



ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ РОССИИ

#2 | 22 | 2020

ФИГУРНОГО КАТАНИЯ



ЗОЛОТЫЕ КОНЬКИ ЕВРОПЫ

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

Русские сезоны в Граце
Куда Алена Косторная идет в день рождения
Откроем ли дверь в будущее

#ChooseWisely

@JohnWilsonBlade

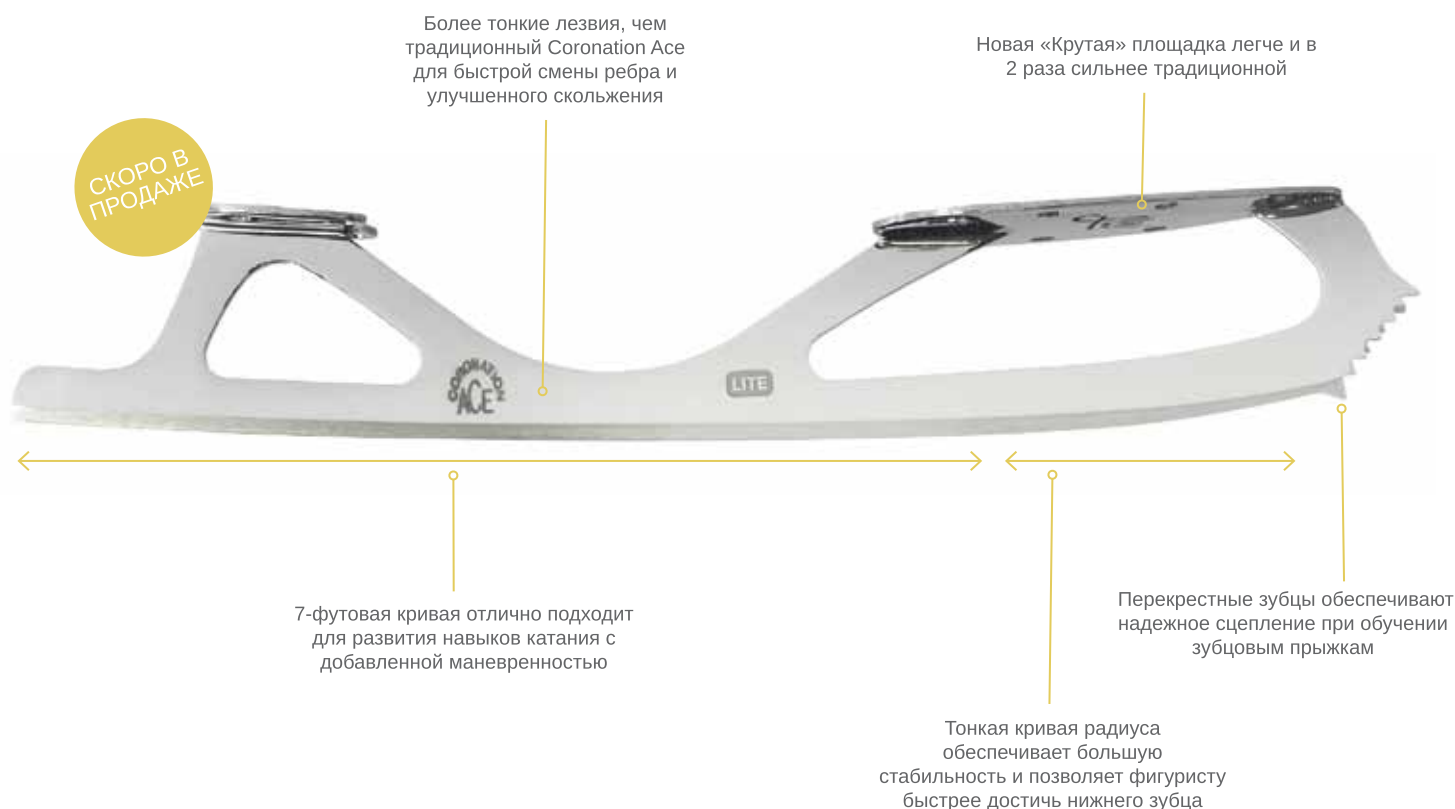
@JohnWilsonBlades

www.johnwilsonskates.com



ЛЕГКИЕ ЛЕЗВИЯ ДЛЯ СИЛЬНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

НОВЫЙ CORONATION ACE LITE НА 17% ЛЕГЧЕ



реклама

Разработано на основе самого популярного в мире лезвия. Coronation Ace Lite поможет развить навыки до двойного лутца. Coronation Ace Lite был вдохновлен новаторскими и рекордными результатами серии Revolution с использованием карбонового волокна

John Wilson
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE



Дорогие друзья!

Обычно в апрельском номере журнала мы рассказываем о самых главных соревнованиях сезона и подводим его итоги.

После чемпионата Европы в Граце, на котором российские фигуристы завоевали 10 из 12 медалей, многие возлагали большие надежды на турнир в Монреале. Спортсмены, специалисты и простые болельщики до последнего надеялись, что главное событие сезона в фигурном катании – чемпионат мира, всё же состоится, несмотря на начавшуюся эпидемию коронавируса. Но, к сожалению, обстоятельства оказались сильнее желаний.

Только юниоры смогли выступить на своих чемпионатах мира: 8 медалей из 12 завоевали российские фигуристы в Таллине. Серебро и бронзу получили две российские команды «Юность» и «Кристал Айс» на юниорском чемпионате мира по синхронному катанию в Ноттингеме.

Думаю, не ошибусь, если скажу, что у всех, кто следит за фигурным катанием, осталось ощущение грусти и какой-то недосказанности от сезона, который завершился так внезапно. Собственно, весь мировой спорт оказался в подобной ситуации. И главное сейчас – выдержать это испытание.

Я выражаю искреннюю поддержку всем спортсменам, фигуристам, тренерам. Надеюсь, что они будут соблюдать все необходимые рекомендации, сохранят боевой настрой на следующий сезон.

Здоровья и оптимизма всем! Берегите себя!

Александр ГОРШКОВ,
Президент Федерации
фигурного катания на коньках России



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЮГ Спорт

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

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

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

🏠 г. Сочи,
Олимпийский парк

☎ +7 (862) 243-30-80

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



СОДЕРЖАНИЕ

28

авторитетное мнение

4

Александр Коган:

«Только конкуренция даст нам новых чемпионов»

пресс-центр

6

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ-2020

4 золота 14 лет спустя

18

ЧЕМПИОНАТ МИРА-2020. ЮНИОРЫ

Шагнули вперед

лицо с обложки

28

Александра Бойкова/Дмитрий Козловский

Премьерный показ

32

Дмитрий Алиев. Гонка преследования

36

Виктория Синицина/Никита Кацалапов

Хотим еще!

40

Алена Косторная. Личное дело

актуальная тема

44

Александр Веденин

Дверь в галактику или в прошлое?

про школу

50

Волгоград. На семи ветрах

зал славы

56

НАТАЛЬЯ БЕСТЕМЬЯНОВА

юбиляры

58

АЛЕКСАНД ЛАКЕРНИК

ЛЮДМИЛА ВОЛКОВА

ИРИНА ЛЮЛЯКОВА

ВЯЧЕСЛАВ ЖИГАЛИН

СВЕТЛАНА АЛЕКСЕЕВА

советы профессионала

62

Мышца под контролем



6



40



44



Александр Коган:

«Только конкуренция даст нам новых чемпионов»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ФЕДЕРАЦИИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ РОССИИ ОБ ИТОГАХ ВНЕЗАПНО ЗАВЕРШИВШЕГОСЯ СЕЗОНА, СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ И НОВЫХ ЗАДАЧАХ.



Оксана ТОНКАЧЕЕВА

– Александр Ильич, планируя беседу, мы собирались говорить совершенно о других вещах, но жизнь внесла свои коррективы. Сезон закончен раньше времени, катки и залы закрыты. Специалисты говорят, что этот сбой еще можно как-то пережить, а если запреты на тренировки продолжатся, то это станет настоящим испытанием и для спортсменов, и для тренеров. У федерации есть план «В» на случай, если в ближайшее время ситуация не улучшится?

– Ситуация беспрецедентная и подобных случаев ни в нашей практике, ни у других стран еще не было. Мы за ней внимательно следим и пока теоретически продумываем разные варианты. Для того, чтобы иметь конкретный запасной вариант, надо располагать хоть какой-то информацией, как об ориентировочных сроках окончания пандемии, так и о календаре международных соревнований различного уровня, который должно сформировать ИСУ. Но пока, как известно, вопросов гораздо больше, чем ответов. Поэтому, таких планов может быть несколько с учетом развития ситуации. Безусловно, рассматривается и вариант организации централизованной подготовки для спортсменов основного состава сборной. Если и с этим возникнут проблемы, поскольку на сегодняшний день все спортивные базы и ледовые арены закрыты, то будем работать по индивидуальным программам. Будем вместе с личными тренерами продумывать, как действовать дальше. Но на данный момент мы должны руководствоваться общими ограничениями и установками, которые приняты в стране.

Сейчас главное, чтобы и спортсмены, и тренеры вышли из режима самоизоляции здоровыми, чтобы ребята сохраняли боевой настрой и не унывали, потому что в подобных условиях сейчас находятся спортсмены всего мира. Мы, как и все, очень надеемся, что ситуация в ближайшее время изменится к лучшему, жизнь начнет возвращаться в обычное русло, а спортсмены смогут нормально тренироваться и готовиться к новому сезону!

– Возможность проведения чемпионата мира по-прежнему сохраняется?

– На этот вопрос вам сейчас никто не ответит. Нет ясности и по поводу очередного Конгресса ИСУ, запланированного на 8-12 июня в Тайланде. Точно известно, что

в эти сроки он не состоится. Пока Совет ИСУ направил всем национальным федерациям обращение с просьбой заполнить анкету, где главный вопрос звучит примерно так: нужно ли перенести Конгресс на 2021 год или его следует отменить совсем? И действительно, а нужно ли проводить Конгресс в таких условиях? Такой ценой? В ситуации, когда экономика большинства стран мира потерпит такие убытки. Может быть лучше эти средства пустить на подготовку спортсменов, в том числе и к Олимпийским играм в Пекине?

Наша федерация очень тщательно готовилась к этому Конгрессу, так как на нем должны обсуждаться вопросы, напрямую затрагивающие будущее фигурного катания. Возможно, что для большинства стран они не имеют столь важного значения. А для тех государств, где фигурное катание является одним из ведущих видов спорта – Японии, США, Канады, России, Франции, Италии, Китая – решения Конгресса, в свете предлагаемых изменений, будут иметь принципиальный характер. Поэтому, хотелось бы все-таки иметь возможность как следует обсудить все аргументы «за» и «против», взвесить возможные последствия, а потом уже принимать решения, которые повлекут столь кардинальные изменения. Проводить такое исключительно важное мероприятие следует в спокойной обстановке, я бы сказал, – в другой атмосфере. Сейчас же никто не знает, как будут развиваться события дальше.

То же самое и с несостоявшимся чемпионатом мира. Пока ситуация с вирусом не улучшится глобально, ИСУ вряд ли будет прогнозировать что-либо конкретное. Тут у всех ближайшая цель и желание – чтобы тренировки с апреля-мая разрешили и можно было войти в сезон по схеме, отработанной в предыдущие годы. Ведь следующий сезон – предолимпийский!

– Помимо остановки соревнований, какие еще коррективы пришлось внести в график работы ФФККР?

– К сожалению, отменен международный семинар по парному катанию в УТЦ Новогорск, который традиционно проходит в мае и уже успел завоевать популярность в мире фигурного катания. В его рамках, как известно, собирается не только сильная тренерская команда, участвуют многие специалисты и ведущие пары, но также проходит и семинар для судей, обслуживающих сорев-

нования в этой дисциплине. К сожалению, арбитры из ряда стран, где этот вид недостаточно развит, видят не так много парного катания вживую и им просто не хватает практического опыта судейства, что необходимо для поддержания квалификации. Поэтому «кэмп» в Новогорске пользуется заслуженным успехом, так как все заинтересованы в повышении качества судейства в парном катании на международных соревнованиях всех уровней.

К слову, радует то, что внутри страны мы из года в год увеличиваем численный состав судейского корпуса не только в парном катании, но и во всех дисциплинах и активно занимаемся продвижением наших молодых арбитров на международной арене. У нас разработана и действует специальная система образования для судей. В этой связи, хотел бы отметить, что все арбитры, кто находится в основном списке – это высококвалифицированные специалисты. На мой взгляд, нам удалось значительно поднять уровень объективности и качества судейства на внутрисоссийских турнирах.

В этом году ФФККР впервые совместно с Российским международным олимпийским университетом планировала провести и курсы повышения квалификации для российских тренеров во главе с председателем тренерского совета Еленой Анатольевной Чайковской. К сожалению, и это мероприятие отменено. Уверен, что мы сможем осуществить задуманное в следующем году.

Из-за отмены спортивных мероприятий мы не смогли провести первенство России среди юношей и девушек старшего возраста в Сочи. Но это не значит, что хоть один перспективный спортсмен выпал из поля нашего зрения. Для всех из них мы постараемся создать какие-либо преференции в ближайшее время.

– При той популярности, которой обладает сейчас фигурное катание в России, нехватка профессиональных тренерских кадров по-прежнему ощутима?

– К сожалению, да. У нас осталось не так много вузов, где есть отделение фигурного катания, но и они готовят очень ограниченное число специалистов. Еще одна проблема заключается в том, что молодые люди из регионов приезжают на учебу в Москву, в Санкт-Петербург, но мало кто из них возвращается обратно. Брать свежую кровь местным школам просто неоткуда.

Беспокоит и то, что в последние несколько лет у наших фигуристов стало очень популярным организовывать собственные школы, клубы, академии и проводить на коммерческой основе всевозможные сборы, семинары, выездные тренировки. Это куда выгоднее, чем работать на высокий результат. Тренерская зарплата в частных школах выше, но большинство этих клубов занимаются оздоровительным фигурным катанием, а не серьезной подготовкой. Мы приветствуем всех, кто хочет работать на благо российского фигурного катания.

– Если посмотреть на результаты первенства Москвы минувшего сезона, нельзя не отметить возросший уровень конкуренции между школами, чего давно не наблюдалось.

– Это как раз один из положительных моментов нынешнего сезона, который я бы хотел отметить. Дети стали выполнять сложные элементы, уровень катания и владения коньком сильно вырос. Это говорит о том, что и опытные тренеры, и молодые специалисты смотрят в одном направлении, идут одной дорогой и путь этот – правильный.

Мы проводим много мероприятий для юниорского состава, для детей, которые выступают по спецпрограмме. Та система подготовки резерва, которая сложилась у нас в стране достаточно результативна, мы все это видим. Поэтому одна из главных сегодняшних задач ФФККР – эту систему сохранить.

Не все, конечно, у нас получается так, как хотелось бы. Иногда все упирается чисто в документальные вещи. Например, есть сложности с процедурой присвоения разрядов у фигуристов, особенно у тех, кто выступает на младшем уровне. Над этим вопросом мы чуть ли не ежедневно работаем совместно с Министерством спорта РФ. Это ведь серьезная проблема, на самом деле. От количества разрядников в группе зависит зарплата тренеров в государственных школах, которая и так не высока. Родители теряют интерес, если видят, что их ребенок «стоит» на месте. У них возникает вполне логичный вопрос: зачем тогда вкладывать в этот вид спорта свои силы и время? И таких примеров можно приводить множество. Очень хочется надеяться, что с обновлением руководства Минспорта России организационные проблемы будут решаться более оперативно.

– Если вернуться к проблемам сборной: завершившийся сезон – середина олимпийского цикла.

– Да, самое время посмотреть на тех, кто через два года сможет выйти на лед в Пекине. Естественно, мы обращаем внимание на юниоров, которые к этому времени уже смогут выступать среди взрослых. И взрослых, которые могут быть конкурентоспособны к олимпийским играм, не сбрасываем со счета.

Радует, что растет конкуренция внутри страны, завоевываются медали на разных соревнованиях различного уровня не только спортсменами Москвы, но и Санкт-Петербурга, Перми, Самары, Екатеринбурга и других городов. Например, по сравнению с прошлым годом количество питерских фигуристов на пьедестале увеличилось в два раза. Это говорит о том, что существует острая конкуренция центров фигурного катания. А только конкуренция может дать нам новых чемпионов.

Вообще, я всегда говорил о том, что российские фигуристы являются лучшими фигуристами мира. И мне бы очень хотелось, чтобы и в России относились к ним, как к лучшим фигуристам мира. Чтобы не только болельщики их любили, поддерживали, но и СМИ. Наши спортсмены и тренеры этого заслуживают.

– Вопрос, который как раз волнует многих болельщиков: когда состоится шоу «Россия, вперед!», которое было запланировано на 29 марта?

– Мы решили провести его сразу после чемпионата Европы-2021 года. В нынешней ситуации найти другое время будет очень сложно. Но любители фигурного катания смогут увидеть наших лидеров раньше. Если события будут развиваться по благоприятному сценарию, и сезон войдет в привычный график, то мы, как обычно, 12-13 сентября проведем в Москве открытые прокаты основной команды. Пока не известно, начнется ли у юниоров уже серия Гран-при или будут какие-то изменения в календаре, стартуют ли первые «челленджеры». Поэтому, в этот период важно продемонстрировать на публике новые соревновательные программы. А после чемпионата Европы можно взять паузу для того, чтобы поучаствовать в показательных выступлениях и готовиться к чемпионату мира 2021 в Стокгольме.




4

ЗОЛОТА

14 ЛЕТ

СПУСТЯ

 Мария ЕВТЕЕВА, Людвиг ВЕЛЬНИЦКИЙ

Париж/Милан/Прага/Мальме/Турин/Лион/Грац
1997 1998 1999 2003 2005 2006 2020



**На чемпионате Европы-2020 в Граце
русские фигуристы завоевали**

ЗОЛОТО ВО ВСЕХ ВИДАХ ПРОГРАММЫ,

**а в дополнение к медалям высшей пробы
забрали еще восемь медалей
другого достоинства.**

ЧЕМ ЕЩЕ ЗАПОМНИЛСЯ ЭТОТ ТУРНИР И ЧТО ОН РАССКАЗАЛ
О СОВРЕМЕННОМ ЕВРОПЕЙСКОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ,
РАЗМЫШЛЯЕТ ЕКАТЕРИНА КУЛИНИЧЕВА.



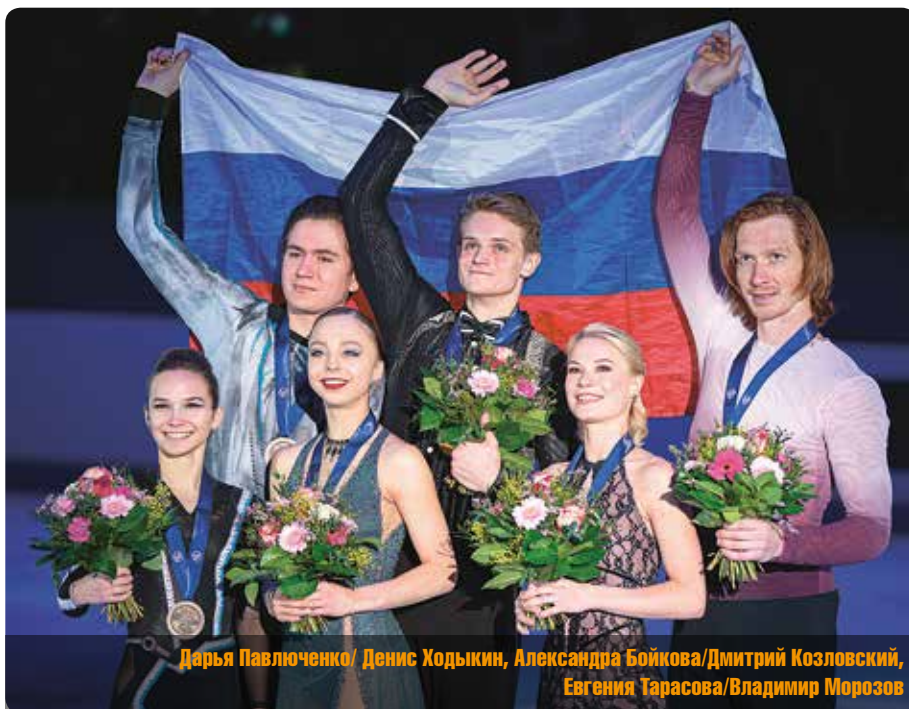


У Александры Бойковой и Дмитрия Козловского оба проката получились на «отлично»

... И МЕДАЛЬ, ЖГУЩАЯ ШЕЮ

В карьере многих спортсменов бывает особенный момент, его можно назвать «испытание психологией». Турниры, где нужно провести день или два, в зависимости от расписания соревнований, в роли лидера или в такой близости от лидера, которая очень легко отыгрывается в произвольной программе, а силы претендентов в целом равны. Когда человек понимает, что может выиграть, что медаль или титул – вот здесь, практически на расстоянии вытянутой руки. Как сказал однажды о такой ситуации, кажется, Максим Траньков, когда медаль жжет шею.

И надо не перегореть. Не побежать на 5000 как на 500 в самом произвольном прокате. Не оставить слишком много на тренировках. Не прокатать произвольную идеально раньше времени – например, еще



Дарья Павлюченко/ Денис Ходыкин, Александра Бойкова/Дмитрий Козловский, Евгения Тарасова/Владимир Морозов

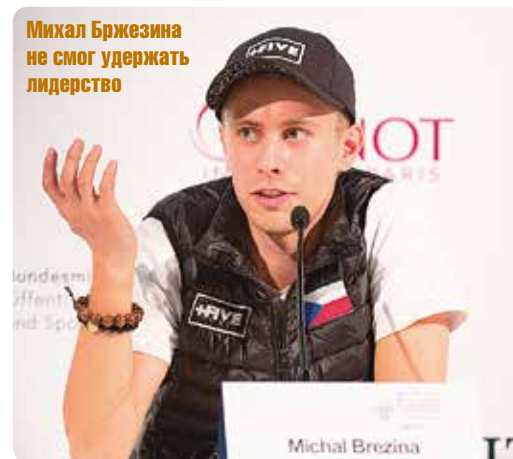
до старта у себя в голове, оставив все силы там, в этом воображаемом прокате мечты.

Этих «не», о которые можно споткнуться и регулярно спотыкаются даже очень сильные спортсмены, на самом деле много. На чемпионате Европы-2020 в эту ловушку, по всей видимости, попали, например, француз Кевин Аймоз, считавшийся одним из фаворитов турнира, но проваливший короткую программу и не попавший в произвольную. Или чех Михал Бржезина, не удержавший своё место в топ-3 после произвольной. Эту обжигающую шею медаль в пору приравнять к огню, воде и медным трубам – самым суровым испытаниям для амбициозных людей, которые выбрали в жизни не самую простую дорогу для самореализации. Потому что эта

почти случившаяся медаль может так и не обернуться реальным металлом.

Алена Косторная в интервью для телевидения после своей короткой программы в Граце описала подобное состояние так: «Волновалась не сегодня, а накануне, когда смотрела мальчиков. Представляла, как сама буду катать – и меня так слегка потрясывало».

Людей, которые проходят на больших соревнованиях через что-то подобное, часто видно по характерным признакам: по глазам, которые они не отрывают от льда, хотя обычно это им совершенно не свойственно, по нетипичным ошибкам, чуть более угловатым и зажатым движениям, по слегка посыпавшейся из-за психологического напряжения «артистической» части

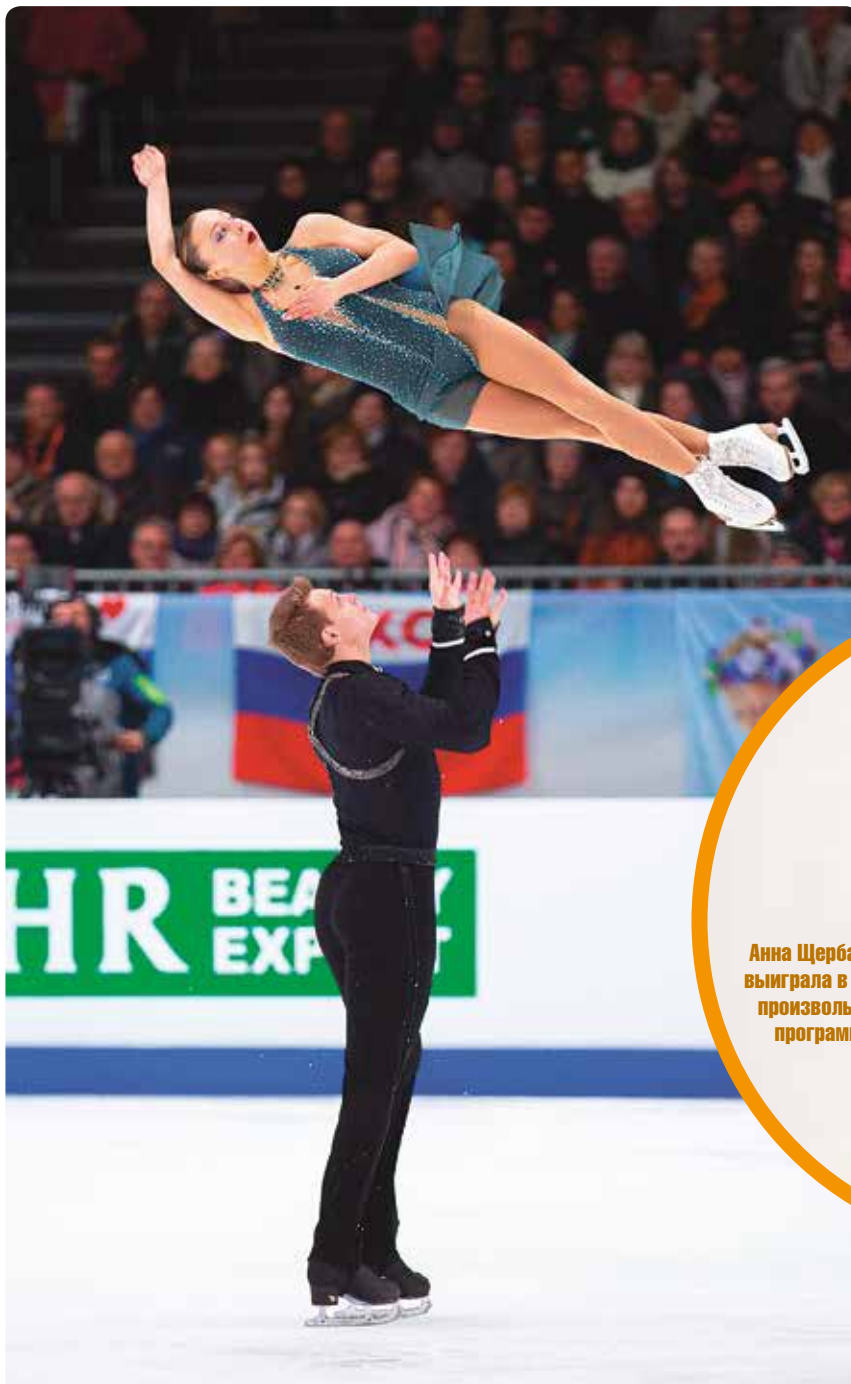


Михал Бржезина не смог удержать лидерство

программы, которая уже не получается такой свободной и одухотворенной.

Но такие ситуации – это еще и проверка: может человек быть чемпионом или нет. Или ему светит обидный ярлык «всегда найдет, кому проиграть». Потому что в спорте, особенно в спорте, недостаточно много и напряженно работать (понятно, что это можно сказать абсолютно про всех российских фигуристов, отобравшихся на чемпионат Европы, и не только российских). Недостаточно с помощью тренировок сделать из себя человека и спортсмена, способного на многое. Нужно еще суметь в нужный момент это «многое» показать, собраться на тот самый прокат в самый нужный момент.

На чемпионате Европы-2020 в Граце сразу несколько российских фигуристов оказались в такой ситуации и справились с ней. И это не



Анна Щербакова выиграла в Граце произвольную программу

менее ценный его итог, чем рекордные четыре золотые медали.

Например, возьмем новых чемпионов Европы в парном катании Александру Бойкову и Дмитрия Козловского. Как и в женском турнире, в этом виде программы чемпионат Европы, по большому счету, получился таким выездным этапом чемпионата России, поскольку французы Ванесса Джеймс/Морган Сипре не приехали, а немецкие и австрийские пары в Граце не смогли выступить в свою полную силу. Основные соперники из числа товарищей по команде – Евгения Тарасова и Владимир Морозов в короткой программе допустили ошибку, а Бойкова и Козловский с короткой справились на отлично и обеспечили себе неплохой задел перед произвольной. А перед всеми остальными конкурентами ученики Тамары Москвиной и Артура Минчука при удачном прокате имели запас в оценке за компоненты и в бонусах за элементы. Со стороны это выглядело, как прямая дорожка к титулу, выстланная красным ковром. Но вряд ли это чувствовалось именно так изнутри, со стороны самих молодых



Дорожка к месту соревнований словно напоминала, кто здесь главный

спортсменов. Тем более, что у них был уже был неприятный опыт финала Гран-при, когда ошибки в произвольной программе оставили их без медали.

Во всяком случае, произвольная программа дала понять, что напряжение было. Их «Джеймс Бонд» – очень эффектная постановка, одна из самых запоминающихся в сезоне вообще. В частности, она рас-



... и бронзовый призер Морис Квителашвили (слева)



Золото и серебро. Дмитрий Алиев и Артур Даниелян

крывает партнершу как великолепную характерную актрису, которая убедительно умеет перевоплощаться в роковую девушку Бонда, что далеко не всегда свойственно таким молодым спортсменкам. Это та программа, которую зритель ждет ради «фишек» и образов, а не только ради каскадов «3+2+2» или выбросов. В Граце Бойкова и Козловский откатались практически без помарок, но этот прокат не казался прокатом «наотмашь». Он как будто был чуть более осторожным и сдержанным, артистические акценты как будто слегка прикрутили, как громкость



**Дарья Павлюченко
Денис Ходькин**

в проигрывателе. Возможно, это как раз был показатель того самого напряжения от близости титула, первого по-настоящему большого в их карьере.

В похожей ситуации побывал и Дмитрий Алиев, с той лишь разницей, что чемпион России оказался после первого дня соревнований вторым, но с очень незначительным отставанием от лидера

Бржезины. И тоже справился: по сравнению с чемпионатом России ученик Евгения Рукавицына заметно прибавил в чистоте обоих прокатов. А отсутствие заметных технических проблем в Граце в полной мере дало возможность оценить колоссальный козырь повзрослевшего Алиева-фигуриста – ту харизму, которая отличает его лучшие выступления, образ очень



**Виктория Синицына
Никита Кацалапов**



**Тиффани Загорски
Джонатан Гурейро**

мужественный и вроде бы вполне классический, но совершенно не нафталиновый (за что спасибо, безусловно, тренерам и хореографам). Высокие оценки, которые катание Алиева на чемпионате Европы получило в том числе от иностранных комментаторов – лишнее подтверждение того, что такие вещи очень ценят.

Виктория Синицына и Никита Кацалапов, после ритмического танца уступавшие безусловным фаворитам сущие крохи, в Граце оказались, вероятно, перед самым



О волнении говорила и Анна Щербакова, ставшая в Граце второй. Что-то подобное наверняка чувствовала и Александра Трусова. Но этот важный психологический опыт для Косторной, Щербаковой, Трусовой может оказаться не менее значимым и полезным, чем в очередной раз успешно исполненные тройные аксели или четверные прыжки. Как репетиция. Ведь для этой троицы самый важный момент испытания «медалями, жгущими шею», был, конечно, не в Граце. В нынешнем сезоне им должен был стать чемпионат мира в Монреале.

**Сергей Дудаков,
Этери Тутберидзе,
Даниил Глейхенгауз**

большим искушением «пойти на все деньги» в погоне за уникальным, может статься, шансом наконец обыграть не достигаемых прежде французов Габриэлу Пападакис и Гийома Сизерона. Но и в ритмическом, и в произвольном танце ученики Александра Жулина сумели продемонстрировать не «разрыв аорты», который в фигурном катании часто заканчивается непредсказуемо, а техническую точность и качество элементов – за счет которых, в первую очередь, и обыграли допустивших несколько технических ошибок французов.

Что касается женского одиночного катания, тут хочется говорить не только о чемпионке Европы Алене Косторной, но и о юном трио «дракончиков» из группы Этери Тутберидзе в целом. Как сама Косторная совершенно справедливо заметила после завершения турнира: любая из них может стать как первой, так и третьей, все зависит от конкретного проката. Так и есть. Поэтому, в Граце это испытание борьбой за первый взрослый титул, испытание ожиданием борьбы, коснулось их всех в равной мере. Возможно, тот факт, что Алене, несмотря на безупречный прокат в короткой программе, не удалось побить собственный мировой рекорд – это как раз следствие волнения на первом по-настоящему серьезном, взрослом старте в её жизни, традиционно высоко оцениваемом в России.



Анна Щербакова, Алена Косторная, Александра Трусова

ПРОЕКТ «СТИЛЬ И ЗРЕЛОСТЬ»



Для Евгении Тарасовой и Владимира Морозова чемпионат Европы сложился, понятно, не так, как им бы хотелось. Если сорванная в короткой программе поддержка похожа просто на несчастный случай, то проблемы с прыжками, которые так или иначе мучали пару весь нынешний сезон, заставляют волноваться гораздо сильнее.

В то же время есть основания думать, что Тарасовой и Морозову пока просто не удастся собрать воедино их новый спортивный образ и технику. О том, что под рукой Марины Зуевой пара на льду стала выглядеть и двигаться иначе, в этом сезоне говорят, кажется, все. Можно вспомнить и то, что в прежние годы Тарасову и Морозова часто критиковали как раз за отсутствие понятного собственного «стиля». Применительно к парному катанию, учитывая особенности вида спорта, под «стилем» чаще всего понимают зрелое, уверенное катание, грамотно подобранные под спортсменов программы и сознательное подчер-



кивание в них сильных сторон пары, игру на этих козырях. А еще умение выйти на лед с королевским блеском в глазах, без единого сомнения в том, что желанная медаль должна достаться тебе – да так, чтобы аудитория тоже это поняла. Именно над этим, судя по тому впечатлению, которое стало



Дарья Павлюченко
Денис Ходькин



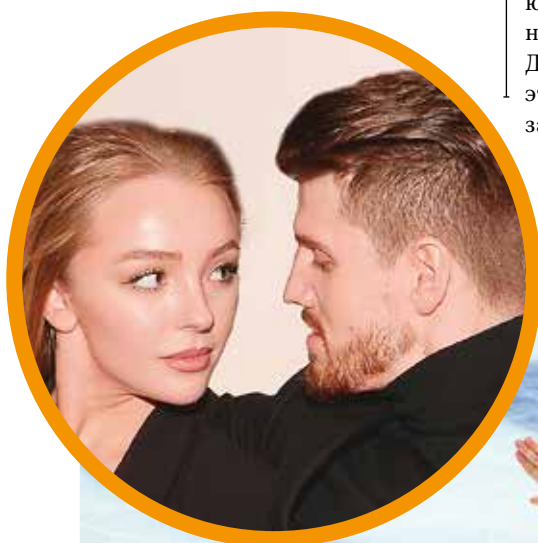
производить их катание, фигуристы с тренерами сейчас и работают. Ну а техническая составляющая, хочется верить, тоже рано или поздно приложится. И свой пазл из взрослого рафинированного стиля и сложной техники они соберут.

Опытную пару есть кому мотивировать. Сильная российская молодежь сегодня старается выходить на взрослый лед уже с «пакетом» из запоминающегося стиля, необыч-

ных элементов и хорошей техники. Или очень быстро добирает там, где чего-то поначалу не хватало. Еще один яркий пример – это бронзовые призеры ЧЕ-2020 Дарья Павлюченко и Денис Ходькин, имевшие в Граце хорошие шансы и на серебро. Им не удалось избежать ошибок (хотя досадное падение на выезде с выброса и выглядело досадной случайностью). Но запомнится после чемпионата не это. Несмотря на юный возраст и небольшой «стаж» на взрослом уровне ученики Сергея Доброскокова и Сергея Рослякова в этом сезоне сделали убедительную заявку на звание одной из самых оригинальных спортивных пар мира, чьих новых программ публика будет ждать с особым не-

терпением. Все благодаря удачным программам и прежде всего произвольной «Трон», поставленной, возможно, немножко «на вырост». Это атлетичная в лучшем смысле этого слова, необычная постановка, где их фирменные небанальные заходы и выходы из элементов смотрятся не «фишкой» ради «фишки» и нелюбимой обязателькой (как сегодня нередко бывает), а органичной частью общей концепции. Добиться этого при жестких современных правилах фигурного катания очень непросто. И когда такие постановки случаются, они дорогого стоят. «Трон», безусловно, поднял планку для Дарьи и Дениса довольно высоко, и опускать её в следующих сезонах было бы неправильно.

Танцоры Александра Степанова и Иван Букин в Граце в очередной раз показали, что помимо других талантов у них есть еще один важный: терпение и способность хотя бы внешне сохранять спокойную голову и делать свою работу в любых обстоятельствах. То, что на чемпионате Европы дуэт после ритм-танца остался за пределами первой тройки, могло обезоружить и демотивировать любого. Но Александра и Иван откатали свой эффектный модернистский произвольный танец с привычным в нынешнем сезоне блеском и без проблем вернули себе место в топ-3.



Александра Степанова/Иван Букин



ЮНИОРЫ НАСТУПАЮТ?

Стремительный прорыв юниоров последние годы ассоциируется прежде всего с женским одиночным катанием. Но аналогичные процессы, как намекнул чемпионат Европы, можно наблюдать не только там. Яркий пример из мужского одиночного катания – 16-летний вице-чемпион Европы Артур Даниелян, который

начинал нынешний сезон в юниорах, а на взрослый чемпионат России поехал, чтобы проверить себя. Можно вспомнить, например, и 17-летнего итальянца Даниэля Грассля, который в Граце стал четвертым в общем зачете и вторым – в произвольной программе. Как и



Александр Самарин



Артур Даниелян

Даниелян, он начинал сезон в юниорской серии Гран-при.

Безусловно, у мужчин речь пока не идет о том, что вчерашние юниоры сразу начнут выигрывать у грандов вроде Юдзуру Ханю или Нэйтана Чена. С другой стороны, кто в начале сезона мог представить, что Даниелян дважды окажется на важных стартах выше, например, более опытного Александра Самарина? А Грассль на ЧЕ будет выше, чем его более опытный товарищ по команде Маттео Риццо? Но гонка супер-элементов сделала современное одиночное катание очень непредсказуемым спортом, и амбициозные юниоры вполне могут этим воспользоваться.

КУДА ИДЕТ ЕВРОПЕЙСКОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ?

Повторение российского рекорда с 4 победами – удобный повод сравнить, что изменилось в европейском фигурном катании за последние годы. Хотя это сравнение и не будет точным: все-таки с 2006 года неоднократно менялись и правила, и принципы квалификации на ЧЕ. Да и сам вид спорта во всех четырех видах стал другим. И тем не менее.

Например, вот немного любопытной статистики. В 2006 году медали завоевывали 7 стран: Россия, Германия, Швейцария, Украина, Франция,



Италия, Литва. В 2020 году таких стран было всего три: Россия, Франция и Грузия. Плюс малые медали за короткие программы получили также представители Чехии и Италии. В мужском и танцевальном турнирах только две страны имели максимально возможное представительство в три спортсмена: Россия и Италия и Россия и Франция соответственно. В двух других видах программы таких страны было всего по три.

Статистика также говорит: сегодня из европейских стран только в России есть сильные спортсмены во всех четырех видах программы, больше одного представителя страны в каждом виде способны бороться за победу при удачных прокатах.

С другой стороны, во всем мире стран, укомплектованных сильными фигуристами во всех видах программы, прямо скажем, не много. А в Европе и раньше многие звезды из «небольших государств» были не продуктом школы-конвейера, а скорее уникальными самородками. На европейском уровне под-

тверждается и другое наблюдение: все больше растет разрыв между довольно немногочисленной группой фигуристов-лидеров и всеми остальными. Например, Дмитрий Алиев, чей технический арсенал вполне на уровне претендентов на медаль чемпионата мира, выиграл у второго места 26 баллов с хвостиком. Александра Трусова оторвалась от четвертого места (Алексия Паганини из Швейцарии) больше чем на 30 баллов, а Алена Косторная – больше чем на 45 баллов. Существенные разрывы между группой претендентов на медали и остальными можно наблюдать и в парах с танцами.

Но вместо того, чтобы рассуждать об упадке или закате европейского фигурного катания, хочется поставить вопрос иначе. Возможно, дело просто в том, что с ростом технического уровня ставить производство по-настоящему сильных фигуристов на поток и регулярно выводить на орбиту новых звезд взамен ушедшим становится все сложнее в любой стране мира. Ведь для появления по-настоящему

сильного спортсмена в любом из видов программы сегодня требуется одновременное совпадение многих обстоятельств: разносторонний талант (только «прыгуны» или только «катальщики» все менее конкурентоспособны, если говорить о борьбе за медали на мировом уровне); адская работоспособность; попадание в правильные руки уже на ранних стадиях карьеры; удача; подходящие условия подготовки или возможность отправить человека туда, где такие условия есть; финансовое обеспечение тренировок. Фигурное катание, как любой спорт, замешано не только на таланте к прыжкам, но и на большом количестве социально-экономических факторов. Отдельных сильных спортсменов, пары или танцевальных дуэтов в разных странах Европы и сейчас немало. При определенных обстоятельствах все они способны ещё прибавить, как прибавил в последний год, например, Кевин Аймоз, а до него Ванесса Джеймс и Морган Сипре. И если этого не случается, нужно внимательно разбираться в причинах.

В 2006 году медали завоевывали 7 стран. В 2020 году – 3.



GRAZ AUSTRIA 2020

ISU EUROPEAN
FIGURE SKATING
CHAMPIONSHIPS®

ОТ ЛИОНА ДО ГРАЦА

Безусловно, общекомандное достижение, о котором шла речь выше – четыре золота – важно и само по себе. Тем более, что бы ни говорили об уровне европейского катания последние годы, повторить этот абсолютный результат России не удалось с чемпионата Европы-2006 в Лионе, то есть целых 14 лет. Соблазн сравнить Лион-2006 с Грацем-2020, конечно, велик. Но и разница между ними существенна. Все российские чемпионы – Татьяна Навка и Роман Костомаров, Евгений Плющенко, Татьяна Тотьмянина и Максим Маринин, Ирина Слуцкая – были очень опытными фигуристами, для которых этот титул стал третьим, пятым или вовсе седьмым. Совсем скоро, после Олимпийских игр-2006 в

Турине, большинство из них уйдет из любительского спорта, исключением станет только Плющенко.

Все российские чемпионы Граца, находятся, по большому счету, в начале пути, в лучшем случае – в середине. Для всех, что любопытно, этот европейский титул стал первым в карьере, включая Никиту Кацалапова, который в паре с предыдущей партнершей Еленой Ильиных успел побывать олимпийским чемпионом

в команде. Конечно, абсолютно все российские чемпионы Граца, и в этом вряд ли у кого-то могут быть сомнения, в смысле карьерных амбиций имеют в виду нечто большее, чем европейский титул. Как и выдающееся поколение, побеждавшее в Лионе-2006. И поэтому хочется, чтобы уроки Граца, в частности, эти тренировки по умению переживать такую близкую, но еще не завоеванную медаль, по умению выдавать максимум в самый нужный момент, всем им еще пригодились в будущем.

Все российские чемпионы Граца находятся, по большому счету, в начале пути, в лучшем случае – в середине.

ШАГНУЛИ

**Как бы ни переписывал коронавирус
спортивный календарь, чемпионат мира
в нынешнем сезоне
все-таки состоялся.**

**2-8 МАРТА В ТАЛЛИНЕ ВО ДВОРЦЕ
СПОРТА «ТОНДИРАБА» СОБРАЛИСЬ
ЛУЧШИЕ ЮНЫЕ ФИГУРИСТЫ ПЛАНЕТЫ.**


СБОРНАЯ РОССИИ ВЫСТУПИЛА
ТРИУМФАЛЬНО: 8 МЕДАЛЕЙ ИЗ 12
ВОЗМОЖНЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ 3 ЗОЛОТА
(ГОД НАЗАД БЫЛО 2). В ЖЕНСКОМ И
МУЖСКОМ ОДИНОЧНОМ КАТАНИИ
ПОБЕДИТЕЛЯМИ СТАЛИ КАМИЛА ВАЛИЕВА
И АНДРЕЙ МОЗАЛЕВ, А В СОРЕВНОВАНИЯХ
СПОРТИВНЫХ ПАР, ГДЕ НАШИ
СПОРТСМЕНЫ ЗАНЯЛИ ВЕСЬ ПЬЕДЕСТАЛ
ПОЧЕТА, ЛУЧШИМИ БЫЛИ АПОЛЛИНАРИЯ
ПАНФИЛОВА И ДМИТРИЙ РЫЛОВ.



ВПЕРЕД



ИТОГИ ЧЕМПИОНАТА МИРА
И ВСЕГО СЕЗОНА В ЦЕЛОМ ДЛЯ «МФК» ПОДВЕЛА
СТАРШИЙ ТРЕНЕР ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ
ГАЛИНА ГОЛУБКОВА.

 Мария ЕВТЕЕВА, ТАТЬЯНА ФЛАДЕ



**Аполлиария Панфилова/Дмитрий Рылов
в нынешнем сезоне выиграли все возможные
юниорские титулы**

КОНКУРЕНЦИЯ – ГЛАВНЫЙ МОТИВАТОР

В соревнованиях спортивных пары ждали высокого результата, потому что в этом виде наши фигуристы уже третий сезон подряд завоёвывают все медали на юниорских соревнованиях. Но в Таллине после выступления ребят в произвольной программе осталось и чувство сожаления: не все смогли показать свой максимум. Только Аполлиария Панфилова/Дмитрий Рылов справились с прокатом, допустив лишь одну помарку на прыжке. А Ксения Ахантьева/Валерий Колесов и Юлия Артемьева/Михаил Назарычев сорвали ключевые прыжковые элементы, выбросы.

Для этих фигуристов это досадные ошибки, потому что обе пары очень хорошо подготовлены технически, не раз демонстрировали это по ходу сезона. И короткую программу исполнили на высоком уровне.



**Ксения Ахантьева
Валерий Колесов**

не – с чисто выполненными элементами, на высокой скорости. Именно запас после первого дня соревнований позволил сохранить место на пьедестале Артемьевой/Назарычеву, так как произвольную программу они закончили на 4-м месте, пропустив вперед не только своих товарищей по команде, но и немецкий дуэт Аннике Хоке/Роберта Кункеля, который в произвольной опередил всех.

Почему вдруг вылезли ошибки? Не думаю, что ребята почувствовали отсутствие конкуренции со стороны зарубежных дуэтов после первого дня соревнований и, как это иногда случается, расслабились. В первую очередь, как оказалось, конкуренция все-таки есть. А потом, у нас сейчас сильное соперничество внутри страны, сразу несколько сильных пар не могут попасть в состав команды. Те, кто отобрались, помнят об этом и стремятся выкладываться по максимуму на каждом старте, соревнуясь между собой и, тем самым, толкая вперед свой вид спорта.

Скорее всего, сыграло роль то, что для наших призеров это был дебютный чемпионат мира, для пермяков Артемьевой и Назарычева – вообще первый сезон совместных выступлений, и все специалисты отмечают, что прогрессируют они на удивле-

ние быстро. У пары прекрасные данные, очень хорошая наполненность и содержание программ, но стабильность пока подводит.

Надо сказать, что пермская школа из года в год дает нам очень хорошие примеры того, как можно растить парников. О подобных высотах зарубежным соперникам пока приходится только мечтать! В юниорском парном катании, как показал минувший сезон, сейчас наблюдается некоторое затишье. И это тоже некоторый результат того, что достаточно сильны наши пары. Чемпионы – Панфилова/Рылов, которые также тренируются в Перми в группе Валентины Тюковой и Павла Слюсаренко, владеют качеством и уникальной легкостью исполнения парных элементов, обычно не свойственным юниорам, превосходно взаимодействуют друг с другом на льду. А появление параллельного тройного прыжка, которого



пока нет в их арсенале, как заверяют сами фигуристы, всего лишь вопрос времени. Будем надеяться, что это поможет им в конкуренции на более высоком уровне – уже со взрослыми фигуристами. Но даже без этого элемента Панфилова и Рылов в Таллине опередили ближайших зарубежных конкурентов (Хоке/Кункель, занявших 4-ое место), почти на 30 баллов!

ПАРНОЕ КАТАНИЕ

	RUS	Аполлинария Панфилова Дмитрий Рылов	195,96
	RUS	Ксения Ахантьева Валерий Колесов	174,85
	RUS	Юлия Артемьева Михаил Назарычев	171,18



Юлия
Артемьева
Михаил
Назарычев



УДАЧА ВЫБИРАЕТ ПОДГОТОВЛЕННЫХ

Золотая медаль Андрея Мозалева в мужском одиночном катании стала приятным сюрпризом для всей российской команды и для меня лично. Не потому, что мы не верили в этого фигуриста. Нет, в нынешнем сезоне Андрей начал выступать уверенно с первых этапов Гран-при. Но, несмотря на успехи, в очереди среди претендентов на золото чемпионата мира он не был первым: предыдущие турниры, например, финал Гран-при, выиграл японец Сунь Сато, а Юношеские Олимпийские игры – Юма Кагияма, Мозалев же дважды был вторым. Но в Таллине Андрей сумел раскрыть свои лучшие стороны и как фигурист, и как спортсмен с задатками лидера, как спортсмен думающий, умеющий правильно рассчитывать свои силы и выдавать максимум в нужный момент в нужном месте.

Эта победа – не только результат упорного труда фигуриста и его тренера Кирилла Давыденко. Но и наглядный пример, как добиваются успеха те, кто умеет анализировать свои ошибки, промахи и неудачи.

Все мы помним единственную в сезоне осечку Андрея на отборочном первенстве страны в Саранске, когда он вдруг полностью сорвал всю прыжковую часть короткой программы, улетев на 13-ое место. Как рассказывал Давыденко, при заходе на тройной аксель (а он, напомним, исполняет прыжок с «кораблика») его выбили из равновесия крики болельщиков с трибуны, и парень, что называется «рассыпался». После этого на тренировках они начали моделировать подобные ситуации: выкрики, неожиданные посторонние звуки, даже музыку внезапно останавливали, чтобы быть готовым к любой обстановке. Неудивительно, что в Таллине Андрей выглядел таким собранным, морально закаленным.

И порадовал медалью Петр Гуменник. После короткой программы из-

Андрей Мозалев

за грубой ошибки на тройном акселе он откатился на девятую позицию. Обычно такой результат становится для спортсмена «приговором», лишая возможности получить медаль, но Петр сделал невозможное. В Таллине все отметили его прокат произвольной программы, где он занял второе место уступив только Мозалеву. Петя и сам по себе фигурист неординарный: гармоничный, с красивыми линиями, с харизмой. Умеет кататься в музыку, чувствует образ, способен передать смысл программы. А если еще и прыжки исполняет, то они у него получаются очень качественными. В прошлом году на чемпионате мира Петр завоевал серебряную медаль, но нынешний сезон у него получился неровным, я бы сказала очень нервным – случился резкий скачок в росте. Казалось, что на каждом новом старте он прибавляет по несколько сантиметров. От-



Юма Кагияма

сюда и травмы, которые мешали тренироваться в полную силу. Поэтому очень важно, что своим выступлением на чемпионате мира, Петр доказал всем и, прежде всего себе, что он становится топовым спортсменом.

Илье Яблокову необходимо добиваться стабильного исполнения четверного прыжка. После очень неплохой короткой программы, где его, на мой взгляд, судьи даже недооценили из-за невысокого рейтинга, в произвольной случился падение на четверном тулупе, бабочка на флипе и неуверенные выезды на тройных акселях. Этого хватило только для 10 места.

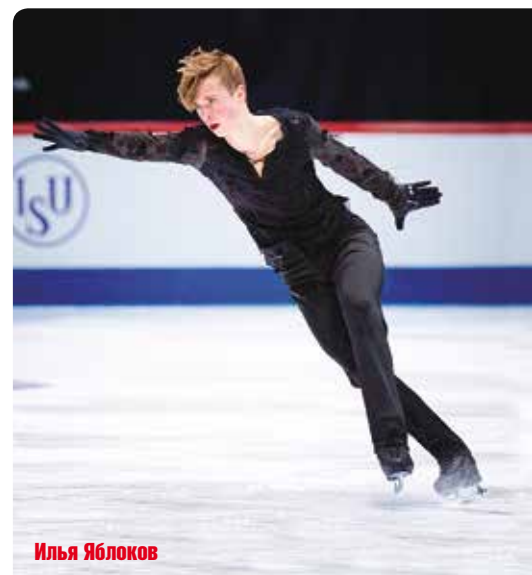
А вообще мужское юниорское катание набирает обороты, было интересно наблюдать на тренировках, насколько юниоры шагнули вперед в техническом плане. Целая группа фигуристов – Мозалев, Гуменник, Кагияма, Гоголев, Грассль – показывали сложнейший технический контент с прыжками в четыре обо-

рота. Юниоры хотят быстрее выйти во взрослые, многие уже наравне соперничают со старшими. Но одно дело быть чемпионом на тренировке, а другое – в очной борьбе.

Очень надеюсь, что медали, завоеванные Мозалевым и Гуменником, послужат неким импульсом развития для остальных наших юношей, вдохнут в них веру в собственные силы. Если смотреть в следующий сезон, то именно этот вид вызывает сейчас больше всего беспокойства. У мальчиков нет столь длинной прочной скамейки запасных, как в других дисциплинах, хотя с ними работают лучшие тренеры.

Почему? Трудно сказать. Возможно, мотивации не хватает, ведь те же Ягудин и Плющенко, помимо того, что владели сложнейшими элементами, были еще и настоящими бойцами. Им хотелось научиться всему, хотелось кататься и получать результат. С такими учениками и тренер обретает крылья.

А может быть, не хватает внутренней конкуренции. В отличие от девочек, мальчики у нас изначально избалованы своим исключительно привилеги-



Илья Яблоков

рованным положением в фигурном катании, поэтому и работают не так фанатично, как девушки. Отсюда, думаю, и невысокий уровень психологической устойчивости во время проката программ. Если смотреть на выступления в сезоне всех наших юношей, попавших в этом году в команду, то технически они не слабее соперников, но часто просто не справляются со стрессом.



Петр Гуменник

ЮНОШИ

	RUS	Андрей Мозалев	245,09
	JPN	Юма Кагияма	231,75
	RUS	Петр Гуменник	231,12



ПОБЕДЫ ЕЩЕ БУДУТ



Мария Казакова/Георгий Ревия

По сравнению с прошлым годом в танцах мы завоевали на одну медаль меньше (тогда были серебро и бронза), но, если смотреть по результатам сезона – такой итог трудно назвать неудачным. Состав призовой тройки чемпионата мира – точь-в-точь, как на финале Гран-при, только чемпионы и серебряные призеры поменялись местами: вместо грузинского дуэта на первом месте – американский. Зато у России – малая золотая медаль Елизаветы Шанаевой/Девида Нарижного за ритм-танец. Так что к ребятам претензий нет, будем бороться дальше. Наоборот, здесь можно говорить о персональном прогрессе каждого нашего дуэта и порадоваться за него.



**Эйвонли Нгуен
Вадим Колесник**



**Елизавета Шанаева
Девид Нарижный**

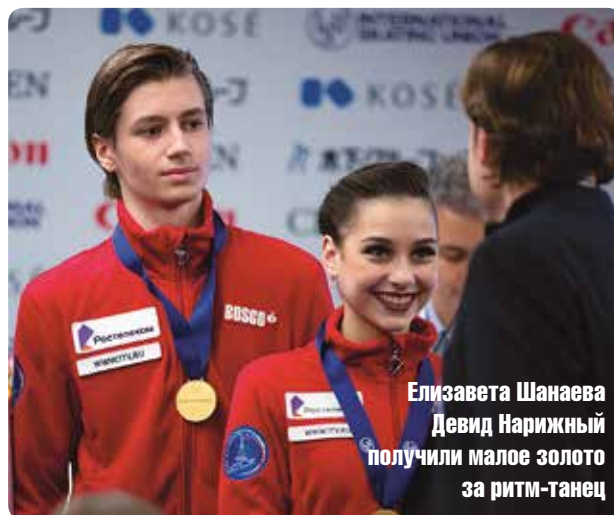


**Диана Дэвис
Глеб Смолкин**

Диана Дэвис/Глеб Смолкин обновили свой лучший результат сезона на своем дебютном чемпионате мира, и даже по сравнению с чемпионатом страны в Саранске, который завершился не так давно, выглядели увереннее.

Диана и Глеб прибавляют от старта к старту, но относятся к себе очень самокритично, что радует. Несмотря

**Арина Ушакова
Максим Некрасов**



**Елизавета Шанаева
Давид Нарижный
получили малое золото
за ритм-танец**

на то, что оценки в обеих программах были выше, расстроились, что не смогли в произвольном танце перешагнуть рубеж в 100 баллов, но у них все впереди.

Арина Ушакова и Максим Некрасов – самые опытные участники чемпионата и один из самых ярких юниорских дуэтов. Они однажды уже были бронзовыми призерами чемпионата мира, но в нынешнем сезоне судьи толком их не видели. Из-за травмы партнера фигуристы только в ноябре смогли приступить к полноценным тренировкам, пропустили серию Гран-при. Все это не могло пройти бесследно.

Обиднее всего, конечно, Елизавете Шанаевой/Давиду Нарижному, которые в произвольном танце проиграли и грузинской, и американской паре из-за более низкого уровня дорожки шагов у партнера и компонентами. Но при этом Лизе и Давиду не в чем себя упрекнуть – по эмоциям и отдаче это был лучший прокат сезона. В ритм-танце они вместе с тренерами отлично поработали над исполнением технических элементов (об этом говорят высокие уровни), поэтому заслуженно победили. Значит, нужно продолжать работать над техническим мастерством, попутно добавляя в танцы новые штрихи и краски. Эти фигуристы начали выступать гораздо увереннее в этом году. Их оценки в будущем наверняка будут расти еще, нет никаких сомнений, что титулы к дуэту еще придут. А нынешний результат, когда все три призера расположились на пьедестале с разницей в один бал, говорит лишь о том, что в юниорских танцах острота борьбы даже выше, чем у взрослых фигуристов.

ТАНЦЫ НА ЛЬДУ

	USA	Эйвонли Нгуен Вадим Колесник	177,18
	GEO	Мария Казакова Георгий Ревия	176,19
	RUS	Елизавета Шанаева Давид Нарижный	175,17



ВОЛШЕБСТВО КАМИЛЫ



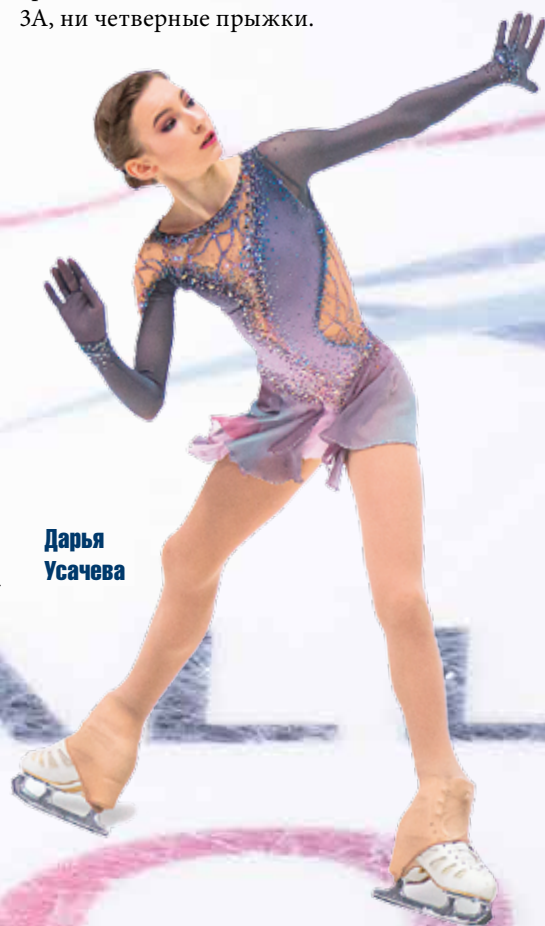
**Камила
Валиева**



У девушек вся интрига чемпионата изначально строилась вокруг противостояния между Камиллой Валиевой и Алисой Лью. Но как таковой борьбы за первое место не получилось. Да, Алиса очень обаятельная харизматичная фигуристка, владеет тройным акселем, лутцем в четыре оборота, но наши девочки все-таки намного интересней в плане интерпретации программ, стабильней и, я бы сказала, правильнее обучены. Соревнования в Таллине это еще раз подтвердили. Камила победила не только потому, что в ее произвольной программе нашлось место сразу двум четверным тулупам, один из которых в каскаде, но и благодаря высочайшему качеству исполнения непрыжковых элементов. О ее короткой программ «Девочка на шаре» уже столько всего было сказано, что не хочется повторяться. Скажу только, что и на этот раз ее катание было волшебным, причем, в обеих про-

граммах. Камила выиграла за явным преимуществом – почти 20 баллов отделили ее от второго места.

Очень понравилось, как выступала на этих соревнованиях Даша Усачева. Во-первых, она показала характер: после короткой программы шла третьей, а в произвольной выходила на лед последней и не дрогнула. А во-вторых, как она себя преподносила зрителям и судьям! Все прыжки и вращения, все шаги и связки – это было отточено и исполнено на хорошей скорости, с улыбкой. Не было никаких сомнений в том, что на данный момент она лучше Лью, несмотря на то, что пока не показывает ни 3А, ни четверные прыжки.



**Дарья
Усачева**





Дарья Усачева и Камила Валиева

Да и Майя Хромых, если бы не неудачное приземление с четверного сальхова, могла бы побороться за пьедестал. Майя в этом сезоне выступала не слишком стабильно и даже не смогла попасть в число шести сильнейших юниорок в серии Гран-при. Короткая программа ей удавалась, а в произвольной случались срывы. Но в Таллине Майя не стала облегчать себе задачу, пошла на четверной сальхов и несмотря на неудачное приземление с этого прыжка, не рассыпалась, наоборот, прекрасно исполнила всю оставшуюся часть программы и заслуживает за это похвалу и уважение.

Еще на этапах Гран-при нынешнего сезона было заметно, что конкуренция в женском юниорском катании усиливается. А в Таллине для меня, например, было удивительно, что после короткой программы в ряды претенденток на медали вклинилась кореянка Хэ Ин Ли. Если проанализировать прокаты в произвольной программе, то примерно восемь-девять девочек катались выдающимся образом. Но на кореянок нам надо обратить особое внимание, они сделали огромный шаг вперед. Уже сейчас нужно думать о том, чем мы будем обыгрывать соперниц, если они тоже освою сложные элементы.



Майя Хромых

Алиса Лю

ДЕВУШКИ

	RUS	Камила Валиева	world record	227,30
	RUS	Дарья Усачева		207,74
	USA	Алиса Лю		204,83



ЛИЦО С ОБЛОЖКИ



ПРЕМЬЕРНЫЙ ПОКАЗ

АЛЕКСАНДРА БОЙКОВА ДМИТРИЙ КОЗЛОВСКИЙ



Борис ХОДОРОВСКИЙ



Людвиг ВЕЛЬНИЦКИЙ, Наталья ПОНАРИНА

ЯРКИЕ. ИНТЕЛЛИГЕНТНЫЕ. ХАРИЗМАТИЧНЫЕ...

КЛАССИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПИТЕРСКОЙ ШКОЛЫ ПАРНОГО КАТАНИЯ, ОСНОВАННОЙ НА УТОНЧЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ, И ВМЕСТЕ С ТЕМ, БЕЗУПРЕЧНОМ ИСПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИ СЛОЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ, АЛЕКСАНДРА БОЙКОВА И ДМИТРИЙ КОЗЛОВСКИЙ В НЫНЕШНЕМ СЕЗОНЕ ПОТЕРПЕЛИ ЛИШЬ ОДНУ НЕУДАЧУ, НЕ СПРАВИЛИСЬ С ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ФИНАЛЕ ГРАН-ПРИ. В ГРАЦЕ, ВЫИГРАВ С НОВЫМ МИРОВЫМ РЕКОРДОМ КОРОТКУЮ ПРОГРАММУ, ОНИ НА ОДНОМ ДЫХАНИИ ИСПОЛНИЛИ ПРОИЗВОЛЬНУЮ – И ЗАСЛУЖЕННО ПОДНЯЛИСЬ НА ВЫСШУЮ СТУПЕНЬ ПЬЕДЕСТАЛА ПОЧЕТА. НАБЛЮДАЯ ЗА ВЫСТУПЛЕНИЯМИ НОВЫХ ЧЕМПИОНОВ РОССИИ И ЕВРОПЫ, НЕВОЛЬНО ВСПОМИНАЕШЬ ВЫСКАЗЫВАНИЕ ДВУКРАТНОГО ЧЕМПИОНА ЕВРОПЫ И ДВУКРАТНОГО БРОНЗОВОГО ПРИЗЕРА ЧЕМПИОНАТОВ МИРА АЛЕКСАНДРА СМЕРНОВА (ОН, НАПОМНИМ, ВЫСТУПАЛ В ПАРЕ С ЮКО КАВАГУТИ): «КАЖДАЯ НАША ПРОГРАММА – ЭТО СПЕКТАКЛЬ В АКАДЕМИЧЕСКОМ ТЕАТРЕ ТАМАРЫ МОСКВИНОЙ».

Правда, сама Москвина предпочитает говорить о хореографических миниатюрах. Поклонники балета, конечно, сразу же вспомнят о питерских мэтрах этого жанра Леониде Якобсоне и Борисе Эйфмане. «Пытаемся вытащить из ребят их лучшие, пока еще глубоко запрятанные артистические таланты», – отметила тренер.

А еще Тамара Николаевна подчеркивает, что без большой команды ни одна премьера программ Александры Бойковой и Дмитрия Козловского не состоялась бы. С чемпионами России и Европы работают тренер Артур Минчук, хореографы Александр Степин и Юрий Сماعيلов. Короткую программу поставили Наталья Бестемьянова и Игорь Бобрин, с которыми Саша и Дима уже работали в прошлом сезоне. Образы Джеймса Бонда и его девушки для произвольной придумал Николай Морозов. Как пошутил в Граце еще один ученик

Москвиной, олимпийский чемпион Олег Васильев, Джеймс Бонд может быть близок к провалу, Козловский в роли Джеймса Бонда – нет.

Вместе Александра и Дмитрий выступают не так давно. Считается, что паре нужно пять лет, чтобы скататься по-настоящему. Питерские же фигуристы с учетом юниорских соревнований проводят вместе четвертый сезон. Они пришли в группу Москвиной от Алексея Мишина с хорошей прыжковой базой. На рослого и освоившего прыжки в три оборота парня Москвина просто не могла не обратить внимания, как и на подходящую Дмитрию по технике и характеру партнершу. Со стороны профессора Мишина, понимавшего, что в одиночном катании ни у Бойковой, ни у Козловского чемпионских перспектив нет, возражений против смены специализации не последовало.

Хорошая техническая подготовка, заложенная в группе Мишина,



очень помогает при постановках «хореографических миниатюр» в труппе Москвиной. Очень быстро Саша и Дима освоили специфические элементы парного катания. Гораздо сложнее, по словам тренера, было объединить в пару две сильные личности с ярко выраженными лидерскими качествами.

Главным итогом предыдущего сезона, первого, в котором пара Бойкова/Козловский выступала на взрослых соревнованиях, стало, по словам самих фигуристов, приобретение уверенности в собственных



силах. Именно в силе своей пары. Дело даже не в бронзовых медалях, завоеванных на чемпионате страны в Саранске и на чемпионате Европы в Минске. Менталитет победителей воспитать не проще, чем поставить выигрышную программу.

В команде Москвиной важная роль отводится Артуру Минчуку. Со стороны может показаться, что он проходит тренерские университеты под руководством мэтра, воспитавшего четыре пары олимпийских чемпионов. Только сама Тамара Николаевна так не считает. «Нужно было очень быстро поднимать Сашу и Диму до уровня сборной России, чтобы затем штурмовать пьедесталы почета на чемпионатах мира и Олимпиаде, – рассказала корреспонденту «Мира фигурного катания» Москвина. – Работа для достижения этой цели с молодым тренером наиболее эффективна. Для Артура это первый опыт работы с фигуристами подобного класса. Ему, нашему клубу, городу и стране нужно, чтобы рядом был специалист с моим опытом».

Тандем Москвина – Минчук очень грамотно подвел своих учеников к главным стартам сезона. Как отметил в беседе Артур, по сравнению с прошлым сезоном был усилен

технический контент программ. В отличие от многих ведущих фигуристов Бойкова и Козловский не выступали на турнирах серии «челленджер». Премьера их новых спектаклей (или хореографических миниатюр) состоялась на коммерческих соревнованиях в Китае. На канадском этапе Гран-при были некоторые недочеты, но уже к Кубку «Ростелекома» фигуристы сумели их устранить.

На финал Гран-при они ехали в ранге фаворитов, но и относительно неудачный прокат в Турине Москвина не сочла провалом. Для вчерашних юниоров само попадание в шестерку лучших пар мира – уже успех. Да и выводы из неудачи тоже были сделаны, и результаты работы над ошибками все увидели уже на чемпионате России в Красноярске, где Бойкова и Козловский обозначили свои притязания на лидерство в сборной, а затем в Граце.

В нынешнем сезоне пара Бойкова/Козловский, как уверяют сами фигуристы, стала по-настоящему парой. Не в том смысле, что многие подумали. «С Сашей у нас с самого начала были выстроены, как мне кажется, правильные отношения: уважительные, дружеские, но при этом оставляющие личное про-

странство для каждого, – сказал Дмитрий. – Во время выступлений в шоу в Италии мы с удовольствием вместе съездили в Венецию, но совершенно не обязательно путешествовать повсюду вдвоем».

Хотя Москвина попросила специально отметить, что настоящей парой Бойкова и Козловский пока стать только пытаются. Частенько еще на льду выясняют отношения и пытаются доказать друг другу, кто из них главнее.

Для фигуристов очень важна связь с родным городом. «Мне нравится бывать в Москве и черпать там энергию, но в Питере есть какая-то камерность, отсутствие суеты, возможность побывать на балете в Мариинском театре и в Эрмитаже, – подчеркнул Козловский. – Находим там вдохновение, что для нашего вида спорта, близкого к искусству, необходимо».

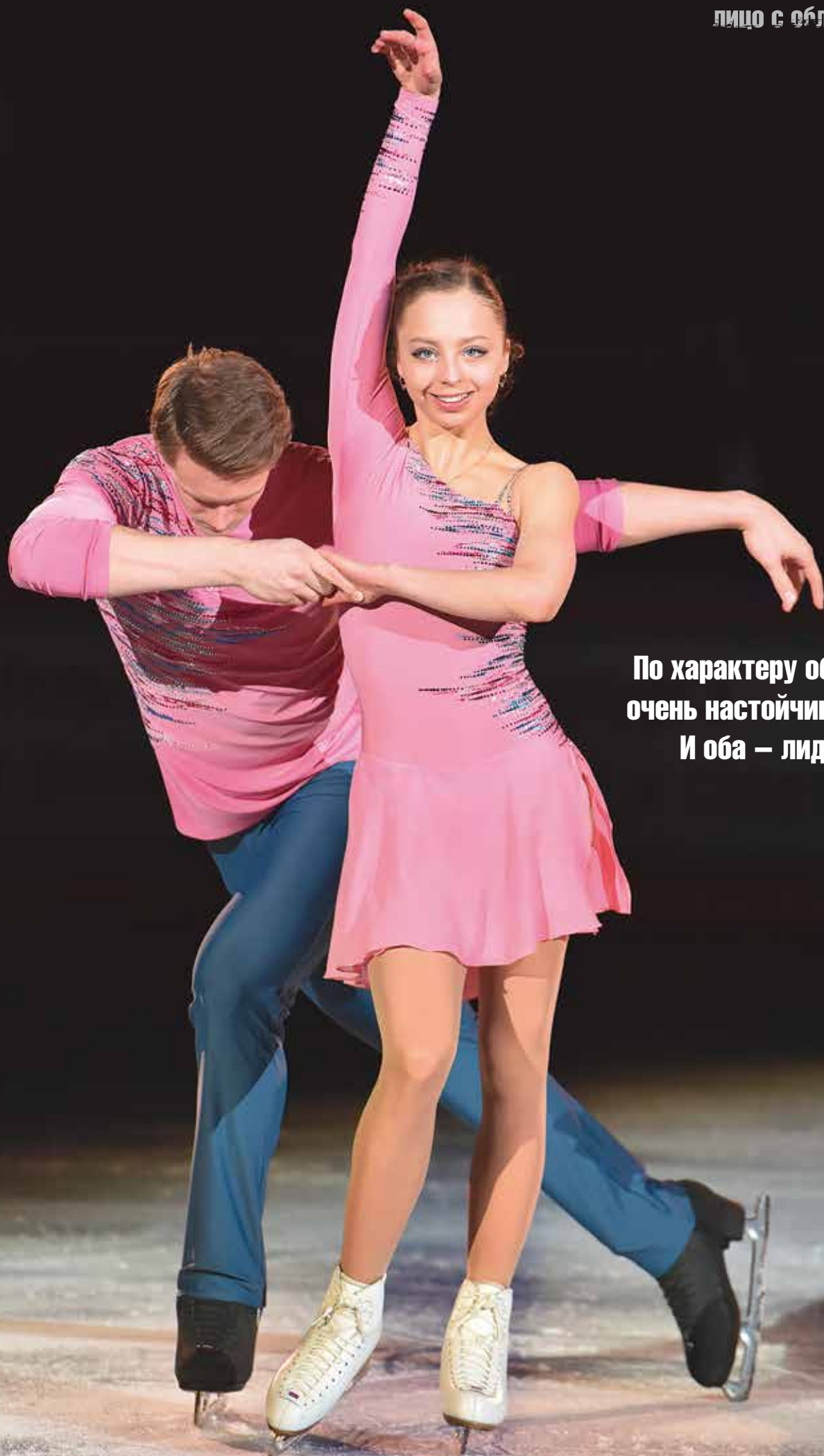
Фигурным катанием жизнь ребят не ограничивается. Козловский с золотой медалью окончил школу и поступил в один из ведущих вузов страны – Академию народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации. Учится на факультете государственного и муниципального управления. Хочет получить качественное образование и очень ценит свою студенческую компанию.

Александра мечтает стать журналисткой. Ведет блоги в социальных сетях, делится своими мыслями и интересными историями. В этом году ей предстоит сдавать ЕГЭ, а это, по ее словам, ничуть не проще, чем выиграть чемпионат Европы. Да и отставать от партнера, получившего первую золотую медаль за школьные успехи, Саше не хочется. Хотя, по собственному признанию, она прекрасно понимает, насколько сложно совмещать учебу на факультете журналистики с профессиональным спортом. Хочется от лица всех спортивных журналистов пожелать паре Бойкова/Козловский долгой карьеры!

На провокационный вопрос корреспондента, не хотела бы она в качестве творческого задания на вступительных экзаменах в университет взять интервью у партнера, будущая журналистка отшутилась: «Я и так о нем все знаю».

Первую золотую медаль Дмитрий Козловский получил за школьные успехи.

... Саша мечтает стать журналистом



**По характеру оба –
очень настойчивые.
И оба – лидеры**



ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ

ДМИТРИЙ АЛИЕВ



Андрей СИМОНЕНКО



Мария ЕВТЕЕВА, Людвиг ВЕЛЬНИЦКИЙ, Юлия КОМАРОВА

НОВЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ И ЕВРОПЫ

ТОЛЬКО В 13-ЛЕТНЕМ ВОЗРАСТЕ РЕШИЛ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ФИГУРНОМ КАТАНИИ И МОГ БЫ СЕЙЧАС РАДОВАТЬ ПОКЛОННИКОВ СОВСЕМ ДРУГОГО ВИДА СПОРТА. МАМА – ЛЫЖНИЦА. ПАПА – ЛЫЖНИК, ДА ЕЩЕ И ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ ТРЕНЕРОВ В РЕСПУБЛИКЕ КОМИ, НЕ ТОЛЬКО В УХТЕ, ГДЕ РОДИЛСЯ И ВЫРОС НАШ ГЕРОЙ. СТАРШИЙ БРАТ – И ТОТ ЛЫЖНИК. САМО СОБОЙ ПОДРАЗУМЕВАЛОСЬ, ЧТО И МАЛЕНЬКИЙ ДИМА БУДЕТ РАСТИ ВО ВСЕ НЕ С КОНЬКАМИ ПОД ПОДУШКОЙ. И МЕЧТАТЬ О ТОМ, ЧТОБЫ БИТЬ РЕКОРДЫ НЕ ЕВГЕНИЯ ПЛЮЩЕНКО ИЛИ АЛЕКСЕЯ ЯГУДИНА, А ПЕТТЕРА НОРТУГА.

Но именно благодаря Алексею Ягудину Алиев рос не только в мыслях о том, чтобы догнать великого норвежца.

- Закрывался в своей комнате, включал «Человека в железной маске» – мою любимую программу – и повторял каждое движение практически до состояния точь-в-точь, – рассказывал Дима. – Он заходил на тулуп – и я имитировал, что тоже взлетаю. Он возвращался – и я сносил комоды...

Вообще история Дмитрия Алиева – готовый сценарий для фильма. Кувыркаясь себе мальчишка на турнике в родной Ухте и тут его, просто проходя мимо, замечает тренер по фигурному катанию Вячеслав Максимов. Думает: надо же какой ловкий, координированный. Зовет на тренировку, просто попробовать покататься на замерзшем озере. Больше тогда негде было. Мальчишка приезжает, они с тренером расчищают от снега лед и...

И начинается большая спортивная история, в которой были, как полагается, и взлеты, и падения, и сомнения. С первой же «озерной» тренировки маленький Дима ушел, освоив перебежку вперед. Через какое-то время перебрался с трене-

ром на крытый каток, представлявший из себя лед, который заливал его отец в ангаре. Освоив двойные прыжки, наивно пытался научиться тройным по видеороликам с Юлией Липницкой. А параллельно продолжал заниматься лыжами, в которых также добивался серьезных успехов. И настал момент, когда надо было определяться, в каком виде спорта продолжать.

Будет справедливо отметить, что выбор Алиева в пользу фигурного катания совершенно не кажется логичным. Только представьте для

него лыжи – как удобные шлепанцы в уютном доме, где тебя вкусно кормят родители. А для того чтобы продолжать серьезно кататься, это было очевидно, Дмитрию необходимо было уезжать к топ-тренеру в другой город. Одному. То есть бросать себя в зону колоссального дискомфорта.

После серии просмотров Алиев оказался в Санкт-Петербурге у Евгения Рукавицына (как именно это произошло, тренер расскажет сам чуть ниже). И началась его гонка преследования. Термин лыжный, да. Но если в лыжах ты видишь спину

История Дмитрия Алиева – готовый сценарий для фильма





лидера, чувствуешь его дыхание и тебя захлестывает адреналин, то Алиеву приходилось мотивировать себя мыслями. О том, что другие в твоём возрасте уже делают четверные прыжки и у тебя нет другого выхода, кроме как идти этой же дорогой ускоренными темпами.

Именно эта ситуация сделала из Алиева думающего спортсмена. «Каждый вечер, когда ложусь спать, осмысливаю, что у меня получилось сегодня, что я должен сделать на следующий день, – рассказывал Дмитрий после своего самого первого взрослого чемпионата России, где

он выступал в 15-летнем возрасте. – Как у меня получались на тренировке прыжки, дорожки шагов, вращения. Стараюсь все упорядочить, разложить по мозговым полочкам, чтобы у меня все там было – к чему я стремлюсь и что для этого делаю».

В итоге четверной тулуп Алиев запрыгал всего через год после перехода в группу Рукавицына. На том дебютном взрослом чемпионате страны стал десятым, на юниорском первенстве того же года – третьим. А в следующем сезоне-2015/16 открыл счет титулам, став чемпионом России среди юниоров, победителем

двух этапов юниорского Гран-при и серебряным призером Финала серии. Перед ним оказался только Нэйтан Чен.

Гонка преследования продолжается. Алиев обходит в ней одного соперника за другим и на Олимпиаде 2018 года, куда он пробился в острейшей внутренней конкуренции, фигурист занял седьмое место, запомнившись своей идеально исполненной короткой программой под величественную музыку Хачатуряна. Лидеры все ближе и ближе, и в нынешнем сезоне они уже на досягаемом расстоянии. В России, в

Европе Алиев уже стал лучшим. А в мире – еще немного, еще чуть-чуть...

– Когда Дима приехал на просмотр, мне хватило нескольких тренировок вне льда, чтобы принять решение, – рассказывает Евгений Рукавицын. – Он проявил уникальную координацию. Это был матч между мной и Димой в настольный теннис, игра в футбол, которую я наблюдал в его исполнении, а также броски мяча в баскетбольное кольцо. Если паренёк настолько всесторонне физически развит, очень быстро и эффективно принимает решения в игровой ситуации, то это значит, что его можно обучить всем премудростям и фигурного катания.

Он на тот момент уверенно владел некоторыми тройными прыжками. Хорошо стоял на ноге. Конечно, было рановато говорить о его музыкальности, пластике и артистизме. Безусловно, артистизм у него был, и чувство конька, и природное скольжение тоже были, но находились все эти качества как бы в спящем режиме. И моей задачей было развить эти способности до топ-уровня.

В моей команде работают профессионалы своего дела – хореограф Ольга Глинка и тренер по скольжению Валентин Молотов. Они проделали большую работу в этом направлении.

Много говорят про вдумчивость Димы. Безусловно, это качество на сто процентов ему помогает. Ведь, каким образом мы развиваемся? Задаем себе вопросы, ищем на них ответы и что-то познаем. У Димы не просто какие-то абстрактные мысли, он размышляет с целью познания себя и окружающих. Многогранностью мышления он и берет. В этом его интерес. Конечно, он, как любой из нас, не избежал ошибок, но благодаря своей способности глубоко мыслить и быть честным с самим собой он смог вытащить себя из тяжелой ситуации и снова подняться на ноги. От этого преодоления он стал сильнее и мудрее.

У него много сильных качеств, и именно многогранность мышления мне наиболее импонирует. А еще умение слышать. В тренировочном процессе, когда мы занимаемся техникой прыжков, мы с ним часто используем ассоциативное мышление. Он способен услышать, понять,



Дмитрий Алиев с Нейтаном Ченом и Сотой Ямамото

найти глубину. И тогда он берет в этом процессе свое ощущение и ещё более глубоко познает технику. Воспринимает движение не просто как «руку сюда, ногу туда», а как некое комплексное осмысленное действие.

Конечно, не могу не сказать о таком его качестве, как сумасшедшая работоспособность. Он себя никогда не жалеет на льду. Уходит со льда, только когда выполнит задание. Это подкупает и вызывает уважение. Его приходится останавливать, а не подгонять.

После победы на чемпионате Европы Дима стал еще более позитивным. Это его настроение. Но в нашей работе не изменилось ничего. Мы всегда говорим, что после большой победы есть небольшое время, чтобы осмыслить ее, но потом ты должен сойти с подиума и все начать сначала.

Когда меня спрашивают, как Дима стал особенным для меня учеником, я отвечаю вот что: ведь он к нам пришел совсем юным. Поскольку в Санкт-Петербурге он жил без мамы и папы, они остались в другом городе, нам приходилось много обсуждать различные житейские вопросы. И поэтому мы, конечно, стали более близки, чем

могли бы быть.

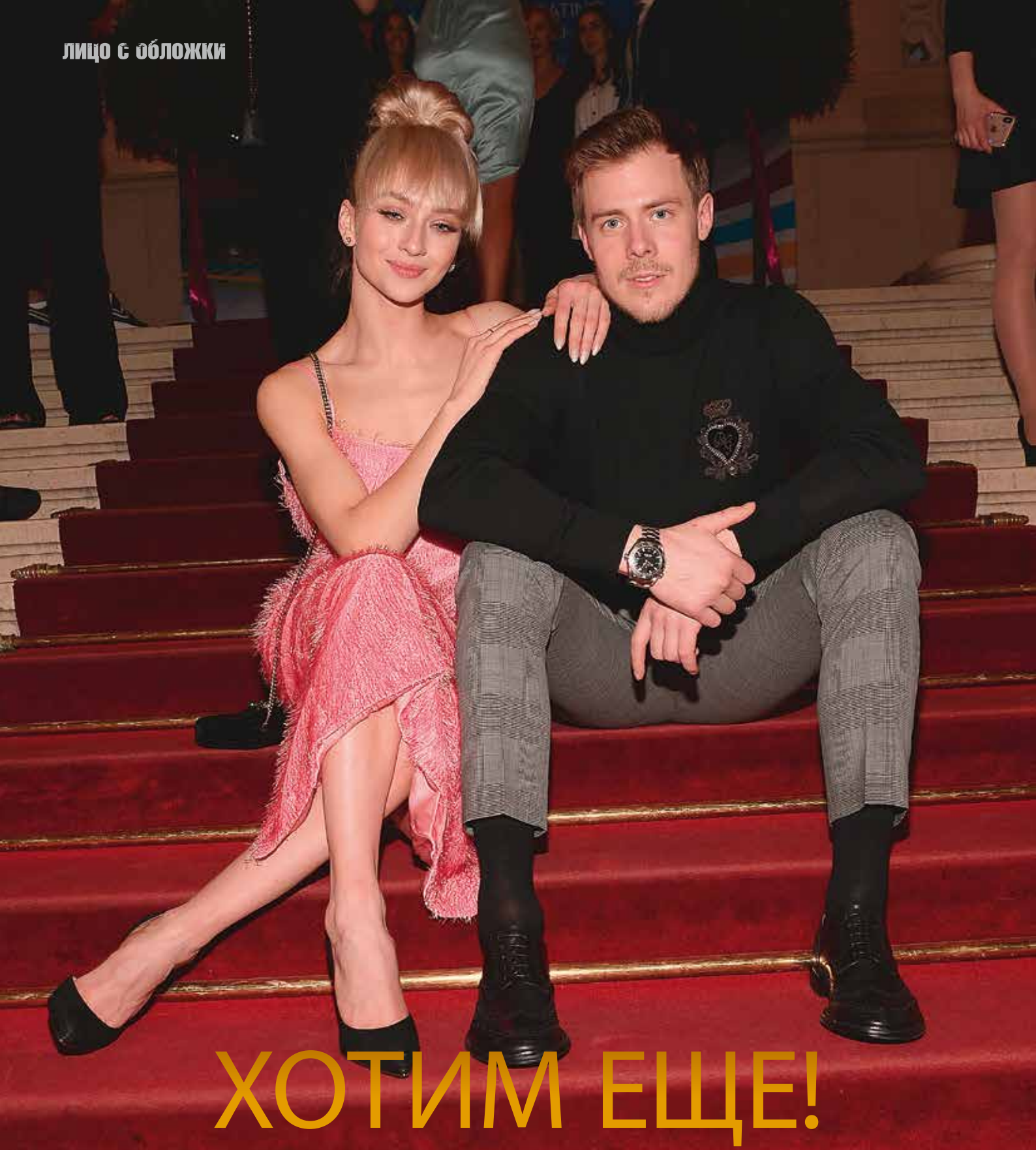
И, безусловно, тот путь, который был начат практически с нуля, дарил этап за этапом ощущение тренерских побед. Конечно, такие эмоции скрепляют, но все-таки особые отношения возникают не потому, что ученик нечто выиграл, а благодаря тому, что спортсмен и тренер дорожат пройденным путем. Победы сами собой вплетены в отношения.

Когда Дима катался в юниорах, взлетал очень быстро, но все-таки – он только приехал в Санкт-Петербург, а его сильнейшие сверстники уже участвовали в юниорских чемпионатах мира. Поэтому Дима должен был догонять. Можно вспомнить его первый этап юниорского Гран-при – он соревновался с Бояном Цзинем из Китая, и нам тогда казалось, что Дима, ой, как сильно отстает. Но, например, в нынешнем сезоне Дима уже выступал с ним не просто наравне, но и обыграл на турнире «Скейт Америка».

И я верю, что наступит момент, когда Дима будет соревноваться на равных с самыми сильными. Каких-либо границ, которые могли бы этому помешать, у него просто нет.

... Пытался научиться тройным по видеороликам с Юлией Липницкой. А параллельно продолжал заниматься лыжами

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ



ХОТИМ ЕЩЕ!

ВИКТОРИЯ СИНИЦИНА
НИКИТА КАЦАЛАПОВ



Инна КОВАЛЕВА



Людвиг ВЕЛЬНИЦКИЙ, Мария ЕВТЕЕВА, Юлия КОМАРОВА

**«СРАЗУ ПОСЛЕ ТОГО, КАК СТАЛО ПОНЯТНО,
ЧТО МЫ ВЫИГРАЛИ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ,**

ПЕРВАЯ МЫСЛЬ, КОТОРАЯ МЕНЯ ПОСЕТИЛА: «ХОЧУ ЕЩЁ!!!» ПОБЕДЫ
МОТИВИРУЮТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ИДТИ НА ТРЕНИРОВКУ И ПАХАТЬ», –
ПРИЗНАЕТСЯ НИКИТА. «МЫ ОЩУТИЛИ НА СЕБЕ, КАК ВСЕ ВОКРУГ ЗА НАС
ПЕРЕЖИВАЛИ. УСЛЫШАЛИ МНОГО ТЁПЛЫХ СЛОВ,
А ДЛЯ НАС ЭТО БЫЛО ОЧЕНЬ ВАЖНО!», – ДОБАВЛЯЕТ ВИКТОРИЯ.
ЗАВОЕВАВ В ГРАЦЕ ЗОЛОТО, ВИКТОРИЯ СИНИЦИНА И НИКИТА
КАЦАЛАПОВ СОТВОРИЛИ ДОЛГОЖДАННОЕ ЧУДО! ИХ ПОБЕДА НАД
ФРАНЦУЗСКИМ ДУЭТОМ ГАБРИЭЛЛОЙ ПАПАДАКИС И ГИЙОМОМ
СИЗЕРОНОМ ПОДТВЕРЖДАЕТ СТАРУЮ ДОБРУЮ ИСТИНУ, О ТОМ, ЧТО
НЕПОБЕДИМЫХ НЕТ, В СПОРТЕ ВОЗМОЖНО ВСЕ! КОММЕНТАТОР НА ISU
SKATING КАНАЛЕ ТАК И СКАЗАЛ О ПРОКАТАХ НИКИТЫ И ВИКТОРИИ:
«BETTER, THAN EVER»- «ЛУЧШЕ, ЧЕМ КОГДА-ЛИБО!»

Шесть лет совместных тренировок потребовалось фигуристам, чтобы завоевать первый чемпионский титул в карьере.

Александр Жулин, в группе которого Никита тренировался несколько лет с другой партнершей – Еленой Ильиных (позже они перешли к Николаю Морозову), вспоминает:

- Когда Никита решил вернуться, теперь уже с Викой, я поинтересовался у него: надолго ли? Никита заверил меня, что уже навсегда. То есть до самого окончания карьеры. Я ему поверил. Мне они нравились, как пара. Захотелось исправить некоторые технические шероховатости, которые были заметны. Надеюсь, это удалось. Да и за время разлуки мы оба изменились, Никита повзрослел, а я постарался что-то изменить в себе. Самое главное, мы научились сглаживать острые углы. Поэтому вот уже три года работаем с удовольствием.

Ребятам было сложно в первую очередь эмоционально. Потому что у пары было мало опыта совместных побед. Маленьких побед, и в первую очередь – над собой. Им было важно поверить в то, что они

могут кататься чисто. Ведь с Викторией и Никитой сложно конкурировать, они очень красивые и сильные! Эта пара нравилась судьям и болельщикам, но при этом давала много поводов для критики. Хотя, на мой взгляд, им достаточно чистого проката, для того чтобы выигрывать! Мои слова подтверждают прокаты на Чемпионате Европы и некоторых этапах Гран-при, кроме, естественно, его финала. Я не могу сказать, что в Турине прокат был грязным. Просто было две-три неточности, на которые нам сразу указали, отправив ребят на шестое место. Мы вместе проанализировали выступление, кое-что подправили и в Граце пара показала совершенно другой уровень.

Что мне особенно нравится в Вике и Никите, это их желание анализировать, думать и искать проблему в себе. А не обвинять всех вокруг: этот не так посмотрел, тот не то сказал, да и вообще лёд был очень скользкий! Они самокритичны и нормально реагируют на обстановку вокруг себя.

Роль лидера в этой паре принадлежит Никите. Но это только

на первый взгляд. Скрытый лидер и крепкий стержень в этой паре – Вика. То, что мы видим, это – Никита, а то, чего не видим, – это Вика. Если быть точным: Никита – это сила, эмоции, энергия. Вика – сила и стабильность. Именно стойкость партнерши дает психологическую уверенность Никите на льду. Это равнозначная и гармоничная пара двух сильных личностей.

В жизни Вика очень добрый и скромный человек. Это качество ей немного мешало раскрыться на льду. Любой образ получался как бы нарисованный одной краской. Скромность на льду – не самое лучшее качество. Если музыка предполагает яркую эмоцию, сексуальность, то её следует показывать, а не скрывать! Этому тоже надо учиться, помимо крюков и выкрутков. Если образ был романтичным и лиричным, Вика знала, как его катать. Но там, где стоило добавить огня, ей приходилось сложновато. Мы всем нашим дружным мужским коллективом старались её чаще хвалить, говорить, какая она красивая. Она смущалась, краснела, но постепенно стала раскрываться.



катались несколько минут вместе, он вернулся ко мне с сияющей улыбкой и спросил, что же мы сделали с его партнершей? Ему с ней стало очень удобно кататься. Этот момент можно назвать небольшим переломом в их отношениях, они изменились к лучшему. Так бывает, когда фигуристам комфортно рядом с друг с другом, и они работают в одном направлении. Никто не любит мучиться! Но это неизбежно, когда у партнеров разная техника.

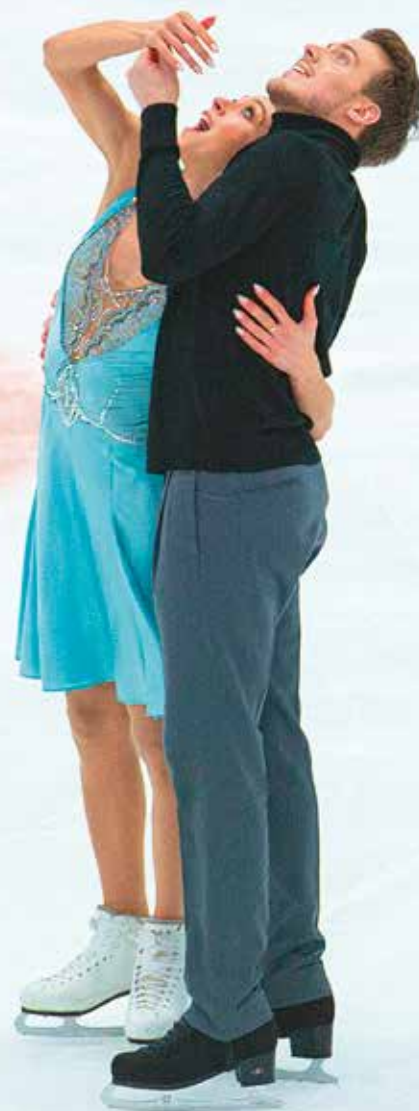
Случается, что какая-нибудь пара в середине программы едет в разные стороны. Это происходит, когда партнеры уже не могут сдерживать раздражение. Их все друг в друге бесит, а понять и устранить причину самостоятельно не получается. Роль тренера состоит в том, чтобы подвести пару к одинаковому пониманию техники исполнения элементов. Чтобы они стали единым целым, зеркально отражая движения друг друга. Это, как в синхронных прыж-

Я всегда говорил и говорю: чтобы пара стала своей, то есть имела стиль тренера, который с ней работает, должно пройти три года! Три года прошли, и мы достигли того, что на тренировках я им делаю замечания глазами или просто приподнимаю одну бровь. А раньше все приходилось растолковывать и разжевывать.

Вика, кстати, очень правильная ученица. И очень быстро поняла, чего я от неё хочу в техническом плане. Когда Никита травмировался и месяц не выходил на лед, Вика была вынуждена тренироваться одна. Каждый день по часу мы занимались её скольжением: ей нужно было понять одну «фишку». И надо отдать Вике должное: в моей практике бывает, что я вдалбливаю что-то своим ученикам, а толку чуть. Либо не дано, либо не слышат, а может, я плохо объясняю. Но только не в случае с Викторией – она быстро схватила эту техническую составляющую.

Когда Никита после болезни пришел на тренировку, и они по-

Скрытый лидер и крепкий стержень в этой паре – Вика





То, что мы видим, это – Никита, а то, чего не видим, – это Вика

ках в воду: при условии идеальной синхронности спортсмены получают высший бал.

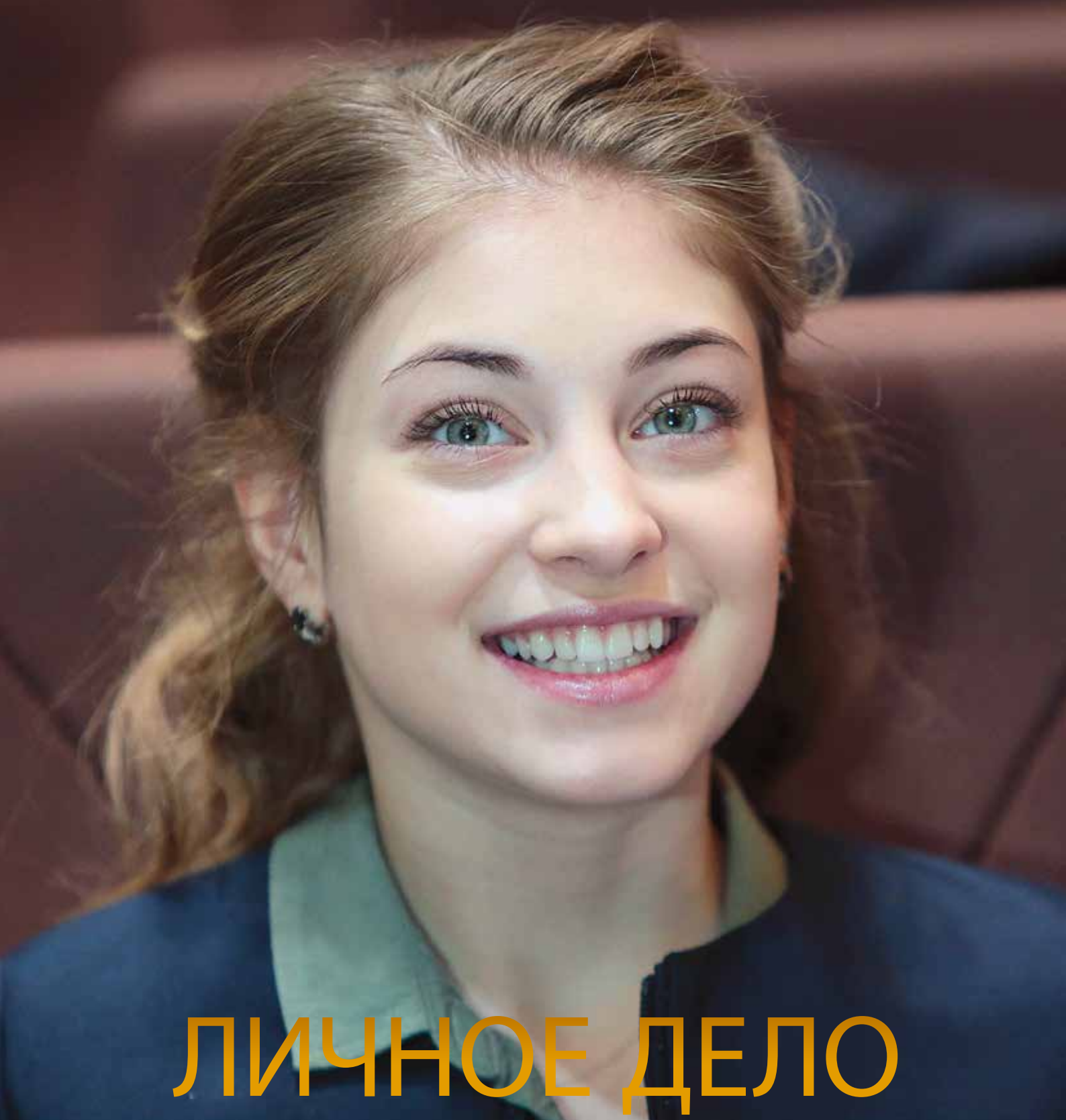
Бывает ситуация, когда два очень сильных партнера выполняют сложнейшие элементы, но в разной технической манере, как будто два отдельных «соло». Изначально в паре Синицина-Кацалапов так и было! Два сильнейших фигуриста с разным техническим исполнением и совершенно разным восприятием музыки и ритма. Кто-то раньше, кто-то позже, например, вступает, и эти нестыковки не дают ощущения магии. Когда, например, смотришь на фигуристов,

а они катаются, как дышат. Это уже конечный результат работы.

На мой взгляд, подобное единение нам особенно удалось продемонстрировать в ритм-танце «Поющие под дождем». Ребятам очень подходит этот образ. А ведь этой программы могло и не быть: когда я принёс музыку в исполнении Фреда Астера, ее темп подходил под дорожку шагов, под что угодно, только не под финстеп. Фред, к сожалению, пел очень медленно. Когда я увеличил темп, получился поющий лилипут. Мы были вынуждены отказаться от этой идеи. Вика с

Никитой очень расстроились, да и я вместе с ними. Но потом Вика где-то нашла эту музыку в другом исполнении – фортепиано с оркестром. Я «забыстрил» её и получилось совершенно замечательно! Теперь этот танец выглядит, как одно произведение.

Я очень любил их прошлогоднюю программу «Танго», казалось, лучше сделать уже невозможно! Но в этом году «Поющие под дождем» получают ещё больше восторженных откликов! Постараемся на следующий сезон создать программы ещё лучше!



ЛИЧНОЕ ДЕЛО

АЛЁНЫ КОСТОРНОЙ



Ирина СТЕПАНЦЕВА



Елена МИХАЙЛОВА, Мария ЕВТЕЕВА, Юлия КОМАРОВА

«ОНА СВЯЗЫВАЕТ СЕБЯ С МУЗЫКОЙ ВОЕДИНО, АНГЕЛЬСКОЕ КАТАНИЕ»,
 – ГОВОРЯТ СПЕЦИАЛИСТЫ. «КАК ЖЕ КРАСИВО», – ПРОСТО ВЗДЫХАЮТ ЗРИТЕЛИ.
 АЛЁНА КОСТОРНАЯ, ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ И ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ФИНАЛА
 ГРАН-ПРИ В ДЕБЮТНЫЙ СЕЗОН НА ВЗРОСЛОМ ЛЬДУ, ПОРАЖАЕТ И СИЛОЙ ПРЫЖКА,
 И ИЗЫСКАННОСТЬЮ ВСЕГО КАТАНИЯ.

А «ангел» вполне себе земной, шаловлив и находчив. Куснуть шоколадные цветы из букета на пьедестале или заявить, что «вампиры все красивые», – это Алёна. И пнуть шпорами коня – она же. Вежливо согласиться: «Да, бывает, журналисты спрашивают одно и то же». И уйти «страдать фигней» с друзьями в день рождения – тоже она.

– Вам, Алёна, придется сейчас ответить за всех победителей чемпионата Европы в Граце. Это что – обязательно: когда смотришь видеозапись собственного проката, до такой степени не получать удовольствие? В программе Ивана Урганта у каждого из приглашенных чемпионов было какое-то странное выражение лица. Совсем вы себе, победители, не нравитесь?

– А-а... Нет, обычно лично я как-то с нейтральными эмоциями смотрю: катается и катается человек. Я или кто-то другой. А в той передаче во время записи мы все смотрели, немного, извините, обалдев. Потому что на экране было совсем не то, что нужно показывать, поздравляя с победой: падения, косяки какие-то. То есть кривое, косое катание, какая-то череда ошибок. И мы все прямо вздрогнули: господа, что за ужас!

– То есть, вы хотите сказать, что...

– Да, зрители потом увидели другие фрагменты. В трансляции на экране-то их заменили, а вот нашу реакцию уже было не исправить.

– А я подумала уж, что вы все такие непримиримые по отношению к себе. А почему чемпионат Европы, несмотря на победу, не произвел на вас сильного впечатления? Чего ждали-то? Если главные соперницы – всегда рядом?

– Не знаю, мне казалось, что другие эмоции должны появиться, не испытанные прежде. А все было, как на Финале Гран-при, да и от дома мы были не так далеко.

– Это что – важно?

– Вообще от любого соревнования ждешь какой-то новизны. Почему мы все любим летать в Канаду, Японию, Америку? Это долгий перелет, да и вокруг все другое, быт, природа, погода. И эти кардинальные изменения приятнее и полезнее, чем, если ты едешь, предположим, в соседний город.

– То есть пока летите, вы себя перестраиваете на новизну, которая прибавляет эмоций, а значит, и настроения?

– Именно так. А тут – ожидаешь чего-то, прилетел, а все то же самое. Скучать, конечно, некогда, но и настрой приходится создавать.

– Вы только что так живо про любимые сериалы рассказывали, смеялись, что во время обсуждения обязательно кого-то новенького на них «подсаживаете». А вас-то кто «образовывает» в этом смысле?

– Когда моя мама кричит: «Ой, что за ужас!», я сразу понимаю, что мне понравится. Но, если честно, сейчас недостатка в обмене опытом по увиденному и прочитанному ведь нет.

– «Хрустальный» – место не просто тренировок, скорее, основной жизни, можно, наверное, и так сказать. Каков был ваш день сегодня?

– Встала, позавтракала, умылась, позанималась – с репетитором по обществузнанию. Потом приехала тренироваться. Сейчас вот, после разговора с вами – репетитор по английскому языку.

– И вечером, после новых занятий в зале и на льду – еще один?

– Да, русский и литература. Сегодня – такой напряженный день.

– А во сколько этот день закончится?

– Репетитор еще будет с 21.00 до 22.00. Я, в принципе, встаю достаточно рано, поэтому для меня урок с 7.30 утра – не проблема. Но вечером, конечно, из последних сил уже досаживаю. Сама себе пинки раздаю, на часы смотрю: вот еще пять минут, еще... Алёна, глаза не закрывать, нельзя!

– Есть предмет, которым уж совсем не хочется заниматься?

– Нет, ну такого уж прям нет. Может, хотелось бы химию получше знать, с историей бывает тяжело.

– А в «Хрустальном» есть место, где можно уединиться? Всегда быть «в деле», наверное, трудно.

– Я, конечно, стараюсь не светиться особенно между тренировками, шататься просто так и привлекать к себе внимание точно не буду. У нас есть отдельная раздевалка, там всегда пледы, подушки, можно свет выключить и поспать, если что. Пусть даже в раздевалке и еще кто-то в этот момент находится, но там очень хорошо. И смысла нет искать уголки какие-то.

– Нынешнему поколению Жанна д'Арк как-то не особенно уж близка. Вы почему вдруг ее выделили среди великих женщин? Как «знакомство»-то состоялось?

– У меня второй язык – французский, много говорим на занятиях про культуру Франции. Вот, запал в душу рассказ учителя. Потом сама еще искала что-то, читала.

– Не очень далек тот час, когда поблагодарите зрителей не только на английском, но еще и на французском языке?



куплю, еще точно не знаю, какую, может, тинкер или фриз? Хотя сейчас я больше склоняюсь к уэльскому пони. Потому что они очень высоко прыгают. Сами невысокие, полтора метра в холке, и это будет для меня максимально удобно, чтобы я стояла и видела круп лошади. И седлать удобно. Да с большой я, в принципе, и не справлюсь.

– А зачем вам вообще личная лошадь?

– Понятное дело, зачем. Это как коньки – твои или не твои. Покататься-то можно в любых, если один раз выйти и ничего не делать, даже в хоккейных. Я хочу принимать участие в соревнованиях по конкуру. А если тренируешься, то лучше, конечно, на своей.

– И какая вам для соревнований нужна лошадь по характеру: дерзкая или послушная?

– Какие-то фразы я уже могу сказать, но пока это еще, конечно, не разговор. И с грамматикой все тоже еще не идеально. Но сам язык мне нравится, как и то, что я узнаю про страну.

– Видимо, Париж будет отнесен к числу любимых городов.

– Пока, увы, нет. Мы были в Гренобле, но, естественно, ничего не увидели. Долго ехать нужно было от аэропорта до гостиницы. А день, когда была возможность что-то посмотреть, как всегда, был воскресеньем. И все закрыто, никто не работает.

– А вы в воскресенье отдыхаете или учитесь в еще более усиленном режиме?

– У меня выходной: нет льда и тренировок. Но утром – также русский и литература, с 7 до 9. Потом я еду в конюшню на тренировку, еще пару часов провожу рядом с конюш-



ней, там живет моя подруга. И до 8 вечера – делаю, что хочу. Гуляю с друзьями, иду в кино...

– А подруга – дочка владельца конюшни?

– Нет, просто рядом живет.

– Далеко заглядываем, но, почему бы и нет: вы себя случайно не владелицей конюшни в будущем видите? Глаза-то загораются, когда о лошадях говорите.

– Нет, этого я не хочу. Но лошадь

С мамой во время церемонии вручения премии «Серебряная лань»

– Я на многих ездила. Допустим, у моей тети конь – красивый, высокий, идеал просто. Каждая фотография с ним – шедевр. Но, начиная тренировку, я обычно пять кругов просто заставляю шагать. А с ним – три круга шагаю и два – пинаю. Причем не просто пинаю, а именно шпорами.

– То есть ленивый?

– Да нет, если его завести, его не остановить. Но надо ведь завести. А тут я каталась на мерине, это была спортивная лошадь, в крупных турнирах участвует, так достаточно было чуть-чуть сжать ноги, и все. Это было неожиданно. Я привыкла

**Зачем мне личная лошадь?
Понятное дело, зачем. Я хочу принимать участие в соревнованиях по конкуру.**

уговаривать: ну, давай, давай, пожалуйста... Они все разные. Но и дерзость, и послушание нужны.

– А себя вы часто пинаете?

– Ну, может быть, не так явно, но удивить-то и себя, и тренеров, и судей есть еще чем, это точно.

– Чем-то особенно недовольны сегодня?

– Катание, прыжки, вращение, все можно делать лучше. Идеал мой, наверное, Каролина Костнер, еще – Мао Асада... Взять от каждой по чуть-чуть и собрать свое. И стабильность нужна. Хорошо, что у нас в группе такая конкуренция. Выходишь на тренировку и нужно делать обязательно лучше, чем вчера. А как иначе? Когда Саша Трусова прыгает перед тобой пять четверных. Или Аня Щербакова. Тут включается: и я, и я тоже могу!

– Вы ведь слышали, как ваше катание называют ангельским? Кстати, тренер Елена Жгун, о которой вы сами говорите, как о человеке, который научил вас так скользить, очень трогательно рассказывала, что вы обязательно приезжаете к ней в день ее рождения, который, так совпало, и ваш тоже, 24 августа.

– Да, я стараюсь поддерживать связь с Еленой Вячеславовной. Это тренер, который показала мне, что такое фигурное катание. То, что я делаю сегодня на льду, – это уже работа Этери Георгиевны Тутберидзе и всего нашего тренерского штаба. Они открыли мне дорогу к пьедесталу, а Елена Вячеславовна вывела на первую дорогу. Поэтому стараюсь и на основные праздники приезжать, и в день рождения обязательно.

Дома отметить? Я не очень люблю в этот день собирать друзей, и дома не люблю его проводить. Мы, пять-шесть человек, встречаемся где-то и всякой «фигней страдаем». Даже без определенного плана: пойдём туда? А, пойдём! Мама только, конечно, не очень радуется: «Вот, единственный день свободный, а она опять уходит в девять, приходит в восемь!» Ну, такая жизнь: пришла, поела, уроки, репетиторы, пошла дальше, пришла, поела, репетиторы...

– Говорят, главное не мечта, а путь к ней. Есть та дорога, на которую хочется обязательно выйти?

– Пока что это фигурное катание – до 2022 года точно. А потом я еще не думала серьезно. Есть две дороги, которые кажутся интересными. Воз-

можно, журналистика, но не хочу и оставлять мысль стать врачом.

– Вы не очень помните, по собственному признанию, то время, когда только-только вышли на лед. Но, когда начались отношения с акселем в три с половиной оборота, ведь помните? Хотя и было это давно, еще даже во времена тренировок в «Коньке Чайковской» у Елены Жгун.

– Ну, как отношения? Вкручивалась тогда в прыжок, половину оборота падала, причём так – звездочкой. Пара попыток, и меня буквально надо было отскрести от льда. Этот аксель – такой аксель... Уже когда я его начала стабильно прыгать в начале этого сезона, поняла: пару недель не прыгаешь и – все! Можно начинать снова, летаешь, как камикадзе.

– Не прощает перерыва?

– В нем обязательно надо поймать то ощущение, с которого прыгаешь. А если его теряешь, то ищешь мучительно. Это трудно объяснить тому, кто не прыгает.

– А не прыгает его основное большинство одиночниц мирового фигурного катания. Поэтому ощущения ваши, получается, и могут понять всего несколько человек в мире.

– Моя мама любит говорить: ты же на велосипеде не разучишься кататься, в чем проблема-то? Нет, это не так. Велосипед ты освоил – и на всю жизнь. А тут – где-то в Красноярске кто-то чихнет не так, и у тебя все наперекосяк пойдет. Аксель, можно сказать, это вообще личное.





ДВЕРЬ В ГАЛАКТИКУ ИЛИ В ПРОШЛОЕ



**Технический комитет ИСУ
вновь задумался о реформах**

ОДНИМ ИЗ ВОПРОСОВ, КОТОРЫЙ БУДЕТ ОБСУЖДАТЬСЯ НА ОЧЕРЕДНОМ КОНГРЕССЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СОЮЗА КОНЬКОБЕЖЦЕВ (ОН ДОЛЖЕН БЫЛ ПРОЙТИ В НАЧАЛЕ ИЮНЯ 2020 ГОДА, НО ПОКА ОТМЕНЕН), СТАНЕТ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО КОМИТЕТА ИСУ О НОВОМ ФОРМАТЕ ПРОГРАММ ФИГУРИСТОВ. ВМЕСТО ПРИВЫЧНЫХ КОРОТКОЙ И ПРОИЗВОЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИЙ СПОРТСМЕНАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ДЕМОНИСТРИРОВАТЬ СВОЕ МАСТЕРСТВО НА ЛЬДУ СНАЧАЛА В ТЕХНИЧЕСКОЙ, А ЗАТЕМ В АРТИСТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММАХ. НЕ ФАКТ, ЧТО ИДЕЯ БУДЕТ ПРИНЯТА, НО УЖЕ СЕЙЧАС ОНА БУДОРАЖИТ УМЫ СПОРТСМЕНОВ, ТРЕНЕРОВ, СПЕЦИАЛИСТОВ И, КОНЕЧНО ЖЕ, БОЛЕЛЬЩИКОВ. ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ В ПОДОБНЫХ ПЕРЕМЕНАХ, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ СТОИТ ЗА ЭТОЙ ИДЕЕЙ И К ЧЕМУ ОНА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ, РАЗМЫШЛЯЕТ АЛЕКСАНДР ВЕДЕНИН.



Мастер спорта СССР, двукратный чемпион СССР, работал государственным тренером сборной команды СССР, тренером в Австрии и Германии. В последние годы живет и работает в США

Сергей КИВРИН,
Андрей ГОЛОВАНОВ

Дорогие друзья, много раз я выступал с критическими замечаниями по поводу деятельности ИСУ по развитию нашего вида спорта в социальных сетях.

И вот, появилось вполне разумное предложение: поделиться своими мыслями на страницах журнала на родном языке. Делаю это не для того, чтобы избежать ответственности за критику. В наше время любая информация на любом языке легко переводится и распространяется в любых сетях. Наоборот, я бы хотел, чтобы эту критику услышали люди, которым она адресована. Может

быть, они задумаются о том, что не все в порядке в их королевстве. Да и почти 60 лет, проведенных мной в фигурном катании, опыт работы в разных странах мира и на разных позициях (спортсмен, тренер, менеджер, судья) дают мне право на собственное мнение. Тем более, что события последних лет вызывают ассоциации весьма далекие от мира спорта, свидетельствующие о том, что человеческая психология функционирует очень похоже в самых разных областях человеческой деятельности.

КАК БАБУШКИ ИЗ ФЕЙСБУКА

События последних лет в фигурном катании, связанные с реакцией ИСУ на появление четверных прыжков в женском одиночном катании, очень странны. ИСУ, обнаружив, что он как-то пропустил рост технического мастерства в мире и за время, пока он спал, появились юные девочки, прыгающие немислимые прыжки, что девочек этих не обыграть и что все они из России, решил не помочь фигуристам других стран освоить новый уровень сложности, а найти способы борьбы с этими русскими. Например, стал снижать стоимость прыжков в 4 оборота, дискредитировать в сетях тренерскую команду, которая, по сути, открыла дверь в другую галактику. И даже придумывать новую программу, которая сравнивает шансы тех, кто уже летает на звездолете, с теми, кто ещё ездит на хромой козе. Это не новый и довольно популярный в современной западной психологии подход, когда считается правильным всех уравнивать (не в

правах, что естественно, а в способностях). Причем уравнивание, как правило, идет по худшим, а не по лучшим. Естественно, что такой подход обеспечивает движение не вперед, а назад. Апологеты новой «произвольной» или «артистической» программы и не скрывают, что вдохновение для своих идей они черпают в фигурном катании прошлого, когда, как известно, «травы были зеленее и девушки моложе».

В качестве аргументов они приводят – стремление к возрождению популярности фигурного катания в мире и, что меня потрясло, сожаление, что сегодня такой фигурист, как Джейсон Браун, не может завоевать медаль. Прочитав последний аргумент, я потерял дар речи. Для того, чтобы Джейсон получил медаль, ИСУ готов поменять правила для всех?

Конечно, Браун – прекрасный фигурист с интересными программами, но у нас, господа, спорт и, если ты не идешь вперед в соответствии с требованиями сегодняшнего дня, ты даже

Уравнивание, как правило, идет по худшим, а не по лучшим. Естественно, что такой подход обеспечивает движение не вперед, а назад

не стоишь на месте, ты двигаешься назад. Джейсон – очень талантливый, но он упустил время, когда надо было учить прыжки в три с половиной и четыре оборота. Только в этом сезоне 2019/2020 он стал демонстрировать чистое исполнение 3А, но так пока и не смог освоить четверной.

Сегодня выполнение 3А – обязательное требование для программ юниоров. Сениоры должны прыгать в программе хотя бы два четверных прыжка, чтобы претендовать на попадание в первую шестерку. А чтобы бороться за медали, надо быть в состоянии бороться с Юдзуру Ханю и Нейтаном Ченом. Причем надо учитывать, что эти двое не только прыгают, но и демонстрируют высочайший уровень техники катания и артистизм. Они

опережают того же Брауна по всем компонентам на несколько порядков. И я не понимаю, почему надо менять правила специально для Джейсона?

Если Вы, господа в техкоме ИСУ, так хотите дать медаль Джейсону Брауну, учредите специальную медаль, например, «восторга старого поколения», вручите ему и уйдите в отставку. Вы, вместо того, чтобы двигать наш спорт вперед, представляете интересы и взгляды старого поколения. Вот на Фейсбуке бабушки-фанатки из Канады учредили группу, которая занята тем, чтобы обсуждать, в каком отделе они будут жить при посещении чемпионата мира и ещё тем, чтобы поливать грязью Этери Тутберидзе при каждом удобном и неудобном

случае. Уважаемые бабушки, перестаньте заниматься ерундой. То, что демонстрируют воспитанницы этой группы – естественное развитие нашего вида спорта. У этих девочек другой менталитет, уже недоступный вам. Они считают: если такой элемент существует, значит, они могут его сделать! И все, дискуссии больше нет. И то, что Саша Трусова прыгает сегодня четыре разных прыжка в 4 оборота, это нормальное движение вперед. Выше, дальше, быстрее! Этот девиз никто не отменял, хотя сейчас ИСУ и пытается с этим поспорить. Это свидетельствует только о том, что люди, выбранные руководить развитием нашего спорта, не оправдывают доверия тех, кто их избрал.

ВЕРНУТЬ ПОПУЛЯРНОСТЬ, НЕ НЫРЯЯ В ПРОШЛОЕ

Одним из аргументов техкома ИСУ для введения новой произвольной или «артистической» программы является стремление вернуть нашему виду спорта былую популярность. Но хорошо бы сначала ответить на вопросы: популярность у кого? И от чего зависит популярность сегодня? Если у группы канадских бабушек, то надо показать катание безусловно великого Джона Карри. А если у современной публики, то надо показать катание безусловно великих Юдзуру Ханю и Нейтана Чена с их невероятными программами и невероятными сложными прыжками, а также катание российских супер девочек, подготовленных командой Тутберидзе. Я не случайно не называю сейчас их имён, потому что этот тренерский штаб создает

новых звёзд каждый год, и угнаться за ними мир пока не может.

Если сегодня убрать с соревнований Косторную, Щербакову, Трусову, то зрители просто не придут на такие соревнования. Именно эти юные красавицы создают популярность фигурному катанию среди молодого поколения. Значит, для того, чтобы возродить популярность нашего вида спорта, надо помочь вырастить больше Трусовых, причём в разных странах мира. И здесь ИСУ стоило бы сосредоточиться на расширении программы развития вида, а не на поиске путей, как затормозить прогресс.

И на самом деле прогресс идет. Мир понял, что прыжки в 4 оборота реальны и активно взялся за их изучение. На катке в Америке, где я работаю, 13-летние девочки каждый

день изучают прыжки в 3,5 и 4 оборота. Недавно я проводил сбор в Китае и на третий день сбора 11-летние девочки, прыгающие все тройные прыжки, спросили меня, когда мы начнём учить четверные.

И мы начнём уже этим летом. То есть дети в разных странах поняли, что технический прогресс в фигурном катании остановить невозможно. А техком ИСУ этого ещё не понял. Или УЖЕ не понял?

Почему не разрешить четверные прыжки в короткой программе у женщин? Прогресс в спорте уже подошел к тому, чтобы сделать это реальным. Сегодня есть только одно объяснение: тогда российских девочек уже не обыграть. Но этих девочек и сейчас не обыграть! Хотя мы понимаем, что это долго продолжаться не будет. И в Японии, и в США, и в Корее, и, кстати, в Казахстане (производства Tutberidze team), уже есть девочки с тем же арсеналом. Причём, они имеют и четверной прыжок и тройной аксель, чего пока не показывают наши ТЩК. Но тут, я уверен, что и российские девочки и прекрасная юная корейская звезда Ю Ен вот-вот освоят оба типа этих прыжков.

Если сегодня убрать с соревнований Косторную, Щербакову, Трусову, то зрители просто не придут на такие соревнования

Конкуренция на мировой арене снова обострится, но будет идти на новом потрясающем уровне. Поэтому четверные в короткой программе женщин – это естественный путь развития фигурного катания.

Впрочем, давайте вспомним, ведь у Международного союза конькобежцев уже есть опыт борьбы с четверными прыжками. В 2008 году ИСУ уменьшил их стоимость и увеличил наказания за ошибки. В результате этого толчка назад в 2010 году мы получили единственного с 1994 года олимпийского чемпиона в мужском одиночном катании без четверных прыжков! Нет-нет, я не хочу сказать, что Эван Лайсачек выиграл неправильно. Претензии одного из самых выдающихся спортсменов Жени Плющенко по поводу того, что судьи недооценили его 4Т, не считаю

оправданными. Таковы были правила и, выходя на соревнования, надо их знать. Но и кроме Евгения, на той Олимпиаде было всего четыре-пять человек, кто решился пойти на четверной, да и то только в произвольной программе. Уж слишком велик был риск. И это был

реальный результат действий ИСУ. Однако уже на послеолимпийском чемпионате мира пятнадцать фигуристов включили четверные в свои программы, показав руководителям международной федерации, где на самом деле находятся приоритеты развития.

Являются ли прыжки в четыре оборота единственным показателем развития фигурного катания? Конечно, нет! Наш вид спорта тем и хорош, что он многогранен и техника должна сочетаться с артистизмом такого же космического уровня

ПРОГРЕСС ДОЛЖНЫ ОПРЕДЕЛЯТЬ ТРЕНЕРЫ И СПОРТСМЕНЫ

Справедливости ради, отмечу, что был и положительный опыт у ИСУ в вопросах поощрения сложности. В том же 2010 году великая Мао Асада впервые в истории исполнила 3А в короткой программе (сделав 3А + 2Т), плюс еще два 3А – в произвольной. И уже на Конгрессе ИСУ 2010 года было разрешено исполнять этот прыжок в короткой программе у женщин. Для тогдашнего руководителя техкома Александра Лакерника одного примера было достаточно, чтобы понять, куда реально двигается мировое фигурное катание, и он смело принял это решение. А ведь тогда Мао была единственной в мире исполнительницей этого элемента.

Сейчас же мы имеем уже шесть фигуристок из четырех стран, уверенно исполняющих четверные в своих программах. Но нынешнему составу техкома не хватает ни смелости, ни понимания того, куда идет мировой спорт. А жаль! Ведь они все

равно не остановят прогресс.

К счастью, определяют направление прогресса тренеры и спортсмены, а не чиновники любых рангов и званий. Так было и так будет! На то он и спорт, чтобы главную роль в нем играли тренеры и спортсмены.

Давайте вспомним: первым исполнителем прыжка в 4 оборота в 1983 году стал Александр Фадеев, которого легендарный Станислав Алексеевич Жук научил и заставил штурмовать на тот момент уникальный, и тогда еще недоступный для понимания, элемент. Потом эстафету подхватил один из лучших тренеров мира того времени Петер Данфильд, и его ученик Курт Браунинг впервые исполнил 4Т на чемпионате мира. Затем профессор (и по званию, и по сути) Алексей Николаевич Мишин создал систему обучения многооборотным прыжкам и подготовил целую плеяду фигуристов, владеющих четверными прыжками – Урманова, Ягуди-

на, Плющенко... Он тогда открыл дверь в новую эпоху. Эпоху космических высот в фигурном катании! И вот, наконец, уже в наше время Этери Тутберидзе создала команду единомышленников и вышла со своими ученицами в другую Галактику, где четвертные прыжки перестали быть уникальным явлением и стали доступны юным девочкам.

Являются ли прыжки в четыре оборота единственным показателем развития фигурного катания? Конечно, нет! Наш вид спорта тем и хорош, что он многогранен и высочайшая техника должна сочетаться с артистизмом такого же уровня.

То есть, говоря языком математики, четверные прыжки являются атрибутом необходимым, но недостаточным, чтобы двигаться вперед и побеждать на международной арене. Но то, что необходимым, – абсолютно точно!

ДОГНАТЬ ЛИДЕРОВ

Есть и ещё одна причина, по которой меня так раздражает позиция сегодняшнего технического комитета ИСУ. Когда этот комитет принимает какие-либо решения по изменению правил и требований, он всегда ориентируется на мировую элиту, пытаясь что-либо скорректировать в их программах или путях развития. Члены техкома не знают, да и не хотят знать, как эти изменения отражаются на развитии юных спортсменов в различных странах. А ведь именно эта группа фигуристов является (или должна являться) главным ориентиром для деятельности чиновников. Ведь техком – это руководящий орган не для «пятерки» ведущих держав в мире фигурного катания (этим странам вообще никакой руководящий орган не нужен, чемпионат мира в формате второго финала Гран-при они и сами проведут). Этот орган нужен прежде всего для того, чтобы подтянуть остальные страны к уровню передовых. Подчеркну: не опустить ведущих до отстающих, а помочь отстающим догнать лидеров!

Когда Техком ИСУ разрешил смену ребра в волчке назад, то масса юных фигуристов перестала учить этот базовый элемент, как полагаются. Вместо этого спортсмены стали сознательно делать эту грубейшую

ошибку (вращаться на внутреннем ребре), поскольку за эту ошибку давали дополнительные баллы. Образовалась жуткая дыра в обучении. Потом техком ввел поощрение за вход в заднее вращение и юное поколение перестало учить другой базовый элемент – либелу вперёд. Убедить детей (и их родителей), что этот элемент надо обязательно выучить, было невозможно, потому что система поощрений ИСУ говорила об обратном.

Реальный результат мы увидим лет через 10–15, когда вместо популяризации фигурного катания обнаружим его смерть

Потом было введено синхронное катание – прекрасная идея! Очень хорошее решение для массы спортсменов, которые уже не могли претендовать на выступления на высоком уровне в других дисциплинах. Но к реализации этой идеи в разных странах подошли по-разному. Не знаю, как это было в России, но, например, в Швеции реализовали ее в чистом виде. В команду брали

только девочек, успешно прошедших подготовку в одиночном катании, в том числе до уровня сборной команды страны. Эти девочки демонстрировали высокий уровень техники катания – шесть титулов (!) чемпионов мира подтверждают прогрессивность этой идеи. А вот в Америке начали развивать синхронное катание, начиная с детей уровня Juvenile, то есть с самых юных. Эти дети сразу осваивали технику скольжения и прочие элементы, необходимые для катания в команде. И естественно, их «Skating Skills» оказались не высоки. Эти дети были уже навсегда потеряны для других дисциплин фигурного катания.

Конечно, руководители ИСУ могут сказать, что претворение их решений в жизнь, это дело национальных федераций. Все так. ИСУ должен иметь непосредственное отношение к тому, что будут делать сегодняшние дети через 10 – 15 лет. И на Вас лежит ответственность, чтобы это новое поколение смогло дать миру своих Ханю.

ЗАЧЕМ НАМ ПАНТОМИМА

Есть очевидная опасность, что при введении новой «артистической» программы с ограниченным количеством элементов, в нашем виде спорта появятся псевдохореографы, которые будут ставить детям псевдопрограммы типа пантомимы, где основной упор пойдет на движения рук и мимику лица (многие родители будут счастливы, что их ребёнок катает такую «симпатичную», «милую» программу). То есть основной упор будет перенесён с техники конька на технику пантомимы. Сейчас даже плохие тренеры вынуждены заниматься техникой

скольжения, потому что без хорошего владения коньком нельзя выучить элементы. Настоящая хореография всегда выражается через технику конька и сегодня не может быть программы, в которой спортсмен стоит на двух ногах и машет руками, пытаясь что-то выразить. Но с сведением композиций без сложных элементов это вполне может стать реальностью. И победу одержат псевдохореографы, которые заменят собой реальных тренеров, и фигурное катание просто перестанет существовать. И никому уже будет не объяснить, что ни фигурного катания, ни хореогра-

фии не существует без высочайшей техники катания на коньках (Skating Skills). Эта самая техника окажется просто ненужной ни для спортсменов, ни для новых псевдотренеров-хореографов.

Реальный результат мы увидим лет через 10 – 15, когда вместо популяризации фигурного катания обнаружим его смерть. И сегодняшний техком будет за это ответственен, став могильщиком нашего прекрасного вида спорта.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Конечно, много зависит от деталей требований к этим новым программам. Дьявол, как мы знаем, кроется в деталях. Но сама идея является очень сомнительной по своей сути. Куда лучше разрешить больше свободы творчества в рамках существующих программ. Например, я не понимаю смысла массы ограничений во вращениях, где смена ребра или прыжок во время вращения разрешены только один раз за программу. Да, тогда легче судить, но мне кажется, что правила надо делать для поощрения творчества спортсменов и тренеров, а не облегчения жизни судьям.

Сейчас вообще нет поощрения за оригинальные, новые элементы! Почему? Курт Браунинг 25 лет назад делал прыжок в волчок в воздухе с приземлением в заднюю либелу. Супер сложно и супер интересно! Сейчас за этот элемент он бы не получил никаких баллов. Это же очевидный недостаток системы!

Или еще пример. 18 лет назад Александр Абт делал либелу с 3 или 5 сменами ноги прыжком. А ну, кто сегодня сделает смену ноги прыжком из задней либелы в переднюю? Не менее сложно и интересно! Но такой вариант не описан в правилах и не принесёт спортсмену очков. Смена ребра в заклоне – это супер сложно и, кстати, достаточно опасно. Но, зачем это делать, если сменить ребро можно только один раз, например, в волчке вперёд, что не опасно, но и не интересно. Смена ребра в либеле вперёд и назад – это совершенно разные и очень красивые элементы. Однако на данный момент разрешается только одна смена ребра. В этой области есть масса возможностей для поиска и усовершенствования. И надо спросить спортсменов и

тренеров, что они думают по этому поводу и где надо искать пути для усовершенствования.

Вообще, спрашивать тренеров и спортсменов – это хороший путь развития спорта. Никто так не заинтересован в развитии своего вида, как тренеры и спортсмены. Возможно я ошибаюсь, но я не помню, чтобы тренеров кто-то спрашивал по поводу этих «грандиозных» изменений, планируемых техкомом ИСУ. То, что здесь написал я, это не только мое мнение. Есть много тренеров, разделяющих мою точку зрения.

Задумайтесь, Господа из ИСУ!
В Ваших руках сейчас дальнейшая судьба нашего вида спорта!



ИСУ должен иметь непосредственное отношение к тому, что будут делать сегодняшние дети через 10–15 лет



НА СЕМИ ВЕТРАХ

**В Волгограде
радуются успехам своих фигуристов
и не боятся трудностей**



Оксана ТОНКАЧЕЕВА



из архива школы и «МФК»

НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НИКОГДА НЕ БЫЛО В ЧИСЛЕ ПРИОРИТЕТНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ВОЛГОГРАДСКОМ РЕГИОНЕ, ОБЛАСТНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА ГОРДИТСЯ СВОИМИ ОЛИМПИЙСКИМИ ЧЕМПИОНАМИ – ЕВГЕНИЕМ ПЛЮЩЕНКО И МАКСИМОМ МАРИНИНЫМ, КОТОРЫЕ НАЧИНАЛИ ЗДЕСЬ БЛЕСТЯЩИЕ КАРЬЕРЫ. А ТАКЖЕ МОЛОДЫМИ И ТАЛАНТЛИВЫМИ ФИГУРИСТАМИ, САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ ИЗ КОТОРЫХ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ – АНАСТАСИЯ ТАРАКАНОВА И АРТУР ДАНИЕЛЯН.

Развитие фигурного катания в Волгограде как серьезного полноценного вида спорта и первые успехи волгоградских фигуристов тесно связаны с именем заслуженного тренера России Михаила Хрисантьевича Маковеева. Выпускник Омского института физической культуры в начале 80-х годов фактически с нуля создал одну из самых успешных детских спортивных школ в стране, в которой делали первые шаги, а затем и оттачивали свое мастерство Евгений Плющенко, Максим Маринин и другие юные жители города. Хотя с «ласточками» и «акселями» местные девочки и мальчишки, конечно, были знакомы и раньше. На центральном стадионе города еще в 70-х годах активно шли занятия в абонементных группах. Зимой – высекали лезвием конька снежную пыль на открытой площадке, а весной, летом и осенью – там же, на стадионе, занимались общефизической подготовкой.

«Зимы в Волгограде морозные, но короткие, на льду мы могли нормально тренироваться от силы месяца, поэтому, когда в городе построили Дворец спорта с искусственным льдом, радости не было предела, – вспоминает Татьяна Николаевна Скала, первый тренер Евгения Плющенко, а ныне президент федерации фигурного катания на коньках Волгоградской области. – Появление крытого катка дало возможность посмотреть на наш вид спорта совершенно иначе, на более высоком профессиональном уровне, записываться в фигуристы пришло очень много детей».

Возглавить школу фигурного катания в только что отстроенном дворце как раз и пригласили Маковеева, который на тот момент уже несколько лет успешно работал с фигуристами в Караганде. Мастер

спорта по тяжелой атлетике (в свое время на отделение фигурного катания будущий тренер поступил из-за меньшего конкурса) оказался талантливым специалистом-практиком в таком сложнокоординационном виде спорта, как фигурное катание, хорошо разбирался в секретах биомеханики. Он сумел досконально изучить технические нюансы прыжков, постичь секреты обучения сложнейшим элементам на льду других, несмотря на то, что сам никогда не был фигуристом. Как говорил как-то Алексей Николаевич Мишин, Маковеев очень хорошо сумел почувствовать фигурное катание, пропустить его через себя. Не случайно 11-летний Плющенко, которого Михаил Хрисантьевич привез на просмотр к питерскому профессору, был прекрасно обучен всем тройным прыжкам, включая аксель в 3,5 оборота.

«Когда я пришла на родной каток уже в качестве тренера, – вспоминает ответственный секретарь федерации фигурного катания на коньках Волгоградской области и тренер школы Светлана Хаблова, – Михаил Хрисантьевич частенько напутствовал нас, молодых. Он говорил так: «Для тренера главное не уметь стоять на коньках, а уметь донести информацию до детей таким образом, чтобы они ее поняли и сумели тебе показать услышанное».

В работе Маковеев не жалел себя, был очень требовательным к коллегам и к ученикам, но сумел сплотить коллектив, так поставить работу,

чтобы фигурное катание в городе постоянно развивалось. Боролся за то, чтобы у нас было больше часов на льду, добивался, чтобы наши дети тренировались в лучшее время, а хоккеистам было отдано более позднее, вечернее. Не случайно в те годы в школе тренировалось около 1000 детей! А сейчас мы постоянно делим лед с хоккеистами и, конечно, льда нам не хватает».

Трудно представить, сколько бы еще могло появиться в Волгограде юных звездочек, если бы не лихие девяностые, скосившие на корню многие достижения советской спортивной системы подготовки. Многие секции и школы закрывались, спортивные сооружения превращались в склады и торговые точки. К сожалению, ступились тучи и над волгоградскими фигуристами – каток вскоре закрыли.

Самые талантливые воспитанники ДЮСШ – Евгений Плющенко и Мак-



Президент федерации фигурного катания на коньках Волгоградской области Татьяна Скала и одна из самых первых тренеров школы Людмила Пучкова



Урок хореографии

сим Маринин уехали тренироваться в Санкт-Петербург. Ученики школы оказались буквально на улице. Да и тренеры устраивались, кто как мог.

«Когда прежней школы фактически не стало, я лет шесть не могла смотреть фигурное катание, настолько глубока была рана в душе, – признается Скала. – Кто-то из коллег вынужден был сменить профессию, а я ушла работать тренером в школу акробатики. Пятнадцать лет не стояла на коньках, пока не открыли новый каток».

В то непростое время всем, кто не захотел расставаться с коньками, вновь пришлось выходить на открытые площадки, о каких-то серьезных результатах оставалось только мечтать. Фигурное катание продолжало жить благодаря горсточке энтузиастов. Лишь после того, как стало известно, что в 2014 году Сочи будут принимать Зимние Олимпийские Игры, ситуация потихоньку начала меняться в лучшую сторону. По стране пошла волна строительства крытых ледовых площадок, не остался в стороне и крупнейший город на Волге: тренировочный каток для фигуристов был построен на средства областной администрации и благотворительно-го фонда спортивных программ «Но-

вое поколение» (его тогда возглавляла бывший начальник ЦСКА и будущий президент ФК «Локомотив» Ольга Смородская) и передан в дар детям Волгограда и Волгоградской области. Расположенный в жилом комплексе «На Семи ветрах» Дзержинского района она не большой, но уютный спорткомплекс быстро заполнился желающими научиться кататься на коньках и гонять шайбу. И в 2008 году на базе «Нового поколения» (официальное название катка) распахнула двери региональная детская спортивная школа по зимним видам спорта, специализирующаяся на подготовке юных фигуристов и хоккеистов.

Так, спустя 15 лет, фигурное катание вернулось в Волгоград. Обучать детей премудростям катания стали те же тренеры, что работали еще с Маковеевым – Татьяна Скала, Людмила Пучкова, Светлана Хаблова, подтянулись и молодые специалисты... У этого вида спорта в регионе снова появилось будущее.

Неудивительно, что вскоре в стенах школы вновь засияли юные звездочки. Например, Никита Вахрушев в девять лет стал бронзовым призером Всероссийского первенства по фигурному катанию «Мемориал Станислава Жука», а в 2012 году на



...и специальной подготовки

этих же соревнованиях завоевал серебряную медаль. Будущий серебряный призер юниорского чемпионата мира, вице-чемпион страны и серебряный призер чемпионата Европы Артур Даниелян пришел в «Новое поколение» в три года, а к десяти годам также успел заявить о себе на всероссийском уровне, выиграл несколько турниров. Даниелян и Анастасия Камзаева вошли в новейшую историю школы, как первые фигуристы, получившие звания кандидата в мастера спорта.

«Моим первым тренером была Людмила Леонидовна Пучкова, у которой я катался шесть лет, – вспоминает Артур Даниелян. – Она поставила мне технику прыжков, вращения, шаги, а потом сама передала меня другому тренеру – Екатерине Сергеевне Жариновой. У нее я прокатался три сезона, она поставила мне все тройные. А потом сказала родителям, что надо дальше развиваться и подумать о переезде в Москву или Санкт-Петербург».

Выращивать таланты, а потом передавать их в руки других специалистов, которые приводят повзрослевших ребят к медалям и славе, – такую схему работы в волгоградской школе считают правильной.

«Наша главная проблема – нехватка льда, – объясняет Татьяна Скала. – Дети уезжают, но я не вижу в этом ничего зазорного. Если мы не можем предложить ребятам профессионального роста, то мы должны передавать их туда, где лучше условия. К сожалению, пока в нашем регионе нет всех необходимых специалистов, которые бы воспитывали взрослых фигуристов. Возможно, в будущем, если у нас будет больше льда, они появятся. А пока наша задача отбирать талантливых детей и готовить их к взрослой спортивной жизни. Если она у них складывается успешно, мы очень радуемся за каждого из своих воспитанников».

«Как-то так повелось, что наш город всегда хорошими мальчиками-фигуристами славился, – дополняет Светлана Хаблова. – Из других регионов их у нас даже просят. Вот сейчас, например, Иван Бельков и Рома Черненко в Санкт-Петербурге пробуют свои силы в парном катании. В Одинцове Макар Пузин тренируется, в Москве – Александр Мельников... На днях позвонили из ЦСКА, пригласили на просмотр еще двух фигуристов 2010 года рождения».

Как говорят коллеги из других городов, наши дети отличаются хорошей классической школой подготовки – все «ровненькие», стройные. Хвалят нашу прыжковую технику. Мы, и правда, хорошо ставим прыж-

ки, не торопимся. Уделяем тщательное внимание каждому компоненту элемента. Следим за правильностью захода, высотой отталкивания, аккуратностью вращения в воздухе... Возможно, где-то отстаем от Москвы и Санкт-Петербурга – там дети 2008-2009 годов рождения уже все тройные прыгают, у нас, конечно, такого нет. Но, когда хорошо поставлены двойные, то и научить тройным проще. Просто дело еще в том, что сама наша база оставляет желать лучшего. Не хватает зала для общефизической и специальной подготовки, приходится преподавать детишкам ОФП прямо на резиновых ковриках вокруг катка. Очень мало и оборудования, инвентаря для того, чтобы мы давали им больше».

На сегодняшний день на 260 детей, занимающихся в школе, при-



Хореограф Наталья Пирогова

Маковеев говорил: «Для тренера главное не уметь стоять на коньках, а уметь донести информацию до детей таким образом, чтобы они ее поняли и сумели показать услышанное».

ходится пять тренеров – Татьяна Скала, Людмила Пучкова, Светлана Хаблова, Анастасия Чередниченко, Ирина Аксенова и один хореограф Наталья Пирогова.

Здесь нет, например, «скользистов», как сейчас принято называть тех, кто следит за чистотой ребер и качеством владения коньком, и многих других узких специалистов. В школе



Светлана Хаблова – бывшая ученица Татьяны Скала, а ныне тренер школы

Город всегда славился хорошими мальчиками-фигуристами



Артур Даниелян вырос на катке «Новое поколение»

работают тренеры-универсалы. Как они сами о себе говорят, «три в одном»: обучают детей и скольжению, и прыжкам, и вращениям. Зато стараются сохранять преемственность. Только Людмила Пучкова – ученица Маковеева – приехала в город в начале 80-х. Все остальные выросли уже на местном льду. Светлана Хаблова, например, воспитанница Татьяны Николаевны Скалы из ее самого первого набора. А сейчас по целевому направлению готовится поступать в РГУФК Юлия Коновальцева – одна из лучших одиночниц волгоградского региона.



Татьяна Николаевна Скала ставит малышей на коньки уже больше 40 лет. В ее группе делал первые шаги Евгений Плющенко

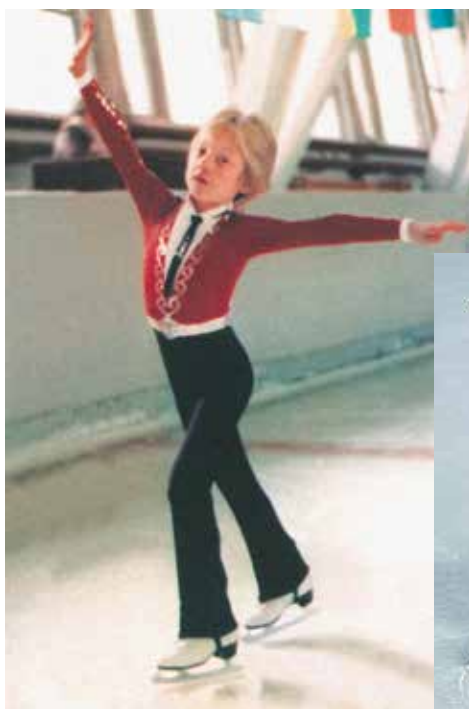
«Проблема ведь еще в том, что в Волгоградском институте физической культуры нет отделения фигурного катания, а наш вид спорта не стоит на месте, меняется система подготовки, хочется получить информацию из первых рук. Наши дети уезжают на учебу в Москву, в

Санкт-Петербург, но не все возвращаются обратно. Надеемся, что через несколько лет Юля все-таки будет готовить чемпионов в родной школе», – делится своими мыслями Хаблова.

Чуть больше двухсот детей для города миллионника – это, конечно, капля в море. Особенно, если вспомнить, какое количество юных фигуристов выходило из стен школы в советские времена. Как вспоминают в «Новом поколении», примерно такой же всплеск наблюдался после Олимпийских игр в Сочи: от желающих записаться на отделение фигурного катания отбоя не было. Потом наступило некоторое затишье. А сейчас снова появился спрос, с набором проблем нет. Каждый год детей 4–5 лет отбирают в подготовительную группу, к 6 годам тех, кто успешно сдает вступительные экзамены, принимают в школу, в которой начинаются уже серьезные занятия. Но надо понимать, что фигурное ката-



Приезжая в родной город, олимпийский чемпион Максим Маринин находит время зайти к юным фигуристам



Ученики школы
Евгений Плющенко
и Анастасия Тараканова



готовки первоклассных фигуристов.

«Не так давно на связь вышел Женя Плющенко, – говорит Татьяна Николаевна Скала. – Предлагает свои идеи, готов помогать школе развиваться, проводить мастер-классы с ребятами и тренерами, чувствуется, что он тоже заточен на результат. Что будет – посмотрим. Меня часто спрашивают о моей работе с Женей, напоминают, какие замечательные результаты были у школы. Но я, честно говоря, не очень люблю эти разговоры. Надо работать дальше, а не жить былыми заслугами. Надо воспитывать других детей. И если наши бывшие ученики помогут нам в этом, будет замечательно!»

Мастер-класс проводит
заслуженный тренер СССР
и России Виктор Кудрявцев

ние сегодня – затратный вид спорта, не все могут позволить себе менять каждый сезон ботинки, коньки, не говоря уже о костюмах. А Волгоградская область – регион не богатый, не сравнить с тем же Краснодаром, где фигурное катание развивается семимильными шагами.

И все же, если раньше, когда школа только возрождалась, скептики утверждали, что развивать зимние виды спорта в Волгограде бессмысленно, то сейчас и руководители края, и спортивные чиновники убедились: и в южном регионе остро ощущается необходимость зимних видов спорта. Поэтому планы у школы большие, а с приходом нового директора Елены Железняковой желание вдохнуть в эти стены новую жизнь только усилилось. Уже в ближайшее время должен появиться инвентарь – крутящиеся платформы, различные степы, полусферы. Не за горами и новая красивая форма для детей, выступающих за сборную региона.

Сегодня в Волгоградской области всего одна государственная школа по фигурному катанию и всего один каток, находящийся на балансе государства. Есть еще ледовый дворец в г. Волжском, что в сорока километрах от Волгограда, но там работает частная школа. Поэтому обещают «Новому поколению» еще, как минимум, одно тренировочное поле с просторными залами, раздевалками и всем необходимым для современной под-



Во время олимпийского урока в гости к юным воспитанникам пришла олимпийская чемпионка в танцах на льду Наталья Бестемьянова



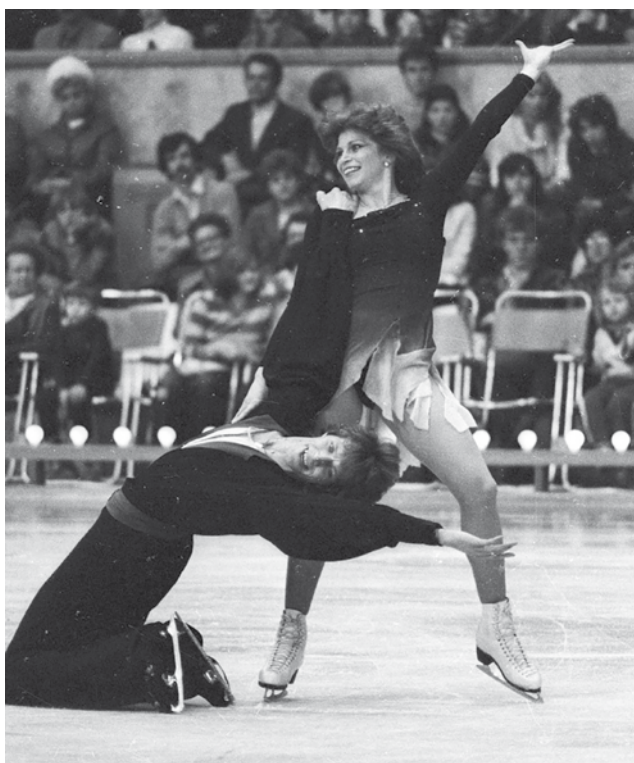
В конце 70-х годов для всех специалистов, увидевших Наталью Бестемьянову и Андрея Букина впервые, стало очевидным: в наших танцах появилась новая оригинальная пара. Они были настолько необычными, что не обратить на них внимание было просто невозможно. Живая, эмоциональная, очень экспрессивная рыже-волосая партнерша (тут же прозванная болельщиками «рыжая bestия») и высокий строгий, более сдержанный в эмоциях партнер прекрасно дополнили друг друга и мгновенно влюбились в себя не только болельщиков со всего мира, но и тренера Татьяну Тарасову, которая увидела в этом дуэте большие перспективы для воплощения своих замыслов, как в техническом, так и в творческом плане. Каждый выход на лед Натальи и Андрея, начиная с их первой постановки «Чаплин» (с ней они дебютировали на чемпионате мира в 1979 году и, хотя заняли только 10-ое место, были приглашены участвовать в показательных выступлениях) и заканчивая «Половечками плясками», с которой они выиграли Олимпийские игры 1988 года, воспринимался как праздник.

Бестемьянова и Букин – олимпийские чемпионы-88, серебряные призеры Олимпиады-84, 4-кратные чемпионы мира (1985—1988), 5-кратные чемпионы Европы (1983, 1985—1988), трёхкратные чемпионы СССР (1982, 1983, 1987). Награждены орденами Дружбы народов и Трудового Красного Знамени, а также обладатели приза ИСУ имени Жака Фавара «За выдающийся вклад в мировое фигурное катание».

Они завершили карьеру в 1988 году. Наталья закончила московский институт физкультуры, факультет балетмейстеров ГИТИСа, Андрей какое-то время трудился в Спорткомитете СССР, но в конце концов пара продолжила совместные выступления в Театре ледовых миниатюр Игоря Бобриня. Параллельно Наталья часто выступает в качестве постановщика программ самым разным фигуристам.

60
НАТАЛЬЯ

БЕСТЕМЬЯНОВА



– Каждый год 6 января в День рождения Наташи мы устраивали шоу или спектакль на льду, чтобы наши зрители смогли разделить с нами наш семейный праздник, – рассказывает муж Натальи Игорь Бобрин. – В этом году мы немного изменили своей традиции и юбилей Наташи отметили в театре русской песни Надежды Бабкиной. Этот выбор был неслучайным. С Надеждой мы давно знаем друг друга, нас связывают творческие и дружеские отношения. Для того, чтобы с комфортом разместить всех гостей, праздник проводили в фойе театра. Во время застолья было сказано очень много тёплых слов в адрес юбилярши! Наташе пришли поздравительные телеграммы от нашего президента Владимира Владимировича Путина, спикера Государственной думы Вячеслава Викторовича Володина, теперь уже бывшего министра спорта Павла Анатольевича Колобкова, от министра спорта Белоруссии Сергея Михайловича Ковальчука. Ей подарили такое огромное количество подарков и цветов, что я был вынужден нанять службу вывоза.

Если попробовать серьёзно ответить на вопрос за что я влюбился в Наташу, то первое, что мне приходит в голову: практически с первой минуты нашего общения я почувствовал в ней искреннего человека. Она напрочь лишена позёрства и фальши. Поверьте, это очень редкое и ценное качество. А ещё меня подкупила ее жизнерадостность, веселый заразительный смех и способность искренне удивляться любой мелочи! Например, Наташа жаворонок, а я сова. Поэтому встать утром в 7 часов для меня – подвиг. Когда я побеждаю свои биоритмы, и рано утром спускаюсь вниз на кухню, по ней уже витает запах утреннего кофе. Наташа всякий раз радостно удивляется моему утреннему появлению. А со мной на весь день остаётся удивительное чувство тепла от ее радости и от возможности просто провести утро вдвоем!

Сколько лет мы уже вместе, а я не перестаю восхищаться ее умению полностью отдавать себя своему делу и людям, которые ее окружают. Цельность, трудолю-

бие, интуиция помогают ей в любом деле, за которое она берётся. Она настоящая отличница! Думаю, мало кто знает, что Наташа закончила ГИТИС с красным дипломом по специальности балетмейстер. Иногда это рыжее торнадо приходится останавливать, настолько сильно она увлекается чем-то. Одно время Наташа полюбила вышивать. Ее это успокаивало и давало возможность немного расслабиться. Так вот даже в этот момент, она не упустила возможность проявить свое творческое начало. Помня о том, что Чарли Чаплин мой творческий талисман, она навывшивала для меня огромное количество картин с изображением моего любимого героя. Теперь они висят по всему дому и радуют меня!

Если она берётся помочь, то сделает это со всей страстью и искренностью своей неутомимой натуры, и это всегда находит ответный отклик в сердцах ее учеников! Фигуристы звонят ей и благодарят за свои победы и внимание, присылают фотографии с пьедестала...

Встреча с Наташей – самое большое счастье в моей жизни! Свои чувства я выразил в своем стихотворении, которое подарил на юбилей моей любимой жене!



*Мы в жизни часто находя подмогу
Там, где бессильны верные друзья
В порыве восклицаем: «Слава Богу!»
Скороговоркой тулово крестя
Пусть это громогласье неприлично,
Но в торжестве сегодняшнего дня:
О, слава Богу! Слава Богу лично!
Что в этом мире встретил я тебя.*

Игорь Бобрин



АЛЕКСАНДР ЛАКЕРНИК

75 ЛЕТ

Выпускник мехмата МГУ имени Ломоносова, кандидат физико-математических наук, доцент, заместитель заведующего кафедрой математического анализа Московского технического университета связи и информатики, судья международной категории, рефери чемпионатов Международного союза конькобежцев ИСУ и Зимних Олимпийских игр, технический контролер ИСУ одиночного и парного катания, многолетний председатель техкома ИСУ по одиночному и парному катанию, а ныне – вице-президент ИСУ, первый от России за более чем столетнюю историю, один из разработчиков новой системы судейства в фигурном катании. И все это – Александр Лакерник.

А еще он – автор более 30 научных работ. Имеет почетное звание «Мастер связи». Преподаватель, как любят говорить студенты, от Бога, строгий, но справедливый. «Александр Рафаилович у нас лекции по высшей математике читал. Других преподавателей и не вспомню даже. А он – самый лучший. Его все любили», – вот такую характеристику дал Лакернику выпускник МТУСИ, а ныне журналист одного из авторитетных российских изданий.

И, конечно же, Александр Лакерник – в прошлом фигурист, тренировался у Виктора Николаевича Кудрявцева.

Александра Лакерника поздравляет почетный член ИСУ, профессор Герман Панов:

- Я долго наблюдал за работой Саши в Международном союзе конькобежцев, и первое, что в нем всегда подкупало – доброта и уважение к людям, готовность помочь в любых вопросах, несмотря на высокие посты. К нему шли и продолжают идти за советом и помощью. Мне всегда нравилось слушать его выступления: он всегда очень спокойно, аргументированно доносит свою позицию до слушателей, умеет отстаивать свою точку зрения. Не знаю, как сейчас, а Оттавио Чинкванто, например, частенько обращался к Александру Рафаиловичу со словами: «А теперь, давайте, послушаем, что нам скажет профессор математики...». Это не случайно, потому что у Саши всегда присутствуют четкий анализ ситуации и конкретика в изложении мыслей.

Кстати, за долгое время работы судьей на международных соревнованиях, он не получил ни одного замечания! Что еще сказать... трудоголик! Помню, в свою бытность председателем техкома – а это ведь тяжелейшая работа: рассмотреть прошедшие турниры, проанализировать работу судей, написать отчет о каждом соревновании, доложить на Совете ИСУ, – никогда не было такого, чтобы он не успел что-то или забыл.

Саши, здоровья, счастья и успехов!



ЛЮДМИЛА ВОЛКОВА

75 ЛЕТ

Людмила Волкова (Олехова) пришла на каток вместе со своим братом - близнецом Андреем Олеховым в 7 лет. Выучившись на одиночников, они составили прекрасный спортивный дуэт, тренировал который Виктор Николаевич Кудрявцев. Уже первое выступление воспитанников школы «Локомотив» на чемпионате СССР 1964 г. в Кирове произвело впечатление: молодые фигуристы исполняли труднейшие комбинации с азартом, увлеченно и сумели составить конкуренцию очень сильному на тот момент дуэту – Татьяне Тарасовой/ Георгию Проскурину, заняв в итоге 4-е место. В 1966 и 1970 гг. Олеховы представляли сборную Москвы на двух зимних Спартакиадах народов СССР, были чемпионами РФ, победителями и призерами всесоюзных и международных соревнований, и запомнились, прежде всего, тем, что каждый раз вели борьбу с максимальной отдачей, смело исполняли труднейшие парные элементы.

После завершения карьеры Людмила много помогала мужу – Сергею Волкову, первому советскому чемпиону мира в мужском одиночном катании. «На тренировках у Кудрявцева я сидела с блокнотом и все-все записывала, а дома мы с Сергеем подробно разбирали: какой элемент получается на «отлично», а какой – пока не очень, следили за динамикой», - вспоминает именинница.

Позже и сама Людмила Сергеевна стала тренером, воспитала несколько сильных мастеров парного катания на родном «Локомотиве», работала с юными фигуристами в других школах Москвы. А сейчас ее жизнь тесно связана с московской федерацией фигурного катания на коньках, где она является членом Президиума, возглавляет Комиссию ветеранов ФФКМ.

Людмилу Волкову поздравляет Президент федерации фигурного катания на коньках Москвы Ирина Рабер:

- Знаете, бывают люди – с большим сердцем, бескорыстные, добрые, щедрые на простые человеческие поступки. Вот Людмила Сергеевна из таких людей. Она умеет найти подход к каждому, выслушает, поддержит, обязательно поможет... Мы проводим много мероприятий для наших ветеранов. Ведь к счастью, многие из них до сих пор и на коньки встают с удовольствием! Всегда с нетерпением ждем наши Рождественские встречи или выезд на природу в погожий день, потому что знаем: продумать подарки, порадовать чем-нибудь необычным, создать душевную атмосферу – с помощью нашей Людмилы Сергеевны все это получается на высшем уровне.

А еще она один из самых активных членов Президиума! Мы очень ценим ее вклад в работу нашей федерации.

Здоровья Вам, Людмила Сергеевна, оставайтесь такой же активной и энергичной!



ИРИНА ЛЮЛЯКОВА

75 ЛЕТ

Карьера Ирины Люляковой в фигурном катании, как и у многих детей послевоенного поколения, началась на московском стадионе Юных Пионеров. В те годы там царил удивительная атмосфера! Попав однажды на каток, невозможно было не влюбиться в этот вид спорта на всю оставшуюся жизнь. А благодаря легендарной Татьяне Александровне Толмачевой – тренеру с большой буквы, на СЮПе выросла целая плеяда не просто прекрасных фигуристов, но и людей, до сих пор преданных своему виду спорта. Так получилось и у Ирины Люляковой: мастер спорта СССР, она стала первой советской одиночницей (вместе с Татьяной Немцовой), принявшей участие в чемпионате Европы 1959 года. И первой в стране фигуристкой, кому удалось выполнить в соревнованиях рекордный по тем временам элемент – двойной аксель! Это случилось на юниорском первенстве страны.

Затем был период выступлений в московском балете на льду и цирке на льду, учеба в ГЦОЛИФКе, работа старшим тренером ЦС ДСО «Труд», школы на «Москвиче», по контракту во Франции, затем снова в Москве...

Ирину Люлякову поздравляет вице-президент Федерации фигурного катания на коньках России, мастер спорта СССР, заслуженный работник культуры РФ Сергей Кононыхин:

- Ирина была моей первой партнершей. Да, да, у меня даже сохранилась фотография, где мы с ней выступаем на международном турнире в Варшаве. Это было в 1958 году. Поставила нас в пару Татьяна Александровна Толмачева. Впереди была матчевая встреча фигуристов «Москва- Варшава» и чтобы получить зачет, нужно было выступить не только в одиночном, но и в парном катании. А мы с Ирой тогда тренировались на одном катке – на СЮПе.

Ира всегда была на хорошем счету у тренеров, очень старательной, чувствовалось, что фигурное катание ее увлекало, хотя она занималась еще музыкой и английским языком. И семья у нее была спортивная: папа – заслуженный мастер спорта по греко-римской борьбе, мама – бывшая гимнастка, так что успехи Иры на льду были не случайны, сказывались гены.

Многое, конечно, уже стерлось из памяти. Но вот какой Ира была на льду помню хорошо: энергичной, живой, очень позитивной, всегда с улыбкой... Поэтому хочу ей пожелать много здоровья, и чтобы она как можно дольше сохраняла вот это свое жизнелюбие и позитивный настрой!



ВЯЧЕСЛАВ ЖИГАЛИН

70 ЛЕТ

Танцевальная пара Татьяна Войтюк и Вячеслав Жигалин были одними из самых первых учеников в группе начинающего 19-летнего тренера Татьяны Тарасовой. И первые, кто под ее руководством добились медалей на международной арене: выиграли бронзу чемпионата Европы 1970 года. После этого успеха фигуристы несколько лет неизменно входили в число сильнейших танцевальных дуэтов Европы и мира (4 место в 1971 и 5-е в 1972-73 гг. на ЧЕ и 4 место в 1970 и 5-е в 1971-73 гг. на ЧМ).

Их программы всегда были интересными, не похожими на другие – как идеей, так и ее воплощением. Например, в сезоне 1971 г. они танцевали под музыку из мультфильма «Бременские музыканты», что по тем временам было очень необычно и запоминающееся. Такими же не похожими друг на друга по характеру и темпераменту были и партнеры. Вот как писала о Жигалине сама Татьяна Войтюк: «Сила и Слабость. Это черты моего партнера. Он сильный потому, что терпеливый, настойчивый, выдержанный, трудолюбивый. Слабый, потому что доверчивый и очень добрый. Наш Славик никогда не спешит, никогда не опаздывает. У него не бывает непредвиденных обстоятельств, все по плану. И он выполняет этот план спокойно и добросовестно, ни на йоту не разрешает себе никаких поблажек».

После того, как Войтюк завершила спортивную карьеру, Жигалин продолжил выступления с новой партнершей – Лидией Караваевой. Дуэт просуществовал до 1976 года, и фигуристам ни разу не удалось войти в сборную для поездки на ЧЕ или ЧМ. Но любителям фигурного катания он также запомнился своими интересными танцами, среди которых особенно хороша была их показательная «Кадриль».

Вячеслава Жигалина поздравляет заслуженный тренер СССР и России Татьяна Тарасова:

– С парой Татьяна Войтюк/Вячеслав Жигалин у меня связаны очень тёплые воспоминания. Мы очень много работали, пробовали, экспериментировали. Первыми поставили программу под музыку со словами – это была песня Муслима Магомаева «Чертовое колесо» и вместе пришли к первому международному успеху. Сейчас, когда я слышу песни Муслима Магомаева, всегда вспоминаю нашу совместную работу.

Слава был сыном министра тяжелого и транспортного машиностроения СССР Жигалина Владимира Фёдоровича. Ни серьезная должность отца, ни его возможности никак не сказывались на характере сына! Слава был очень скромным, интеллигентным и трудолюбивым парнем. Таким он и остаётся на протяжении всей жизни! Мне хотелось бы пожелать ему самое главное – здоровья! Пусть болезни и невзгоды обойдут его стороной!



СВЕТЛАНА АЛЕКСЕЕВА

65 ЛЕТ

Любители фигурного катания со стажем наверняка помнят эту замечательную пару – Светлана Алексеева и Александр Бойчук. Оба высокие, стройные, гибкие – они не только смотрелись на льду очень гармонично, но и демонстрировали в своих программах удивительную слаженность и синхронность движений, выполняя их на предельных скоростях. С одной стороны, стиль дуэта можно было назвать спортивным, атлетическим. С другой – воздушным и романтичным. Этот симбиоз позволял фигуристам доносить до зрителя все краски танца и прекрасно чувствовать себя в любой музыке. Самые крупные успехи учеников Виктора Рыжкина – победа на юниорском первенстве СССР, бронза когда-то очень престижного международного турнира на призы газеты «Московские новости» и чемпионата СССР.

Ныне Светлана Львовна Алексеева, заслуженный тренер России, трудится на катке спорткомплекса «Медведково» в ГБУ СШ № 2 вместе со своей дочерью Еленой Кустаровой. Среди их учеников: Светлана Ляпина/Георгий Сур, Елена Кустарова/Олег Овсянников, Екатерина Рублева/Иван Шефер, Екатерина Боброва/Дмитрий Соловьев, Виктория Синицина/Руслан Жиганшин, Ксения Монько/Кирилл Халивин, Елена Ильиных/Руслан Жиганшин, Анастасия Скопцова/Кирилл Алешин, Тиффани Загорски/Джонатан Гуррейро.

Светлану Алексееву поздравляет олимпийская чемпионка в танцах на льду Елена Ильиных:

– Когда распалась наша пара с Никитой Кацалаповым, естественно, я очень сильно переживала. В этот непростой период в моей жизни появилась Светлана Львовна Алексеева. Она без преувеличения стала для меня второй мамой – столько любви и заботы я от неё получила! Она день за днём вытаскивала меня из моего депрессивного состояния, вдохновляя и мотивируя для дальнейшего спортивного пути. Я получала огромное удовольствие от работы с ней. Всегда внимательно следила за ее реакцией: если Светлана Львовна просто улыбалась, значит мы с Русланом катаемся так себе. Мне было важно увидеть именно ее фирменную сияющую улыбку! Именно в такие моменты я была удовлетворена нашим результатом. Всю жизнь меня будут согревать воспоминания о том, как мы ставили программу, посвящённую талантливой мексиканской художнице Фриде Кало. Это было очень счастливым для меня время!

Светлана Львовна и Елена Владимировна одними из первых узнали о том, что я жду ребёнка! Они были очень рады за меня! Хочу пожелать Светлане Львовне богатырского здоровья, побольше благодарности от спортсменов, которые прошли через ее умелые руки, и все золотые медали, какие только возможно завоевать!



Фигурист

сеть магазинов

Москва

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

Москва

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

Москва

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

Санкт-Петербург

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

Екатеринбург

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

Казань

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

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



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

WWW.FIGURIST.RU

Что такое «Тензиомиография» и как она может помочь спортсменам избежать травм



На фото фигурист Дмитрий Евгеньев



«МИР ФИГУРНОГО КАТАНИЯ» ПРОДОЛЖАЕТ ЦИКЛ СТАТЕЙ О ТОМ, КАК ПОМОЧЬ ТРЕНЕРАМ СЛЕДИТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ. СЕГОДНЯ РЕЧЬ ПОЙДЕТ О ВАЖНОСТИ ПРАВИЛЬНОЙ РАБОТЫ ВСЕХ МЫШЦ ОРГАНИЗМА. В ЛЮБОМ ВИДЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВАЖНО ТАКОЕ ПОНЯТИЕ, КАК БАЛАНС. МЫ ПОГОВОРИМ О МЫШЕЧНОМ БАЛАНСЕ, А ИМЕННО О СБАЛАНСИРОВАННОСТИ РАЗВИТИЯ МЫШЦ – ИХ КАЧЕСТВЕ И СОСТОЯНИИ.

Любовь БОЙКО, специалист Центра спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд (ЦСТЕК) Москомспорта, физиолог отдела биомеханики спорта, **Филипп ШВЕТСКИЙ**, сотрудник ЦСТЕК Москомспорта, врач сборной России по фигурному катанию на коньках, кандидат медицинских наук

Из архива ЦСТЕК Москомспорта

МЫШЦА ПОД КОНТРОЛЕМ

В теле человека насчитывается 639 мышц, из которых 317 – парных (есть с левой стороны тела и с правой) и только 5 – непарных. Именно мышцы приводят в движение наши кости, образуя системы рычагов. В процессе эволюции скелетная и мышечная системы развивались совместно, как единая система, находя оптимальные способы для того, чтобы человек приспособился к нагрузкам. Даже в одном простом движении участвует не одна мышца, а целая группа разных мышц – их называют мышцами-синергистами.

Одна и та же мышца может участвовать в разных движениях, только где-то она вносит основной вклад, а где-то – вспомогательный. Когда по какой-то причине, предпо-

ложим, из-за травмы, мышца перестает осуществлять должный вклад в движение, к ней подключаются вспомогательные мышцы. И, помимо своей основной работы, им приходится работать еще и за «брата», а биомеханически и физиологически они не приспособлены нести такую нагрузку. В какой-то момент и эти трудяги перенапрягаются, их производительность падает, и уже им начинают помогать их соседи...

Эти события по цепочке тянут за собой целый ряд проблем в опорно-двигательном аппарате. Этот «снежный ком» приводит к компенсаторным изменениям мышц морфо-функционального характера. Длительное мышечное перенапряжение сопровождается болью,

может привести к воспалительным процессам как в самой мышце, так и в сухожилиях. Изменение баланса работы мышц вокруг сустава приводит к искривлениям, а также к смещению оси нагрузки внутри сустава и, как следствие, к повреждению связок или самого сустава. Дисбаланс в работе мышц и компенсаторные процессы заметно ухудшают качество движения как в функциональной (сила, скорость, точность), так и в эстетической сферах, что в фигурном катании является критичным.

Конечно, опытный тренер видит компенсаторные изменения у спортсмена и корректирует движения фигуриста. Но то, что становится заметно – уже произошедшие изменения, так называемая «компенса-

торика», которая всю начала свой губительный путь.

Естественно, возникает вопрос: как вовремя поймать эти изменения?

Существует любопытный метод для оценки функционального состояния мышц, не имеющий пока широкого применения в спортивных и медицинских центрах – это тензиомиография (ТМГ). Суть его заключается в том, что он оценивает функциональное состояние скелетных мышц человека, их способность сокращаться под воздействием нервных импульсов, определяет тонус мышечной ткани, например, слабость, утомление или перенапряжение.

Также данный метод позволяет оценить степень асимметрии мышечных групп с обеих сторон. А также мышечную сбалансированность вокруг сустава.

Как же это происходит? В основе методики используется электрическая стимуляция мышцы с помощью поверхностных электродов. Через электростимулятор подается одиночный импульс, специальный тензодатчик помещается на область брюшка мышцы и регистрирует ее механический ответ. Наиболее информативным является оценка скоростных качеств мышцы и ее тонуса.

При прохождении комплексного тестирования спортсмен выполняет прыжки или бегает. При этом он

может не показать свой максимум, например, из-за того, что недостаточно постарался. То есть результат зависит от произвольного усилия, работы нервных центров и нейромышечного ответа. А метод ТМГ не учитывает фактор «произвольности», то есть фиксирует, как работают мышцы атлета в привычных естественных условиях. Мышца сокращается ровно так, как может – не больше и не меньше.

Также надо отметить, что характер мышечного ответа зависит от генетических особенностей, вида спорта, уровня подготовки спортсмена, степени утомления мышечного волокна и мышечного тонуса.

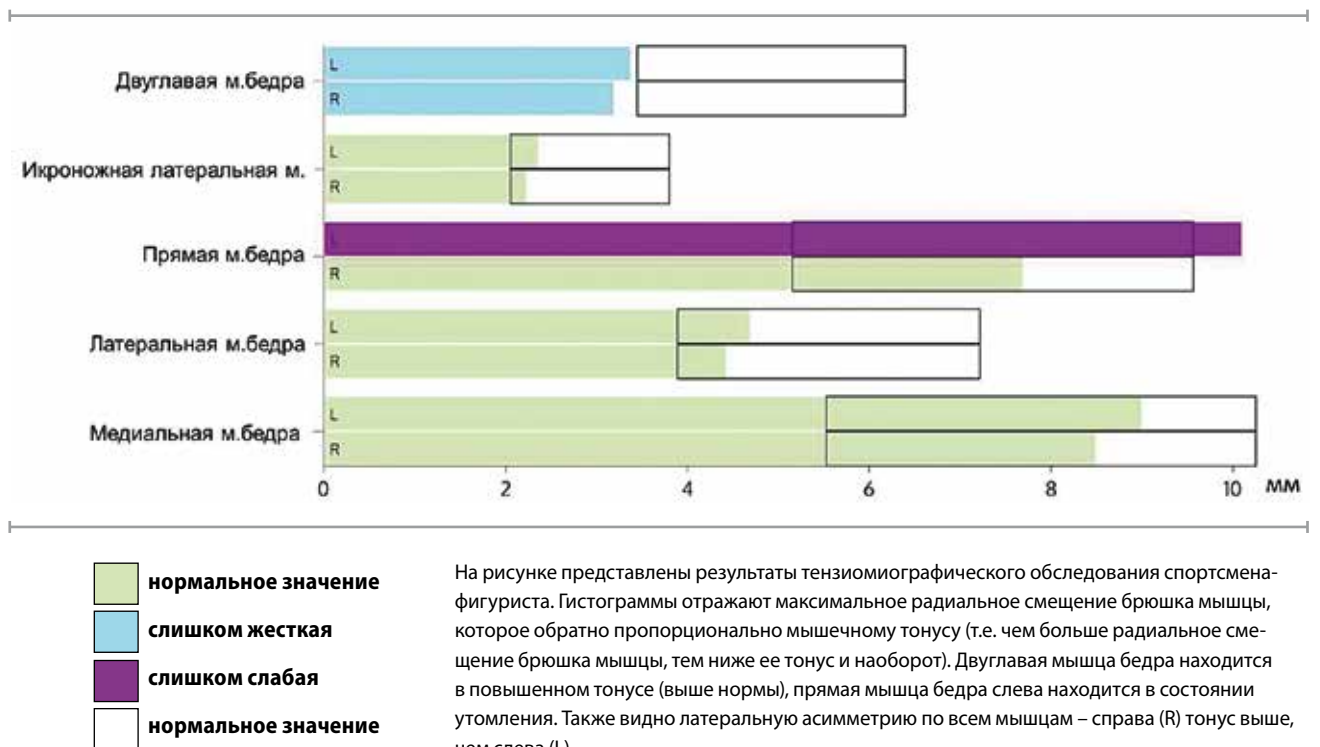
По результатам обследования ТМГ специалист делает заключение о функциональном состоянии мышц, причине асимметрии и дает рекомендации, что необходимо делать для приведения мышечного баланса в норму. Подобный отчет по данной теме приведен в декабрьском номере журнала.

ТМГ применим как для этапного комплексного контроля, так и для текущего: наблюдение за тем, насколько сбалансированно работают мышцы, в динамике дает более полную и точную картину о состоянии спортсмена. По результатам ТМГ можно понять, какие изменения происходят в мышцах под влиянием различ-

ных тренировочных нагрузок. Были случаи выявления компенсаторной работы мышц у спортсменов, имевших травму, при этом какие-либо ее признаки никак не проявлялись внешне. Выявление позволило избежать рецидива. Можно привести в пример случай, когда у спортсмена был выявлен дисбаланс мышц бедра и большая функциональная асимметрия в коленном суставе. По рекомендации врачей спортсмен включил в свою программу тренировок по ОФП приседы со штангой и повторное измерение спустя 2 месяца показало значительное улучшение мышечной сбалансированности, а также силы.

Включение в тренировочную программу по ОФП упражнений на коррекцию мышечного дисбаланса способствует гармоничному развитию мышечной силы. Такие упражнения укрепляют сухожилия и связки, делая суставы еще более прочными. А это снижает риск получения острой травмы при ударном воздействии на них, например, во время приземления после прыжка.

Всем известно, какие нагрузки несут спортсмены-фигуристы. Уберечь спортсмена от всех травм невозможно, но можно снизить риск их получения. И метод ТМГ в данном случае оказывается вспомогательным инструментом в руках тренера, позволяющим увидеть то, что скрыто от глаз.





Официальное издание
Федерации фигурного катания на коньках России

«МИР ФИГУРНОГО КАТАНИЯ»

Учредитель:
ООО «Конек.ру»

Свидетельство:
ПИ № ФС 77 – 61244

Наименование:
СМИ МИР ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

Дата регистрации:
03.04.2015

Форма распространения:
печатное СМИ журнал

Территория распространения:
Российская Федерация

Издатель:
ООО «Творческая мастерская
«Серебряные Ряды»

№1 (21) от 04.04.2020
тираж 1000 экз.
свободная цена

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
Оксана Тонкачьева

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА:
Александр Коган

АРТ-ДИРЕКТОР:
Андрей Густинович

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

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ:
Мария Евтева

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

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

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

Электронная версия журнала
silverlines
творческая мастерская

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз»
195027, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44
Тираж 1000 экз. Заказ № 1Д-1286

Оставайтесь с нами. Даже на льду. Всегда.

Официальные аккаунты
#ФФКР в социальных сетях
@ruskating



REIGN SUPREME



APEX SUPREME

TITANIUM COATING FOR SUPERIOR EDGE LIFE AND FASTER GLIDE

TAPERED EDGE FOR ENHANCED EDGE CONTROL



LIGHTWEIGHT PERFORMANCE



MATRIX SUPREME

AIRCRAFT ALUMINUM CHASSIS

STAINLESS STEEL RUNNER FOR FASTER GLIDE AND SUPERIOR EDGE LIFE

TAPERED EDGE FOR ENHANCED EDGE CONTROL



Technology Is Our Edge

THE PERFECT FIT

NEW ELITE 5300



LEATHER CONSTRUCTION!



The Figure Skate Company



Custom Fit in Minutes



FUSION FREESTYLE



HEAT MOLDABLE!



WWW.JACKSONULTIMA.COM

pekrama

Евгения Тарасова – Владимир Морозов
Серебряные призеры Олимпийских игр
2018 года в командных соревнованиях

Wink

Цифровой доступ – живые эмоции

Смотрите фигурное катание
где удобно в приложении Wink

Загрузите в
App Store

доступно в
Google Play

Установите на
SMART TV

Ростелеком

реклама

18+

WINK – ПРОДУКТ/СЕРВИС ДЛЯ ФИЗ. ЛИЦ ПАО «РОСТЕЛЕКОМ» ДЛЯ ПРОСМОТРА ТВ-КАНАЛОВ, ФИЛЬМОВ, СЕРИАЛОВ НА ТЕРРИТОРИИ РФ. «МУЛЬТИСКРИН» – ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ WINK НА 5 УСТРОЙСТВАХ БЕЗ ДОПЛАТЫ. ПОДРОБНЕЕ НА WINK.RTRU И ПО 8 800 510 510 8.