 17-18 лет, то, скорее всего, это повлияет на исполнение четверных прыжков. Пример Лизы Туктамышевой в этом плане не ориентир просто потому, что она уникальная спортсменка: больше таких нет. Она в 19 лет выиграла чемпионат мира, включив в программы тройной Аксель, потом захотела выучить четверной тулуп и выучила. Основная масса наших спортсменок выучивает все эти элементы в 12-13 лет, чтобы к 14-15 годам начать с ними выступать сначала на юниорских аренах, а потом и на взрослых. Представляете, они в 12 лет все уже выучили, а теперь до 18 им надо поддерживать их в силе, ожидая «взрослого» возраста. Кто-то считает, что спортсменки смогут показывать себя на юниорском уровне, да только вес юниорской медали не сравнить со взрослой.





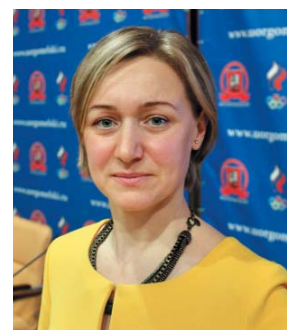
Каролина
Костнер
(Италия)

Кстати, там тоже на пьедестале только три места, и что остальным спортсменкам делать? Сейчас юниорки за год-два «отстрелялись» и ушли в мастера, где множество турниров. При новых возрастных правилах в юниорском катании возникнет неподвижная очередь, спортсменки будут заканчивать со спортом еще быстрее. Быстро выяснится, что у нас больше нет женского одиночного катания, потому что какой смысл кататься, вкладывать средства, если ты на годы застрял в юниорском спорте. Оставаться в фигурном катании надолго смогут только обеспеченные люди, потому что поддерживать форму, нанимать специалистов, ставить программы, шить костюмы и прочее — это дорогое удовольствие. К тому же сохранить спортсменку в спорте высших достижений в возрасте 18+ очень сложно в отличие от мужчин, которые чем старше, тем сильнее и крепче. Девушки природой задуманы для другого, и сохранить после пубертата их скоростные и координационные навыки непросто, а уж выучить с нуля элемент ультра-си нереально. Поэтому мой прогноз: технический уровень ослабнет, а выигрывать будут по принципу «нравится — не нравится». Сейчас технический арсенал спортсменок невозможно закрыть подобными рассуждениями, потому что стоимость лутца в четыре оборота почти в два раза выше, чем за тройной. Если спортсменка его исполнила, то вниз ее уже не уберешь: можно за четверной прыжок кому-то поставить меньше, а за тройной кому-то больше, но переломить арифметику невозможно. А когда все будут прыгать одно и то же, то опять начнут разговоры о судейских предпочтениях.

Ольга Маркова, технический специалист

Последствия для России? Никаких. Для других стран — по их потенциалу. Если в каких-то странах не было фигуристов, это не значит, что они там не появятся. Мы же знаем имена таких самородков, как **Стефан Ламбьель**,

Хавьер Фернандес, **Каролина Костнер**, и других, которые прославили свои страны, были в топе мировых фигуристов. Что касается нас, то мы подстроимся под новые правила и будем продолжать выигрывать. Посмотрите, каким фееричным и эмоциональным был последний



**Ольга Маркова: Последствия для России? Никаких.
Для других стран — по их потенциалу**

Зачем нужны колготки?

Вовсе не только для красоты!

Каждый фигурист понимает важность разогрева мышц перед тренировкой или соревнованиями.

- Разминка увеличивает гибкость;
- Максимизирует результаты;
- Снижает вероятность травмы.

В паузах между тренировками очень важно, чтобы мышцы не остывали. Иначе остывшие мышцы становятся неэластичными и напряженными, что может закончиться травмой. Крайне важно поддерживать благоприятную и безопасную температуру тела.

<< Как тренер, я настаиваю на том, чтобы девочки носили колготки под леггинсами, во-первых, чтобы они привыкли к ощущениям в колготках, но, что более важно, чтобы сохранять мышцы разогретыми. >>



Изабель Брассёр

5-кратная чемпионка Канады в парном катании
5-кратный призер чемпионата Мира
2-кратный призер Олимпиад



robe
#12926

реклама

www.mondor.com



MONDOR



Камила Валиева

чемпионат России, особенно в женском одиночном катании! Весь мир без преувеличения был прикован к телетрансляциям, все хотели знать, чем закончится поединок лучших фигуристок России, когда после проката программы каждой кажется, что лучше уже нельзя, а они доказывали, что можно еще лучше.

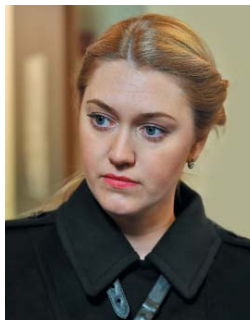
Если решат, что взрослый спорт в фигурном катании начинается с 17-18 лет, то это повышение возраста будет касаться только женского одиночного катания или это коснется всех видов, в том числе и мужчин? Если да, то насколько это целесообразно, а если нет, то как это решение отзовется на парном катании и танцах на льду? В любом случае, боюсь, повышение возраста снизит интерес к фигурному катанию, потому что у сложнокоординационных видов спорта есть своя специфика — это ранние виды спорта, не даром дети начинают кататься с четырех лет. Посмотрите на спортивную и художественную гимнастику: они тоже рано начинают, также рано заканчивают, но мы не слышим разговоров о повышении возраста в гимнастике. Да, встречаются уникальные спортсмены, которые могут дольше других оставаться в топе, но это все очень индивидуально, зависит от здоровья и от других факторов.

Татьяна Моисеева и Светлана Панова, тренеры

Нам лично все равно, поднимут возраст или нет, поскольку мы подстроимся под любые правила. Но мы скорее за, чем против, потому что фигурное катание будет интереснее смотреть и процесс обучения детей будет проходить намного спокойнее. Потому как сейчас это похоже на



некую гонку, в которой присутствует момент натаскивания маленького ребенка, а понимание того, как ему выполнить тот или иной элемент грамотным образом, у него отсутствует. Ведь никто не мешает спортсменам учить четверные прыжки в раннем возрасте при правильно технически освоенных навыках и побеждать с этим сложным контентом на различных юниорских чем-



Николай Морозов: Я думаю, что ИСУ хочет создать условия, чтобы другие страны могли хоть как-то бороться за пьедестал

пионатах. А вот показать эти элементы ультра-си в 17-18 лет, например, а то и старше, пройдя подростковый возраст, — вот это задача не из простых. Плюс еще в том, что у многих детей в подростковом и достаточно сложном возрасте будет мотивация кататься, соревноваться, побеждать. Потому что на сегодняшний день многие спортсмены в 15-16 лет заканчивают карьеру. И потом это же женское фигурное катание, и оно отличается от подросткового: другие формы, линии, ощущение музыки, передача и понимание образов в программах, идет совершенно другая энергетика от взрослого спортсмена, и ты как зритель получаешь еще и эстетическое наслаждение. Плюс, как нам кажется, добавится число поклонников этого вида спорта, потому как сейчас многим неинтересно. Потому что только зритель начинает болеть за одного понравившегося ему спортсмена, на смену ему приходит уже другой. Очень многие наши знакомые болели и болеют за определенных спортсменов в других дисциплинах фигурного катания, потому как нет такой текучки. Зритель прикипает, отслеживая спортивный путь того или иного спортсмена. А примеров, кто прошел не одну олимпиаду, достаточно.

Повлияет ли изменение возраста на долгожительность в спорте? За границей — да, в нашей стране — не знаю, хотя профессор Мишин явно знает, как этого добиться, потому что у него в прекрасной форме такие спортсменки, как **Туктамышева, Самодурова, Гулякова**, у которых возраст 18+. Думаю, если все-таки примут решение поднять возрастной ценз, то спортсменки не будут находиться в таком эмоциональном тупике и у них будет выбор, ведь если спортсмен грамотно обучен плюс со здоровьем все в порядке, то у него есть шанс спокойно пройти подростковый возраст и продолжить кататься. При правильном подходе к тренировкам, грамотном подведении к стартам нет ничего невозможного. У нас профессиональные тренеры, много талантливых спортсменов, и среди них точно найдутся люди, которые смогут побеждать и при новых правилах.

Николай Морозов, заслуженный тренер России

Фигурное катание в техническом плане достигло космоса. Мы живем в эпоху, когда потрясающих фигуристов стало больше, чем когда-либо это было, что называется, на все вкусы. Однако, несмотря на такой сумасшед-



Анастасия
Гулякова

ший скачок развития фигурного катания, телевизионные трансляции во всем мире стало смотреть меньше людей, стало меньше зрителей и на трибунах стадионов. Возможно, это происходит из-за того, что мы сейчас уверенно и безоговорочно лидируем почти во всех видах, а особенно в женском одиночном катании. Я не думаю, что сегодня другие страны, может быть, кроме Японии, могут с нами хоть как-то бороться. То, что сделала **Этери Тутберидзе** со своей командой, — это фантастика! Я думаю, что ИСУ хочет создать условия, чтобы другие страны могли хоть как-то бороться за пьедестал. Честно скажу, не знаю, к каким последствиям это может привести: сдержат нас новые правила или нет. Может быть, у наших тренеров есть свои секреты, которые позволят нам доминировать в любом возрасте? Посмотрим, как будут развиваться события, но это интересно.



Александра Трусова



Светлана Соколовская, тренер

Если бы у меня катались юные девочки с четверными прыжками, я была бы против повышения возраста, но если бы у меня были взрослые девушки, как Туктамышева, я имела бы другое мнение, потому что тренер всегда на стороне своих спортсменов. Вообще я за таких спортсменов, как Лиза, и всегда радуюсь ее успехам, восхищаюсь работой ее тренера **Алексея Николаевича Мишина**.

Но дело в том, что такие спортсменки, как Лиза, рождаются один раз в 100 лет. Это другая категория людей. Мало того, что они преданы фигурному катанию, но они еще и уникальные по таланту спортсмены. Рассуждать о повышении возраста, думая, что все смогут так же, как Туктамышева, наивно. Если честно, я не знаю, к чему приведет изменение возраста. Тренеры как солдаты: нам дали правила, и мы по ним работаем. Но в целом

я против поднятия возраста, потому что это манипуляция правилами и спортивными карьерами фигуристок. Думаю, если бы у тех же норвежцев, которые поднимают этот вопрос в ИСУ, была хотя бы одна девушка, владеющая элементами ультра-си, они этот вопрос не поднимали бы. Просто надо работать лучше или завидовать молча.

Анна Харченко, специалист ФФКМ

Европе и Америке надо как-то выживать в фигурном катании, потому что мы сейчас в нем доминируем. С поднятием возраста у нас просто появится больше соперников, потому что сначала подтянутся «старослужащие», которые встанут в эти ряды, а потом следом за этим произойдут какие-нибудь изменения в правилах. Например, понизят



Анна Харченко: С поднятием возраста у нас просто появится больше соперников

Павел Черноусов: Очевидно, что деление спортсменок по возрастам — это самое простое, что приходит на ум

стоимость многооборотных прыжков или что-нибудь еще придумают. Может быть, появятся какие-нибудь новые дополнительные виды программ: хореографическая программа, например. То есть сделают так, чтобы возрастным спортсменкам было интересно кататься. Тем временем подрастающая молодежь будет ждать своего возраста и продолжать тренировать прыжки ультра-си. Судя по тому, как наши спортсменки сейчас выглядят, я уверена: они сумеют остаться на высоком уровне.

Павел Черноусов, *технический специалист*

Я не знаю, на какие аргументы опирается ИСУ, но могу предположить, что это делается для поддержки европейских спортсменок, которые не могут конкурировать ни с нами, ни с японками, ни с корейками. Те же американцы, у которых есть юниорка **Алису Лью**, обученная таким сложным прыжкам, как тройной Аксель и четверной лутц, пока не очень поднимают свой голос насчет возраста.



Очевидно, что деление спортсменок по возрастам — это самое простое, что приходит на ум. Однако пубертатный период у всех проходит по-разному: у всех разная генетика, разный уровень гормонов, разная конституция, и если за точку отсчета берется именно этот физиологический процесс, то возраст не может являться абсолютным разделителем, поскольку половое созревание у каждой наступает в свое время.

Могу предположить, что это приведет к замедлению развития фигурного катания. Да, пока девочки «тонкие и звонкие», то могут прыгать многооборотные прыжки, катать программы не запыхавшись. Как только девушки входят в переходный возраст, то набирают вес, который тянет за собой проблемы. С этим можно работать, но угроза травм вырастает в разы. Это ответственность и тренера, и спортсмена. Но это спорт высших достижений.



Станислава Константинова

Определяем главное

Числовое значение радиуса желобка



Сергей Белов, специалист по заточке коньков сети магазинов «Фигурист»

Если исходить из начальных постулатов, основную часть лезвия, на которой происходит скольжение, можно описать окружностью с радиусом 6-8 футов. В части, где происходит вращение, радиус меняется, и также иногда используется дополнительный радиус для части лезвия рядом с зубцами. Эти радиусы являются константами для каждой конкретной модели лезвия. Кроме этого, лезвие имеет радиус желобка, который сильно влияет на скорость, скольжение и ощущения фигуриста на льду и который можно подогнать под себя при заточке лезвий в зависимости от своего мастерства или стоящих перед собой задач. Радиус желобка измеряется в миллиметрах, и чем меньше числовое значение, тем более острые ребра, тем сильнее они врезаются в лед. Острые ребра важны на прыжках, где нужно хорошо «цепляться» за лед как при отталкивании в прыжок, так и при приземлении, борясь за чистый выезд. Также они позволяют выполнять более качественные дорожки шагов, а вот вращения и повороты конька на острых ребрах делать сложнее. Важную роль играют и уровень подготовки, и физическая сила спортсмена: повернуть остро заточенные лезвия сможет не каждый новичок.

РВсе лезвия поступают в продажу с заводской заточкой, но ее качество всегда надо проверять, поскольку на заводе при массовом производстве происходит только предварительная подготовка лезвия. В зависимости от смены мастеров, от изношенности точильного камня одна и та же модель лезвий может поставляться с завода с совершенно разными радиусами, начиная от 10 мм и заканчивая 18. Они могут быть даже неплохо поточены, но эта заточка будет совершенно не подходить для конкретного фигуриста. Бывает, что радиус желобка не выставлен вообще или ребра заточены не параллельно по своей высоте. Безусловно, случается и так, что заводская заточка идеальна (что называется, готовность катания прямо из коробки), но в большинстве случаев лезвие придется перетачивать. При покупке новых коньков также стоит проверить, не затупилось ли лезвие во время примерки.

Матовая полоска по нижнему краю лезвия — это заточной слой, подвергающийся нескольким степеням закалки, которые производителем держатся в секрете. Например, производитель **Wilson** для лезвий своих моделей **Gold Seal** и **Gold Seal Revolution** на финальной стадии обработки, приводя лезвие к правильной конфигурации, применяет лазер. Смысл этого один: закаленная сталь дольше держит заточку и менее подвержена образованию зазубрин, заусенцев, завальцовке, меньше подвержена туплению. Если же этот матовый слой стачивается, то дальше остается обычная мягкая сталь, на которой можно продолжать кататься, но она практически не будет держать заточку. К тому же радиус самого лезвия к этому моменту может измениться, могут сточиться зубцы и измениться радиус передней части лезвия, что также повлияет на качество катания, поэтому я рекомендую менять лезвия, когда матовая полоска сточится.

Разные модели держат заточку по-разному: чем дороже модель, тем лезвия лучше держат заточку. У моделей для начального уровня качество стали проще в отличие от моделей для профессионального катания. Эталоном принято считать английские лезвия **MK** и **John Wilson**, но в последние годы канадские **Ultima** по качеству ни в чем им не уступают, а модель **Legacy** вообще прекрасно держит заточку.

На все случаи жизни

Когда точить коньки приходит спортсмен, который уже катался, я проверяю состояние лезвия и в первую очередь проверяю радиус заточки специальным радиусомером и убеждаюсь в его корректности. Мы всегда обсуждаем с фигуристом или его родителями этот момент и вместе определяем наиболее подходящую и комфортную заточку.

Всем начинающим спортсменам производители **Wifa**, **Graf**, **Jackson** предлагают коньки, в которых лезвие сразу прикреплено к ботинку. У всех лезвий правильная дуга, а

желобок точильщик делает в соответствии с уровнем катания. Для детей первого года обучения я точу коньки радиусом от 18 до 20 мм в зависимости от веса спортсмена, жесткости льда, задач, которые стоят перед фигуристом.

Тем, кто встал на коньки в первый раз, подойдет 18-20, а прыгающим одинарные прыжки будет интересен радиус от 14 до 16 мм, но все же это индивидуальный параметр и все зависит от уровня скольжения и освоения элементов. Буквально с первых занятий дети начинают разучивать элементы, где они должны вращаться вокруг своей оси. Если конек будет слишком острый, то маленькие спортсмены просто не смогут повернуться, будут скользить вперед, как будто по рельсам. В среднем, можно сказать, что ходовым является радиус начального уровня 15-17 мм, но тут также влияет масса тела: крупному спортсмену подойдет скорее 15-16-й радиус, а с небольшим весом — можно поточить и на 16-17.

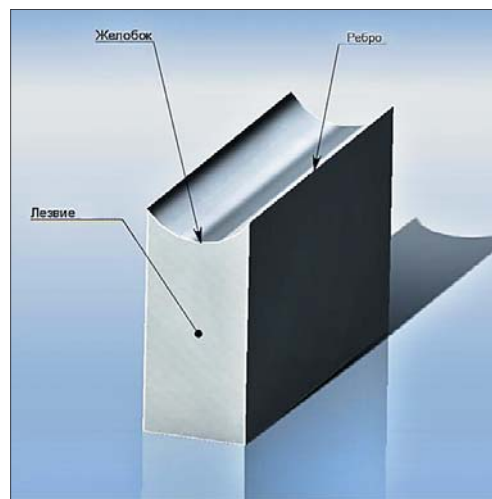
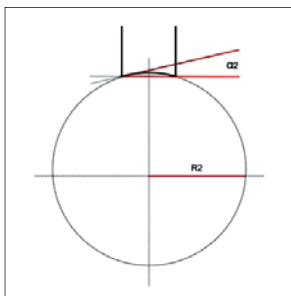
Матовая полоска по нижнему краю лезвия — это заточной слой, подвергающийся нескольким степеням закалки, которые производителем держатся в секрете

Начиная со среднего уровня подготовки спортсмены переходят на приобретение ботинок для фигурного катания и лезвий по отдельности. Все лидеры рынка по производству лезвий — **MK**, **John Wilson**, **Ultima**, **Edea** — производят приличную линейку для потребительского спроса в соответствии с предпочтениями спортсменов. В этот момент перехода я рекомендую фигуристам обращать особенное внимание на заточку. Новый ботинок дает новые ощущения ноге. Если лезвие сделать слишком острым, то спортсмену придется прикладывать гораздо больше физических усилий при скольжении и исполнении элементов, что увеличит давление на ногу, которое в новых ботинках может привести к образованию на ногах мозолей, натоптостей, потертостей до кровавых ран. Радиус 17-18 мм в этот момент более универсален и позволяет проще исполнять некоторые элементы фигурного катания. Когда фигурист раскатает ботинок, то уже имеет смысл поменять радиус на более острый.

Что касается спортсменов продвинутого уровня, то для них есть всего два лезвия — проверенные временем **Gold Seal** от **John Wilson** и **Matrix Supreme** от **Ultima**. Надо ска-



зять, что все производители продолжают искать какие-то возможности улучшения своих моделей для совершенствования скольжения и прыжков. В результате таких поисков были придуманы облегченные лезвия, которые отличаются от стандартных моделей граммов на 60-70. По моим наблюдениям, на **Gold Seal** сегодня катаются примерно 25-30% фигуристов, остальные, особенно девушки, выбирают



Радиус заточки лезвий — это не константа, он меняется в зависимости от многих параметров

Matrix Supreme, потому что они значительно легче. Фигуристы этого класса — более опытные и мощные — предпочитают радиусы порядка 11-14 мм. Если же вес не очень большой, то подойдут радиусы порядка 13-15 мм.

Для танцевальных лезвий используются другие значения радиусов. Эти лезвия более узкие, у них более крутая дуга, за счет этого танцорам проще делать сложные шаги. Типичные радиусы заточки танцевальных лезвий — от 14 мм для начинающих, вплоть до 8 мм для профессионалов. Как уже говорилось ранее, очень острый конек тяжело поворачивать, это может сделать спортсмен высокого уровня с хорошей физической подготовкой.

Отдельный вопрос — это заточка для открытого льда. Там лед очень жесткий и лезвия быстро тупятся, поэтому их надо точить достаточно остро. Однако важно не перестараться, иначе слишком острые ребра могут заваляцаться.

Пора, мой друг, пора

Радиус заточки лезвий — это не константа, он меняется в зависимости от многих параметров: веса фигуриста, температуры льда, опыта, манеры катания, набора выполняемых элементов. Острота заточки влияет на скорость катания, уверенность выполнения элемента, поскольку при реберном скольжении толчок осуществляется ребром лезвия от ноги, а не зубцом. Жим конька и толчок дают разгон с места, поэтому с острыми ребрами это делать проще. Однако острота бывает и во вред. Если коньки слишком остро заточены, то их лучше раскатать, если на это есть время, потому что процесс может быть длительным и занять продолжительное время. Если же времени нет, лучше переточить, хотя для этого придется еще раз снять заточной слой. Хорошо поточенными коньками можно считать те, которые раскатываются за одну тренировку, то есть спортсмен практически сразу чувствует себя уверенно на льду и в заходах

johnwilsonblades.com

JohnWilsonBlades

@JohnWilsonBlade

@JohnWilsonBlades

jwilsonblades

PHOENIX

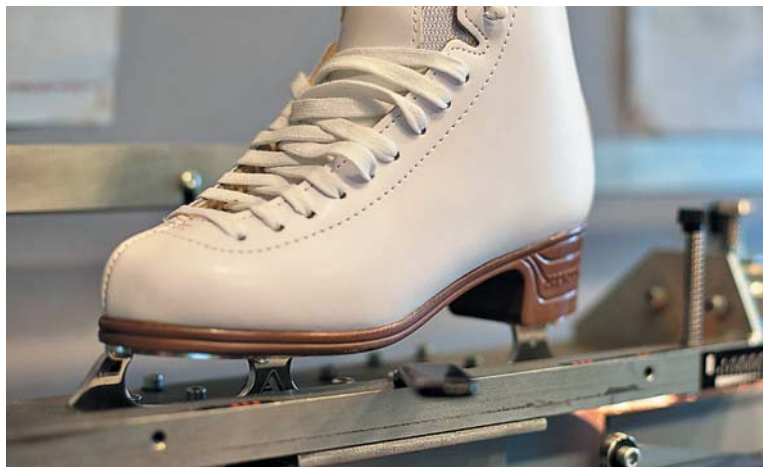
САМОЕ ЛЁГКОЕ ЛЕЗВИЕ В МИРЕ



СКОРО В ПРОДАЖЕ

John Wilson





на прыжки, и на выездах с них, и на дорожках шагов, и на всех фазах вращений.

Как определить, что пора точиться? Время между плановыми заточками может определяться и жесткостью льда, и тем, как спортсмен работает на тренировке, и многими другими факторами. Тем не менее спортсменам мы рекомендуем точиться раз в месяц-полтора, не реже. Однако бывают случаи, когда спортсмены случайно портят лезвия: проходят по кафельному полу, наезжают на что-то твердое на льду. Особенно часто сносят ребра при выходе на лед, наступив на порожек калитки. Наступать на него категорически нельзя: он очень жесткий, и если, наступив на него, повернуть ногу, то ребра не будет. Внимательный тренер должен всегда предупреждать, чтобы фигуристы переступали через порожек. Чтобы избежать травм во время катания из-за появившихся дефектов на лезвиях, спортсмен или его родитель должен регулярно осматривать лезвия. Чтобы проверить лезвие, надо по ре-

Особенно часто сносят ребра при выходе на лед, наступив на порожек калитки

бу провести пальцем и убедиться в его остроте, а также в отсутствии зазубрин. Делать это надо каждый день после тренировки во время вытирания коньков.

И еще один совет: коньки лучше точить у одного и того же мастера, который вас устраивает. В этом случае он будет знать ваши потребности, а вы будете уверены в его мастерстве точильщика. Особенно опасна заточка на массовом катании и в других неспециализированных местах.

Мне часто приносят «убитые» лезвия после непрофессиональной заточки — речь идет о спиленном зубце, закрученной пятке, сточенной площадке. Я не говорю про такие мелочи, как непараллельность ребер и глубина заточки.

Спиленный зубец уже невозможно восстановить. Если мастера, работающие на ручных станках, еще понимают, что делают, то на массовом катании стоят станки, в том числе ProSharp, запрограммированные на заточку хоккейных коньков, и мастера, работающие на них, не следят за зубцами, радиусом и пр. Профессиональный мастер должен отслеживать работу заточного камня на каждом этапе работы: от постановки камня на лезвие и до окончания работы станка. Помимо обычной профилактики станка, которая обговаривается производителем, мы постоянно opravляем камень. При стачивании камня уходит и радиус заточки, вплоть до 7-8 единиц. После каждой заточки мы проверяем соответствие радиуса, и если он изменился, то вносим поправки. Для заточки лезвий **Ultima Matrix** необходима специальная оправка для крепления лезвий (губки), а также приходится отдельно проверять, чтобы лезвие стояло ровно, так как его конструкция сложнее, чем у других лезвий, и может быть завал. Взрослые любители могут не сразу почувствовать неудобство, их радиус заточки вообще может варьироваться от 9 до 18 мм, но более опытным фигуристам правильный радиус уже очень важен.

Иногда спортсмены просят так заточить коньки, чтобы было легче вращаться или легче прыгать зубцовые прыжки. Специалист по заточке может так сделать, но в целом это не очень целесообразно. В фигурном катании такое множество разнообразных элементов, что какая-то специальная заточка под одно может ухудшить другое: к примеру, будет удобно вращаться, но совершенно тяжело прыгать. Невозможно заточить лезвия так, чтобы можно было исключительно комфортно и прыгать, и вращаться, и скользить, поскольку это все взаимоисключающие моменты, следовательно, точить коньки надо универсально. К тому же качество и температура льда могут иногда отличаться: на острых лезвиях легко кататься на перемороженном льду, но тяжело на мягком, потому что ребро будет просто вязнуть, и наоборот — на жестком льду тупое ребро не будет держать, а на мягком вполне. Словом, на практике у фигуристов слишком много переменных, чтобы под каждый раз специально точить коньки.

Фигурист

Фигурист
магазин

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





Фигурист

сеть магазинов

Москва

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

Москва

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

Москва

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

Санкт-Петербург

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

Екатеринбург

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

Казань

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

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



реклама

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

WWW.FIGURIST.RU