



**АЛЕКСАНДР ГОРШКОВ:**  
*Дело, которому служишь*

**ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:**

Первые мгновения сезона  
Александра Трусова: мечты сбываются  
Юниоры рвутся к звездам

# THE PROFESIONAL LITE



- Быстрая смена ребра
- Улучшенное скольжение
- Усиливают ваше выступление



mkblades.com





## ***Дорогие друзья!***

Вот и наступил олимпийский сезон. До главного спортивного события четырехлетия – Олимпийских Игр, которые откроются 4 февраля 2022 года в Пекине остается меньше полугода. Подготовительный этап этого сезона традиционно завершился открытыми прокатами сборной России, которые в этом году прошли в Челябинске, на льду «Трактор Арены». И сейчас, образно говоря, мы выходим на финишную прямую – уже начались этапы Гран-при, не за горами финал серии и чемпионат страны.

В целом прошедшие сентябрьские прокаты и первые международные старты оставили позитивные впечатления от степени готовности наших спортсменов. Новые программы в большинстве случаев получились яркими, интересными и конкурентоспособными на самом высоком уровне. Нельзя не отметить и уникальный прокат произвольной программы Александрой Трусовой, в которой она смогла продемонстрировать впервые в истории женского одиночного катания пять прыжков в четыре оборота. Безусловно, и самой Александре, и всем кандидатам в олимпийскую команду России предстоит еще многое сделать – процесс корректировки программ обычно продолжается всю первую половину сезона, поэтому не стоит удивляться, что сейчас спортсмены показывают разный уровень готовности на соревнованиях. Перед каждым стоят индивидуальные задачи.

А ключевая задача для специалистов федерации, тренеров, врачей и всех, кто задействован в подготовке команды, сделать все возможное, чтобы к главному старту – Олимпийским играм фигуристы подошли здоровыми, без травм, на пике спортивной формы.

Давайте пожелаем друг другу удачи на этом пути!

**Александр ГОРШКОВ,**

*Олимпийский чемпион,*

*Президент Федерации фигурного катания на коньках России*

# Оставайтесь с нами. Даже на льду. **ВСЕГДА.**

Официальные аккаунты  
**#ФФККР** в социальных сетях  
**@ruskating**





### ***Уважаемые болельщики! Друзья!***

Вы, конечно же, знаете, что по итогам квалификационных соревнований российские фигуристы получили все возможные олимпийские лицензии, и на Олимпийских Играх-2022 в Пекине команда фигуристов России впервые в истории будет представлена максимальным составом во всех четырех дисциплинах. Эти успехи не пришли внезапно: спортсменами, тренерами, специалистами была проделана огромная работа. Хочется сказать всем большое спасибо за столь высокий результат!

Все эти годы мы шаг за шагом двигались к главной цели – успешному выступлению наших спортсменов на Олимпийских Играх -2022. И вот, олимпийский сезон уже идет. Мы уже почти у цели, но еще есть время, чтобы довести программы до блеска, проанализировать ситуацию и сделать правильные выводы перед основными стартами.

К сожалению, эпидемиологическая ситуация и у нас в стране, и в мире остается нестабильной. Это создает спортсменам и тренерам некоторые организационные трудности, приносит определенный психологический дискомфорт. ФФККР делает все возможное, чтобы наши фигуристы, невзирая на все сложности текущей ситуации могли выезжать на международные соревнования, продолжать готовиться к Олимпийским играм в соответствии с утвержденным планом. Нам важно не потерять темп в этом движении.

Хочется пожелать всем здоровья, удачи, а спортсменам еще и счастливого льда на стартах начавшегося олимпийского сезона!

**Александр КОГАН,**  
Генеральный директор Федерации  
фигурного катания на коньках России



# Фигурист

## сеть магазинов

### Москва

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

### Москва

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

### Москва

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

### Санкт-Петербург

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

### Екатеринбург

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

### Казань

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

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



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

[WWW.FIGURIST.RU](http://WWW.FIGURIST.RU)



# СОДЕРЖАНИЕ

32

## пресс-центр

- 6 **Время, вперед!** Контрольные прокаты
- 22 **Спасибо, Красноярск.** Серия Гран-при. Юниоры
- 26 **В полном составе!** «Небельхорн трофи»

## крупным планом

- 28 **Александра Трусова**  
Девушка с другой планеты

## лицо с обложки

- 32 Танец жизни **Александра Горшкова**

## зал Славы

- 42 **Валентин Писеев**  
Нет мест, кроме первого

## юбиляры

- 47 **ВЕРА БОГУШ**  
**ЕЛЕНА МАТВЕЕВА**  
**СОФЬЯ КИТАШЕВА**  
**ЛЕОНИД ХАЧАТУРОВ**  
**ИГОРЬ ДОЛГУШИН**

## актуальная тема

- 50 **Завтра начинается сегодня**

## советы профессионала

- 56 **Диета=голод?**

## про школу

- 60 **Будни и мечты**  
школы «Одинцово»





# ВРЕМЯ, ВПЕРЕД! ВШЕБЬЕЩА

Первая встреча лучших фигуристов России  
прошла на льду Челябинска

Автор: Оксана Тонкачеева, Андрей Симоненко  
Фото: Юлия Комарова





Как обычно, в начале сезона фигуристы сборной России представили новые программы, чтобы услышать рекомендации специалистов и быстро устранить недочеты. Традиционное открытие сезона – на этот раз олимпийского.

Олимпийский год всегда становится кульминацией, ожиданием чего-то интересного и значительного. И вот, пожалуйста: еще только начало пути, а мы уже увидели на льду «Трактор Арены» исторический прокат Саши Трусовой. Пять четверных прыжков за четыре минуты произвольной программы – такого еще не было в истории мирового женского одиночного катания! Саша сделала то, к чему готовилась давно. Восхитила мир. И дала понять, что ее главный девиз на пути к Олимпийским играм – сложность!

Не отставали и другие кандидаты в олимпийскую команду – Анна Щербакова, Алена Косторная, Камила Валиева, Елизавета Туктамышева... Анастасия Мишина с Александром Галлямовым, Александра Бойкова с Дмитрием Козловским, Евгения Тарасова с Владимиром Морозовым, Михаил Коляда, Дмитрий Алиев, Александр Самарин, Виктория Синицина с Никитой Кацалаповым... Ни в одной другой стране нет больше такого количества технически подготовленных, и в тоже время ярких, разноплановых фигуристов. Каждый из них стремился показать достоинства своих программ и каждый чем-то запомнился.

И пусть в Челябинске не ставили оценок, эти прокаты по своему духу все-таки куда ближе к соревнованиям, чем к тренировкам. Здесь присутствовали зрители, была реальная конкуренция, все серьезно.

Впереди у фигуристов этапы и финал Гран-при, отборочный чемпионат страны, чемпионат Европы... Пока соревновательный сезон только начинает набирать обороты, спортсмены, получив рекомендации,

заныты «работой над ошибками». Кто-то вносит коррективы в техническую часть программы, улучшает ее компоненты, кто-то меняет музыку... Контрольные прокаты – первый и очень важный этап олимпийского сезона не только для спортсменов и тренеров – это еще и трудоемкая работа целой команды специалистов, помогающих нашим фигуристам стать лучше.





## ЮЛИЯ АНДРЕЕВА,

Судья и технический контролер ISU  
в танцах на льду

Международный союз конькобежцев не оставляет попыток сделать танцы на льду более зрелищными, в связи с чем в этом сезоне в качестве ритм-танца была выбрана новая для танцев на льду тема – так называемый «стрит-данс».



Виктория Синицина-Никита Кацалапов



Анастасия Скопцова-Кирилл Алешин

Когда технический комитет ISU только обнародовал эту идею, она показалась не слишком реализуемой – были сомнения по поводу того, как соединить классический блюз с заводными танцами, которые молодежь исполняет на улице, на вечеринках и дискотеках. Ведь блюз предполагает неторопливость, текучесть, если так можно выразиться, движений. Но по задумке ISU в этом как раз и заключается «фишка». Новое направление должно напоминать о «классике» и одновременно отражать веяние времени, желание людей видеть на льду не только классические «балльные» танцы из прошлого века, с их строгими канонами, но и популярные у сегодняшней молодежи – «хип-хоп», «диско», «вок», «джаз-фанк» и так далее. То есть блюз олимпийского сезона, в том понимании, как это видят специалисты международного союза конькобежцев, должен исполняться

не в классическом варианте, а передавать дух уличных танцев.

На мой взгляд, эта задача с одной стороны стала своего рода вызовом для спортсменов и тренеров. Несмотря на то, что техком расширил границы для постановок, например, в дорожке шагов можно касаться льда любой частью тела, – исполнить блюз расслабленно, то есть перенести на лед раскрепощенность и свободу движений, свойственные «стрит-дансу», не так-то просто. Но в то же время тренеры и хореографы получили отличную возможность наиболее ярко раскрыть свои таланты как постановщики. А спортсмены – проявить свою индивидуальность. И могу сказать, что все наши дуэты справились с поставленной задачей. К началу сезона ритмические танцы выглядят более подготовленными, исполняются намного чище, чем произвольные.



Максим Траньков  
и Маргарита Мамун  
брали интервью  
у всех участников  
открытых прокатов

Тиффани Загорски-Джонатан Гурейро



Что важно: ни один дуэт не повторяет другой. Мы увидели разнообразные прочтения темы: есть ритмический танец в стиле хип-хоп, есть индийский танец, есть диско... И это очень хорошо, так как элементами сегодня выделиться трудно — у всех лидеров примерно один и тот же технический набор, поэтому оригинальность постановки приобретает дополнительную ценность.

Думаю, что не только зрители сегодня получают удовольствие, глядя на ритм-танцы наших фигуристов, нам, специалистам, тоже достаточно интересно смотреть на их работу.

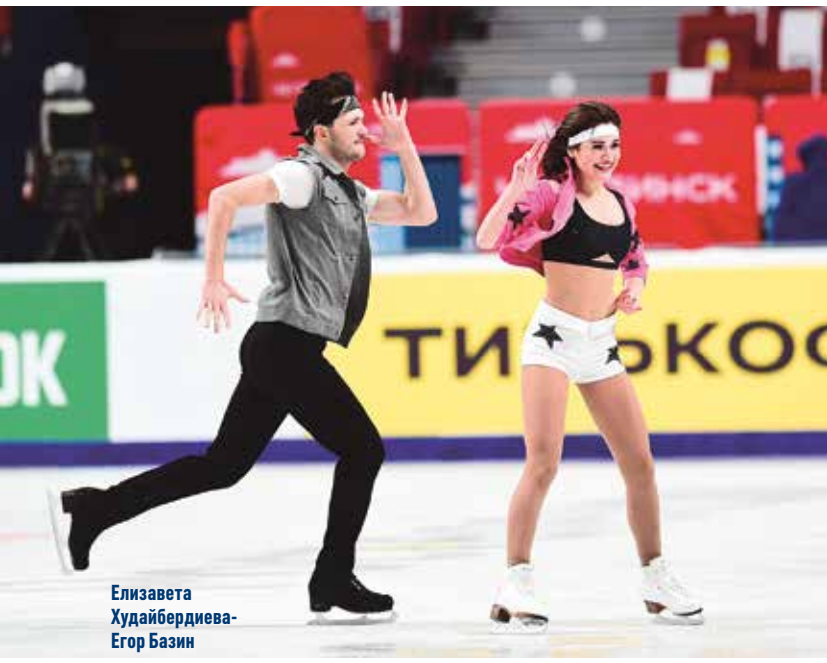
Что касается произвольных танцев, то в Челябинске в силу разных причин все продемонстрировали разную степень готовности к сезону. Практически никто не катал программу уверенно и чисто, на большой скорости со всеми элементами. Пожалуй, на этом фоне наиболее физически подготовленными выглядели Диана Дэвис и Глеб Смолкин, наверное, отчасти это объясняется тем, что они оставили произвольную композицию прошлого сезона. А сейчас, когда уже прошли первые предсезонные турниры, видно, что все спортсмены к нашим рекомендациям прислушались, усердно работают, и программы постепенно начинают играть яркими красками.

Дорабатывают произвольную программу **Виктория Синицина с Никитой Кацалаповым**, они на правильном пути. Рахманинов –



Елизавета Шанаева-Давид Нарижный





Елизавета  
Худайбердиева-  
Егор Базин



Анабель Морозов-  
Андрей Багин



Диана Дэвис-Глеб Смолкин



Анжелика Абашкина-  
Павел Дрозд

очень сильная композиция, и класс катания чемпионов мира соответствует этому музыкальному произведению. На мой взгляд, хотя новая программа сделана в том же стиле, что и прошлогодняя, она производит более сильное и глубокое впечатление. Есть ощущение магии и проникновения в музыку. Ждем теперь ее чистого исполнения. И еще я бы отметила у этих фигуристов потрясающий выбор музыки для ритм-танца. Виктория и Никита очень хорошо взаимодействуют друг с другом в этом танце, выглядят более «дерзкими», экспрессивными, то есть совсем не такими, какими мы привыкли их видеть.

**Тиффани Загорски и Джонатан Гурейро** на прокатах дважды исполняли ритм-танец, так как работа над произвольным танцем еще не завершена.

Как всегда, эти фигуристы не побоялись выбрать необычное музыкальное сопровождение для своей программы – их «уличная стилистика» построена на смеси индийских мотивов и хип-хопа. Танец очень зажигательный, веселый, очень им подходящий.

**У Анастасии Скопцовой и Кирилла Алешина** есть свое видение

танцев, они умело сочетают элементы как современной, так и классической хореографии, с каждым сезоном продолжает расти их техническое мастерство. Произвольная программа, которую ставил Илья Авербух, пока еще сыровата, но то, что с ней

поработал мастер заметно уже сейчас: в программе много интересных элементов, связок, шагов, «изюминок», которые запоминаются.

**Анабель Морозов и Андрей Багин** – очень яркая пара, со своей харизмой. Ребята прибавляют в каждом сезоне и нынешний не стал исключением. Партнерша особенно понравилась в ритм-танце. А вот в произвольном – «Шахерезаде» партнеры, на мой взгляд, пока осторожничают, не хватает дыхания Востока. Но опять же, это только начало сезона...

**Елизавета Худайбердиева и Егор Базин** и так один из самых нестандартных российских дуэтов, а ритм-танец еще больше подчеркнул их индивидуальность: Лиза поменяла прическу, и новый образ идеально лег на стиль «диско», на котором построен их ритмический танец. Произвольный танец этого дуэта в Челябинске выглядел еще недостаточно скатанным, поэтому трудно было объективно оценить задумку постановщиков. Но на первом этапе Кубка России в Сызрани программа смотрелась уже значительно лучше, чем на прокатах – много эффектных поддержек, элементов, которые притягивают взгляд.

Отдельно хочу сказать о наших вчерашних юниорах. В этом сезоне сразу несколько дуэтов перешли на взрослый уровень: Диана Дэвис-Глеб Смолкин, Елизавета Шанаева-Дэвид Нарижный и Арина Ушакова-Максим Некрасов. К сожалению, последние не участвовали в прокатах по медицинским показаниям, а Елизавета и Дэвид продемонстрировали только ритм-танец, и, кстати, оставили очень хорошее впечатление. Фигуристы были очень органичны в «уличной» теме, нашли правильную пластику для передачи образов.

В танцах на льду процесс перехода из юниорского катания во взрослое достаточно сложный, с ходу мало кто может рассчитывать на успех. Но Диана Дэвис и Глеб Смолкин, как показывает начало сезона, прогрессируют быстрее остальных. Чувствуется, что они находятся в руках опытного тренера, Игорь Шпильбанд уже успел дать им многое.

По сравнению с прошлым годом Диана и Глеб заметно прибавили в качестве исполнения каждого элемента, в скольжении, выросли в ис-



полнительском мастерстве. Ребята катаются в близкой позиции друг к другу, у них много нестандартных заходов и выходов из элементов. Глеб очень хорошо ведет Диану в танце, но и она не теряется. И эмоционально оба хорошо чувствуют программу.

На мой взгляд, их переход из юниоров на взрослый уровень удался.

В Челябинске дебютировала и новая российская пара – **Анжелика Абашкина-Павел Дрозд**. Фигуристы хорошо смотрятся вместе, даже внешне немного похожи, но несмотря на то, что у обоих за плечами есть опыт выступлений с другими партнерами, на льду их дуэт пока еще не производит впечатление скатанной и зрелой пары.

Жаль, что из-за проблем со здоровьем в прокатах не участвовал еще один наш топовый дуэт – Александра Степанова-Иван Букин и Виктории с Никитой пришлось показывать свой класс, можно сказать, в «одиночестве». Все-таки большой разрыв все еще сохраняется у нас между лидерами и остальными дуэтами. Зато прокаты и первые турниры сезона показали: за третье место в сборной будут бороться сразу несколько дуэтов, и соперничество между ними обещает быть очень интересным.

Хотела бы отметить и такой момент: вот уже второй год подряд на прокатах мы проводим разбор программы таким образом, что не просто детально анализируем каждое выступление и даем рекомендации, но и обязательно просим ребят, чтобы они сами себе дали оценку. Такая форма работы очень эффективна, так как очень важно, чтобы у фигу-

ристов было понимание собственных ошибок и недочетов. Радует, что практически все их замечания совпадают с нашими (некоторые даже слишком к себе самокритичны), это говорит о том, что мы смотрим в одном направлении. И вот эта рабочая атмосфера, ощущение того, что все делают одно общее дело, на самом деле, очень ценно.

Отечественное фигурное катание, в частности танцы на льду, всегда были историей наших больших достижений и ярких побед, весь мир смотрел на нас с восхищением. Сейчас после перерыва мы вновь вернули себе лидерство. Но борьба на олимпийском льду будет очень плотной. Даже на европейском уровне у нас легкой жизни не будет. Предстоит бороться не только с французами Пападакис и Сизерон, в борьбу за подиум могут вмешаться итальянцы Гиньяр-Фабри, которые сейчас, на турнире «Ломбардия трофи» показали очень высокий уровень катания. А на Олимпиаде добавятся еще две американские пары и дуэт из Канады.

Хочется, чтобы все наши дуэты смогли реализовать задуманное, чтобы по мере набирания формы у них возрастала скорость, выразительность катания, чтобы на максимуме было исполнение даже не каждого элемента, а всех его составляющих – каждой дуги, каждого поворота, заходов, выездов, чтобы была отточенность каждого жеста, попадание в музыкальные акценты и так далее. Тогда успех обязательно будет.

Всем желаю показать максимум в олимпийский сезон и удачи на предстоящих стартах!



## АЛЕКСАНДР КУЗНЕЦОВ,

Технический специалист ISU  
в одиночном и парном катании

Олимпийский сезон – не время для экспериментов, тем более что в парном катании более-менее ясны способы достижения успеха. Тенденция такова, что в отличие от одиночного катания невозможно выиграть соревнования, сделав что-то ошеломительное и набрав очень большую сумму баллов за технику. В одиночном катании фигурист может прыгать четверных прыжков и за счет этого одержать победу при прочих равных раскладах, а в парном катании количество баллов, которое можно набрать даже при очень хорошем прокате, лимитировано.

Прикидки показывают, что в короткой программе оценка, которая гарантирует успех, будет колебаться от 80 до 83 баллов. Техническая оценка в целом ограничена, потому что семь элементов, которые надо исполнить, примерно одинаковые. Естественно, все стремятся сделать тот же выброс большей сложности, флип или лутц. Например, Евгения Тарасова и Владимир Морозов пока исполняют выброс риттбергер, но стабильно от тренировки к тренировке стараются выйти на флип.

В произвольной программе набор элементов так же лимитирован. И естественно, огромное влияние в конечном итоге будет иметь исполнение отдельных элементов, то есть то, что называется GOE – оценка за качество исполнения по шкале от -5 до +5. Это один из главных ключей к победе – получить в обеих программах максимально возможные надбавки. В короткой программе обычно можно увеличить техническую оценку баллов на 11-12, а в этом году все будут стремиться делать элементы на +4-+5, что даст прибавку уже в 13-14 баллов. В произвольной программе базовая стоимость у ведущих пар будет равна около 60 баллов. Обычно надбавка получается около 18 баллов, что соответствует GOE от +3 до +4, так что и здесь все будут стремиться получать +4-+5.

Олимпийский турнир в парном катании будет иметь одну особенность – у нас есть очень неплохие

соперники из Китая. Как минимум одна пара, Суй Вэньцзин/Хань Цун, будет конкурировать с нашими. И при их хорошем катании надо будет очень сильно постараться, чтобы у них выиграть – с учетом того, что Олимпиада пройдет в Пекине.

Если наши пары все сделают по максимуму, что они могут, то они будут очень близки к тому, чтобы выиграть или быть в тройке. А тонкие расклады уже будут зависеть от вариантов судейства. Но думать об этом не надо, надо самим кататься хорошо – и не рассчитывать на то, что те же китайцы откатаются так, как на чемпионате мира в Стокгольме, где они исполнили элементы не лучшим образом.

Очень важно в олимпийский сезон попасть с программой. Если в одиночном катании есть выдающиеся фигуристы, которые при очень хорошем техническом наборе получают в любом случае высокую вторую оценку, и там оценки лидеров близки к десяткам, то в парном катании компоненты на том же чемпионате мира в Стокгольме крутились вокруг девяток. У китайцев чуть повыше – 9,2-9,3, а у нас 9,0-9,1. Так что здесь есть куда расти. В короткой программе за компоненты максимальное количество баллов – 40, китайцы получили около 37 баллов, а наши пары – 35-36. В произвольной программе максимум – 80, китайцы получили 74, Анастасия Мишина/Александр Галлямов – около 73, две другие пары – 71-72, то есть и здесь есть где прибавлять. Эту разницу надо стремиться убрать. И, естественно, попадание в программу для этого – очень важный момент.

Наши чемпионы мира Анастасия Мишина-Александр Галлямов оставили музыку к короткой программе с предыдущего сезона, но наполнение программы попытались максимально насытить связующими элементами, поработали над дорожкой шагов. Над этим они трудились практически все лето, и я думаю, что их «Эсмеральда» должна прозвучать громче, чем в прошлом сезоне. В прошлом году многие в начале сезона сомневались, насколько эта программа хороша, кто-то даже называл ее старомодной, но чемпионат мира показал, что программа смотрелась очень хорошо. И в этом сезоне, я думаю, она будет смотреться еще лучше.

Что касается произвольной про-



Евгения Тарасова-Владимир Морозов



Анастасия Мишина-  
Александр Галлямов



Тамара Москвина  
и Артур Минчук



Александра  
Бойкова-  
Дмитрий  
Козловский

граммы, то смелая идея сочетания двух произведений Свиридова – «Метель» и «Время, вперед!» – получила разные мнения на прокатах. Но в конечном итоге решать тому человеку, который ведет эту пару к высоким достижениям – в лице Тамары Николаевны Москвиной. В разговорах с ней становится понятно, что на данный момент она стопроцентно уверена и в выборе музыкального сопровождения, и в том, что она доведет эту программу до блеска. Она подключает большое количество специалистов-хореографов к оформлению этой программы.

На прокатах же выступление Мишиной и Галлямова было очень достойным. Ребята настроены очень серьезно на достижение больших целей, и наличие такого опытного тренерского коллектива позволяет говорить о том, что будет сделан максимальный вариант программ.

**Александра Бойкова и Дмитрий Козловский** тоже пытаются найти свою нишу и показать свои плюсы теми программами, которые им сделали. Хочу отметить: у нас опре-

деленные элементы от сезона к сезону заменяются, в этом году очень большое значение будет иметь тодес, поскольку в этом сезоне попался вариант «назад-наружу». Это один из самых сложных из четырех тодесов, и в этом элементе можно набрать хорошие плюсы. Либо их не набрать, так бы я сказал. Бойкова и Козловский очень внимательно подходят к исполнению тодеса «назад-наружу», мне кажется, за последние пару лет они значительно улучшили качество исполнения этого элемента. Есть над чем работать, но есть надежда на то, что они сделают этот элемент на самый высокий уровень.

Что касается программ, мне «Лебединое озеро», на первый взгляд, понравилось, они сделали эту программу несколько в новой нише по отношению к программам предыдущих сезонов. Мне кажется, такое

прочтение «Лебединого озера» с нежной партнершей и агрессивным партнером будет хорошо смотреться. Я наблюдал, как все лето они эту программу улучшали, думаю, тот вариант, который они исполнили на прокатах, один из самых лучших.

Произвольную программу, насколько я понимаю, фигуристы и тренеры обдумывали в течение прошлого сезона – они хотели сделать «Малагуэнью» именно под эту музыку и с этими движениями. Думаю, что она будет очень зрелищна в этом олимпийском сезоне, она отражает характер спортсменов, и они, прибавив в мощности, выкатают эту замечательную программу.

Естественно, эта пара тоже думает, как подтянуть какие-то технические вещи, стоит ожидать попыток улучшения составляющих прыжковых элементов. Если в прошлом году

они использовали в произвольной программе каскад «тройной тулуп-двойной тулуп-двойной тулуп» и соло тройной сальхов, то в этом сезоне они работают на тренировках над каскадом «тройной сальхов-ойлер-тройной сальхов», оставив тройной тулуп соло-прыжком. При качественном исполнении это изменение даст прибавку балла в полтора.

Правда оригинальным это усиление не станет, поскольку такой же прыжковый набор исполняют Мишина и Галлямов. Да и в остальном в элементах, учитывающая и поддержки, и выбросы, у трех пар – включая Тарасову и Морозова – различий практически нет. У них приблизительно одинаковая базовая стоимость, с разницей в балл-полтора. Поэтому, как я уже сказал, все будет решать качество исполнения. С изменением шкалы GOE на -5 – +5 качество исполнения встает во главу угла.

Ситуация, которая сложилась с парой **Тарасова-Морозов** в конце прошлого сезона, обязывала их делать смелые шаги. Они и были сделаны. Появление нового тренерского штаба, в котором остался и прежде работавший с ними Максим Траньков, стало усилением, люди, которые с ними теперь работают, могут помочь им и технически, и психологически. Все будет зависеть от спортсменов, потому что все моменты, связанные с подготовкой, в данный момент решены. Весной некоторые специалисты скептически относились к тому, что с ними будут работать Сергей Дудаков, Даниил Глейхенгауз и Этери Тутберидзе,

предполагали, что эти специалисты все равно будут заниматься только одиночным катанием, а для Тарасовой и Морозова это будет «эмблемой фирмы», под которой они будут кататься. Но это не так, решения принимаются четкие и ясные. Так, после турнира в Бостоне было принято, на мой взгляд, очень правильное решение по смене музыки в короткой программе. Набор остался приблизительно тот же самый, но новая музыка значительно усилила впечатление от программы.

Судя по тому, что я вижу, в штабе, который состоит из пяти человек (подключился также Павел Слюсаренко), каждый имеет свою определенную задачу. Здорово работают в том плане, что они видят цель и видят путь к ней, у них намечена четкая линия. Тот же Павел Слюсаренко летом много работал с фигуристами над такими вещами, как качество поворотов в поддержке, стабильность раскрывания партнерши на выбросах. То есть решаются целенаправленные задачи. Женя стала очень стабильно и уверенно вылетать и приземляться, что раньше было не совсем для нее характерно. Стоит учитывать и тот факт, что более возрастная и опытная пара Тарасова-Морозов должна выйти на пик формы позже своих более молодых соперников. Но, повторю, люди, которые с ними работают, абсолютно четко понимают, к чему стремятся. И на прокатах, и на первых турнирах было видно, что эта пара может очень хорошо кататься и претендовать на самые высокие места – как и



Ясмина Кадырова-Иван Бальченко

предыдущие две пары. Мы же будем стремиться к тому, чтобы занять на Олимпиаде в Пекине весь пьедестал. Посмотрим, что там получится, но я буду счастлив, если это произойдет. Пока мы видим уверенные и правильные шаги в этом направлении. Возможно, кому-то покажется, что я представляю картину в розовых тонах, но я вижу внутреннюю работу.



Карина Акопова-Никита Храманин



И мы должны верить в наших спортсменов. Я верю – поэтому так и говорю.

**Юлия Артемьева и Михаил Назарычев** по возрасту остаются юниорской парой, но они катаются так хорошо, что Федерация приняла решение, что они будут выступать и по взрослому, и по юниорскому разрядам. Фигуристы сейчас активно работают со взрослыми парами, конкурируют с ними на тренировках, и это сказывается на них в лучшую сторону. Им в этом сезоне поставили очень хорошие программы, хотя они ими отличались и в прошлые годы. Пермская школа в последнее время в плане художественной и хореографической составляющей очень сильно прогрессирует, а Артемьева и Назарычев – одни из ярких ее представителей. Чувствуется уверенная, опытная рука Николая Морозова, поставившего им две программы, этот специалист видит преимущества и недостатки каждого фигуриста и использует плюсы на все сто процентов. Короткая программа под саундтрек из фильма «Artist», как мне кажется, прекрасно отражает тот уровень работы, который был проведен Морозовым. В дорожке даже угадываются пара фраз или, как минимум, намеки на те шаги, что делал Алексей Ягудин в своей «Зиме». Это очень интересно, такой инновационный шаг должен найти отклик у болельщиков этой пары.

Фигуристы обладают солидным техническим набором, у них, как у ярких представителей пермской школы, великолепные поддержки, парные элементы в целом, шикарные прыжки, что сейчас для пермского парного катания тоже становится нормой. Да, в Челябинске в произвольной программе им не удалось сделать несколько элементов, но мы это воспринимаем как обычную подготовку к сезону и вариант тренировочного проката. Мы видели ребят на тренировках, и это было впечатляюще, в их лице мы имеем кандидатов во взрослую сборную на будущее. Они плавно и органично вливаются во взрослое катание.

Пара **Ясмينا Кадырова-Иван Бальченко** поменяла в межсезонье тренерский штаб (перейдя в школу Тамары Москвиной) и сейчас находится, пожалуй, в стадии становления. Предполагаю, что этот сезон будет посвящен улучшению ряда эле-

ментов по отношению к тому, как они их исполняли в минувшие сезоны. Безусловно, им надо сохранить свои плюсы – у них великолепные линии, отличные постановки – «Болеро» и «Ададин» – очень удачные для них попадания. Девочка феноменально артистична и может воплощать любые задумки хореографа. И партнер не портит картину в этой паре.

Но в этом сезоне, мне кажется, они должны притираться к новому тренерскому штабу. Понятно, что в настоящий момент у их тренеров все мысли направлены на подготовку взрослых пар к Олимпиаде. Так что Кадыровой и Бальченко в этом сезоне надо попробовать кататься в другом стиле, подработать те технические недостатки, которые были у них в предыдущие годы, и быть готовыми к тому, чтобы в следующем сезоне стать полноценной взрослой парой, которая будет претендовать на места в сборной России.

**Карина Аكوпова и Никита Рахманин** произвели очень приятное впечатление. И уже не первый раз, на последнем чемпионате России они тоже неплохо катались. Обладают довольно солидным набором технических элементов. У них прекрасные выбросы, ни разу не видел, чтобы они с какими-то сомнениями выполняли приземления с них. Для произвольной программы они выбрали довольно редко используемые в парном катании диско-мелодии и попытались найти свою хореографическую канву. И это, как мне кажется, нашло отклик у зрителей. Пара настраивает нас на оптимистичный лад. Ребята устоявшие, взрослые, им остается только работать, и что-то должно получиться.

Для Федора Климова, как мне кажется, эта пара – очень хорошее начало его тренерской карьеры. И не только она, он работает еще с несколькими парами. Все с толком, с расстановкой. В разговорах с Федором чувствуется его солидная и теоретическая, и практическая подготовка, наверняка он использует те моменты, которые присутствовали в подготовке его как спортсмена. Он абсолютно все понимает, у нас один взгляд на фигурное катание. И это дает нам надежду, что у него будет расти очень хорошая плеяда спортивных пар.

Хорошо, что у нас в целом есть когорта молодых тренеров. У нас есть и

Филипп Тарасов, и Арина Ушакова, да и многих других можно назвать. Собственно, и Артуру Минчуку чуть больше 30 лет, а он уже достиг таких высот с парами, которые катаются в школе Тамары Николаевны Москвиной. И Павел Слюсаренко, и Максим Траньков, естественно, тоже наше тренерское будущее. Когда люди постоянно впитывают то, что вокруг них говорят опытные специалисты, не выбиваются из этой канвы, параллельно накапливают опыт, за преемственность тренерских кадров можно не беспокоиться. Когда они встанут у руля, растеряны они точно не будут. У них есть свежие идеи, и они будут знать, что делать.

Остается только пожелать, чтобы Международный союз конькобежцев, а именно техком по одиночному и парному катанию тоже имел свои идеи, каким образом развивать мировое парное катание. Чтобы оно развивалось не только в России, Китае, США, Канаде и еще нескольких странах, а во всем мире. Чтобы большее количество пар соревновалось, и это было интересно. К сожалению, парное катание сейчас не самый популярный вид фигурного катания, и надо эту ситуацию пытаться изменить. Парное катание – прекрасно, оно достойно этого.



Юлия Артемьева-Михаил Назарычев



**ОЛЬГА МАРКОВА,**

**Технический специалист ISU  
в одиночном катании**

Несмотря на то, что начало каждого сезона всегда проходит примерно одинаково: судьи и специалисты тщательно просматривают программы каждого фигуриста, высказывают свои замечания, дают советы – в этот раз чувствовалось, что все мы находимся в предвкушении главного спортивного события. Ощущение грядущей Олимпиады, как говорить-ся, витало в воздухе. Поэтому внимание уделялось каждой мелочи, даже той, которая, на первый взгляд, может показаться не такой уж важной.

Например, если сравнивать эти прокаты с прошлогодними, то нельзя было не обратить внимание на такую деталь: абсолютно все участники вышли на лед не в тренировочных костюмах, как это случалось раньше, а в соревновательных или приближенных к соревновательным. На мой взгляд, это очень важный и положительный момент. Во-первых, это уважение к зрителям, которые купили билеты и хотят видеть своих кумиров красивыми и ухоженными. Плюс, прокаты наших фигуристов сегодня транслируются на весь мир, к ним приковано повышенное внимание. А во-вторых, у специалистов появилась возможность высказать свое мнение и по поводу внешнего вида каждого спортсмена. Ведь удачный костюм – важная составляющая успеха, тем более для тех, кто будет выступать в Пекине.

Общее впечатление: по сравнению с началом прошлого сезона и мальчики, и девочки выглядят увереннее. Это проявлялось и в легкости исполнения сложных элементов некоторыми спортсменами, и в общем впечатлении от программ.



Макар Игнатов

Например, Александр Самарин показал, что вернул свой высочайший 4 лутц и самый сложный каскад 4 лутц + 3 тулупп, Саша Трусова исполнила в произвольной программе пять четверных прыжков... Правда, через несколько дней на турнире в США она не смогла повторить такой же прокат, но надо отнестись к этому

с пониманием, спортсмены не могут всегда кататься безошибочно, тем более в начале сезона, и хорошо, что наши ребята до начала главных соревнований могут проверить себя на таких вот, тренировочных стартах.

Теперь более конкретно о каждом из участников.



Светлана Соколовская  
и Александр Самарин



Татьяна Прокофьева  
и Алексей Мишин



Михаил Коляда

**Михаил Коляда** в своих новых постановках смотрелся хорошо. Но уже после прокатов они с Алексеем Николаевичем Мишиным решили вернуться к первоначальному варианту короткой программы – «Щелкунчику» и, на мой взгляд, Миша от этого только выиграл. Он в этой программе очень органичен, наслаждается ею, его пластика движений хорошо передает и сюжет, и образ... Думаю, эта постановка станет одной из самых лучших программ олимпийского сезона. Миша вообще сейчас выглядит собранным, спокойным, уверенным. Эти качества, которые он начинает приобретать в работе с Алексеем Николаевичем Мишиным, очень ценны, потому что, когда спортсмен понимает, что он движется в правильном направлении, у него появляется уверенность в собственных силах, желание как можно больше и лучше раскрывать свой потенциал.

У **Дмитрия Алиева** в нынешнем сезоне очень интересные задумки обеих программ. Продуманно все – музыка, костюмы, образ... И идею своих постановок Дима очень хорошо передает, в программах много интересных находок. Жаль, что некоторые элементы в дорожке шагов нельзя будет использовать в соревновательных прокатах, так как не всегда красивые задумки соответствуют правилам. Например, та часть, где он делает скользящее движение с опорой на колено и на руку, не задействуя конек, может расцениваться судьями как падение, поэтому мы посоветовали Диме не рисковать. Что касается прыжков, то



Дмитрий Алиев

на тренировках мы видели достаточное количество четверных лутцев и тулупов, часть из них была исполнена во время прокатов, но собрать в программе абсолютно все прыжки на первых стартах пока не удавалось.

В начале я уже говорила о том, что **Александр Самарин** подошел к новому сезону в хорошей форме: похудел, стал увереннее идти на элементы, не теряется, не бросает программу после падения, как это случалось раньше. В прошлом сезоне Саша, как и многие спортсмены, боролись с последствиями перенесенного коронавируса, и то, что сейчас ребята, несмотря ни на что, преодолевают себя, работают в полную силу, вызывает уважение.

**Артур Даниелян** из-за травмы и восстановления пропустил весь прошлый сезон, но нашел в себе силы усложнить контент, добавив в корот-

кую программу к четверному сальхову четверной тулуп. Чувствуется, что времени, когда он мог тренироваться в полную силу, без травм, прошло еще не так много, не хватает пока той самой «напрыганности», которая привносит в прыжки легкость и уверенность исполнения. Но программы у Артура, как всегда интересные, много красивых позиций, необычных находок. Даниелян фигурист, как мы говорим, презентательный, не выглядит на льду зажатым и, если будет справляться с прыжковой частью программы, может рассчитывать на высокие результаты.



Артур Даниелян





Петр Гуменник



Светлана Соколовская  
и Марк Кондратюк

**Макару Игнатову** пока не хватает функциональной готовности. В его арсенале есть шикарный риттбергер в четыре оборота, которым он начинает обе программы. Можно сказать, этот его прыжок – гвоздь любой программы, его козырь. Но вот вторая половина произвольной пока хромает. Такое впечатление, что Макару просто не хватает физических сил показать всю красоту и динамику своей композиции под первый концерт Чайковского. При столь мощном начале концовка, тем более, не должна затухать, иначе пропадает сила и энергетика, которую несет в себе эта музыка, чего, естественно, быть не должно.

**Марк Кондратюк** после прокатов в Челябинске уже успел выступить на турнире в Оберсдорфе и подтвердить третью квоту России в мужском одиночном катании на предстоящих Олимпийских играх. Фигурист самобытный, с необычной пластикой, умеет работать на презентацию программы, но пока не всегда доделывает выезды из прыжков, из-за чего часто остается без каскадов, теряя баллы в технике. В Оберсдорфе эти ошибки тоже присутствовали, но не стоит забывать, что это все-таки еще начало сезона, а для Кондратюка, к тому же, и дебют на соревнованиях такого уровня.

Если говорить о **Евгении Семененко**, то порадовало, что после удачных выступлений в прошлом году на чемпионате мира и Кубке мира он, в целом, не сбавил обороты. Новые программы катает с большим

вдохновением. Спортсмен, безусловно, интересный, глубокий, со своей харизмой. Хотелось бы, чтобы Женя добавил в скорости катания. У него шикарные прыжки – на большой высоте, с пролетом, но исполняет он их с маленького хода. Через экран телевизора это, возможно, и не заметно, но, когда смотришь вживую, видно, что есть большой потенциал в мастерстве конька, в тех самых skating skills, которые дают солидную прибавку в оценке.

**Андрей Мозалев**, на мой взгляд, также пока не добирает в скорости, не хватает ему и раскованности на льду. Он как будто задумывается перед каждым движением, возможно, просто излишне старается все сделать именно так, как сказал тренер и хореограф. А хочется увидеть большей свободы в исполнении, чуть больше импровизации, тем более короткая программа у него осталась прежней. Надо всегда помнить, что фигурист катается не только для судей, но и для зрителей. Чуть отвел руку, улыбнулся, взглянул в зал, получил в ответ поддержку – и программа сразу заиграла. Казалось бы, мелочи, но из таких деталей состоит большая часть фигурного катания. Порой именно они решают судьбу медалей.

**Петр Гуменник** оставил двойственное впечатление на старте сезона. Новые программы специалистам понравились. По тому, как этот фигурист держится на льду, не скажешь, что за плечами у него всего один сезон выступлений среди взрослых. Отметили интересные сложные вращения, которыми этот фигурист всегда отличался. Но произвольная программа в Челябинске не удалась, Петр сорвал практически все прыжки, хотя ничто не предвещало такого проката. На разминке

таких необъяснимых падений не было, и на тренировках он выглядел достаточно уверенно. Но опять же, неудача может постигнуть любого спортсмена, это тоже опыт, главное, найти причину и не заикливаться на таких прокатах.

Наш мужчины, на самом деле, умеют многое, надо просто показывать наработанное на соревнованиях, проявить характер. Тем более растет внутренняя конкуренция, закончились времена, когда выходил один спортсмен и, не встречая сопротивления остальных участников, уходил победителем. За три места в сборной нас ждет реальное соперничество, исход которого не рискнут предсказать даже специалисты.



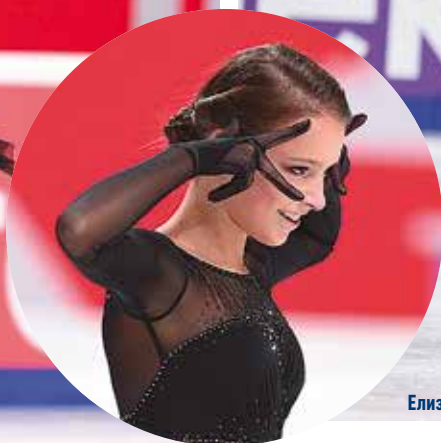
Андрей Мозалев



Евгений Семененко



Анна Щербакова



Елизавета Туктамышева



Александра Трусова и Этери Тутберидзе



Когда группа Этери Тутберидзе собирается вместе, как это было в Челябинске, видно, в каком темпе и ритме работают все воспитанницы «Хрустального». Сколько у них энтузиазма, как они идут на самые сложные прыжки, не бояться ошибиться, разбирать ошибки и снова прокатывать программы... Работа идет безостановочная.

Не отстают и другие девушки – Лиза Туктамышева, Соня Самодурова, Ксения Синицина... У всех чувствовалось желание показать себя с лучшей стороны уже на старте сезона.

Мы уже привыкли к тому, что выступления **Анны Щербаковой** – это всегда вдохновение на льду. Хрупкость, изящество и в то же время невероятная внутренняя сила присущи этой фигуристке. Из-за травмы Анна чуть позже остальных девочек из группы Этери Георгиевны начала восстанавливать четверные прыжки, поэтому мы не увидели их в ее исполнении на прокатах. А в презентации программ Анна была, как всегда хороша. К проникновенности катания добавились новые краски: в короткой программе тренеры решили отойти от привычной лиричной тематики и по-

добавить чемпионке мира новый образ, добавить больше драйва и экспрессии Востока.

А в произвольной программе восхищает, как умело Анна перевоплощается из образа нежной и хрупкой героини в первой части программы в дерзкую Маргариту из бала Сатаны. Музыка из кинофильма «Мастер и Маргарита» – серьезная, мощная, раскрыть ее не каждому под силу, но Анна, как никто другой, умеет донести до публики свои эмоции, передать настроение музыкального произведения.

**Лиза Туктамышева** входит в сезон спокойно, не форсируя события. На контрольных прокатах, на первом этапе Кубка России в Сызрани и на турнире в Финляндии порадовала уверенным тройным акселем. Продемонстрировала, что уже с начала сезона у нее есть стабильность в исполнении этого элемента. Хорошее впечатление производит короткая программа Лизы «Обливион.» На мой взгляд, с Ильей Авербухом у нее получилось плодотворное сотрудничество. В силу возраста катание Лизы отличается пластикой и гармонией именно женского катания, и вызывает уважение, что с каждым новым сезоном фигуристка пытается стать лучше себя вчерашней, работает над постановками, улучшает компоненты программ.

Главные козыри Лизы – опыт, спокойствие, умение настраиваться на прокат и еще, я бы добавила, – желание просто кататься в удовольствие.

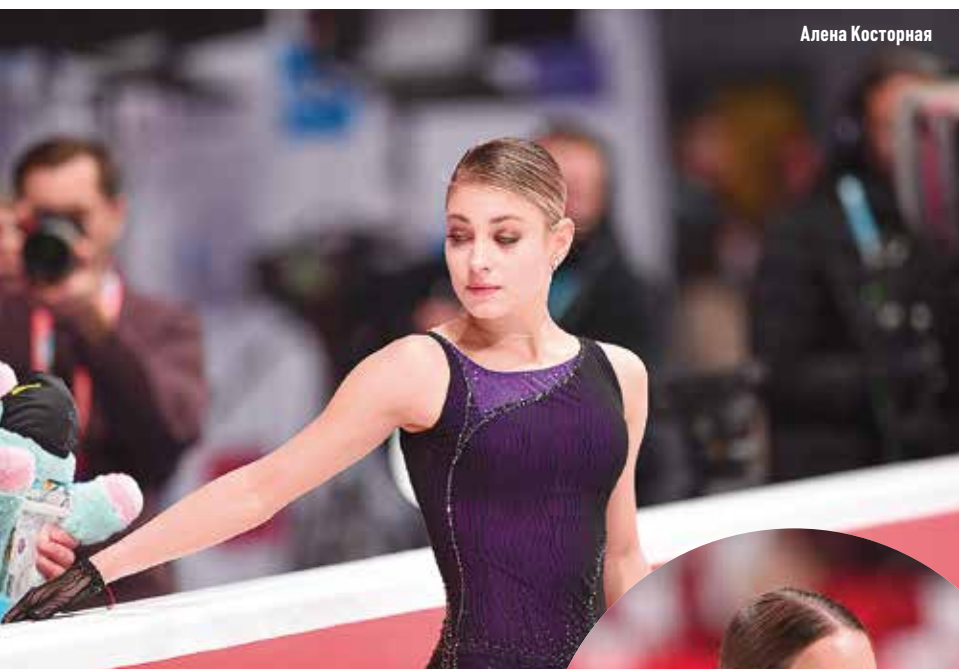
**Александра Трусова** всегда была

бойцом, им и остается. В освоении сложности ее никто и ничто не остановит. У нее есть свои желания и цели, которых она добивается. И столь мощное начало сезона – с пятью четверными прыжками в одной программе – тому подтверждение.

Но я бы хотела обратить внимание и на другие достижения Саши. Она очень прибавила в плане презентации программ, особенно это видно на примере короткой композиции на музыку из кинофильма «Фрида». Саша смотрится страстной, эмоциональной, чувствуется, что ей самой нравится этот образ и, мне кажется, что он стопроцентно ложится на характер фигуристки.

По сравнению с прошлым сезоном Саша повзрослела, прибавила в скольжении и во вращениях, стала более глубоко чувствовать и понимать музыку, что отразилось и на ее катании.

Алена Косторная



Камила Валиева



Елизавета Нугуманова

Очень удачным оказался выбор и произвольной программы. Заводящая в сюжет, драйвовая музыка из фильма «Круэлла» словно подстегивает Сашу на сложнейшие прыжки. И Саша доказала: она может осилить этот контент, это не просто ее мечты в стиле «хочу и все», а реальность.

Важное достижение **Алены Косторной** в том, что она продемонстрировала на публике: тройной аксель восстановлен. Теперь задача – добиться его стабильного исполнения. Фигуристка к лицу и блюз, представленный в короткой программе, и классика. Музыка Вивальди, выбранная для произвольной программы, сделала Алену более утонченной и собранной по сравнению с тем, как она выглядела год назад. Хочется верить, что Алена постепенно обретает себя прежнюю.

**Софья Самодурова** к началу сезона показала более высокую готовность по сравнению с прошлым годом. Хорошие программы, небанальные образы, особенно, «Мулан», больше легкости в исполнении, очень красивый костюм... Подкупает, что спортсменка хочет и продолжает бороться за свое место под солнцем, не сдаётся и делает всё от себя зависящее.

**Камила Валиева** заметно прибавила в росте, но не утратила присущей ей пластичности и легкости в исполнении элементов. Несмотря на смену музыки в короткой программе (теперь вместо «Шторма» звучит In Memoriam), ее стиль – воздушный и романтичный – остался прежним. Не потеряла фигуристка и в технике

прыжков – они остались такими же высокими, пролетными, выполняются на хорошей скорости...

То, что прошлогодняя произвольная программа «Болеро» останется на олимпийский сезон, было озвучено еще раньше. И если в прошлом сезоне она была еще недостаточно вкатана, то сейчас Камила смотрится в ней уже органичнее, чувствуется, что летом была проделана большая работа. Камила катает ее более уверенно и абсолютно не выглядит вчерашней юниоркой. Если сумеет справиться с контентом, который она показывала в прошлом году и на последних прокатах, а он, напомним, включает 3 аксель с поднятыми вверх руками, 4 сальхов и два 4 тулуппа, это будет весомая заявка на медаль самых крупных международных соревнований.

Гибкая и очень музыкальная **Дарья Усачева** пока не включает в свои программы элементы ультра-си, хотя на тренировках приступает к изучению и 3 акселя, и четверных прыжков. К сожалению, процесс тормозит травма. Но то, что Даша умеет делать, она ста-

рается исполнять по максимуму. На прокатах получилось не все, но опять же, для начала сезона это допустимо. А катание у Даши всегда было красивое, можно просто смотреть и наслаждаться, и я уверена: по ходу сезона она добавит в программы еще больше одухотворенности и настроения.

У **Майи Хромых** порадовали уверенные прыжки и раскрепощенность, хотя при исполнении четверных не обошлось без ошибок. Майя постепенно усложняет свой контент, работает и над тройным акселем. Большой плюс, что тренеры решили оставить Майе прошлогоднюю короткую программу – блюз. В этом году она катает ее еще более качественно, стильно, ей комфортно в этой программе. Хорошее впечатление оставляет и произвольная – танго. Каждое движение продумано, доработано, фигуристка очень удачно обыгрывает музыкальные акценты, а главное, как и в блюзе, хореография и пластика этой музыки очень Майе подходят. В презентации она заметно прибавила.

Говоря о Даше, Майе и Камиле хотела бы отметить такой момент: в прошлом сезоне доводилось слышать критику по поводу того, что эти девоч-



Дарья Усачева



Ксения Синицына



Майя Хромых и Этери Тутберидзе

ки, будучи юниорками, соревнуются со взрослыми спортсменками, пусть и на внутренних стартах. Но сейчас стало очевидно: наша федерация и тренеры приняли правильное решение. Девушкам это сыграло только в плюс, так как в своем первом взрослом сезоне они абсолютно не теряются на фоне более опытных фигуристок.

У **Елизаветы Нугумановой**, как всегда, программы поставлены в спокойном лирическом стиле. Но, к сожалению, подводит исполнение прыжков, например, того же тройного лутца. А ведь в ситуации, когда соперницы включают в свои программы тройной аксель и четверные прыжки, нужно не просто безошибочно исполнять то, что ты умеешь, но и стараться делать это на плюсы. Лиза хорошо смотрится на льду, но, когда срываются элементы, очарование падает. Программа теряется и задумка тоже.

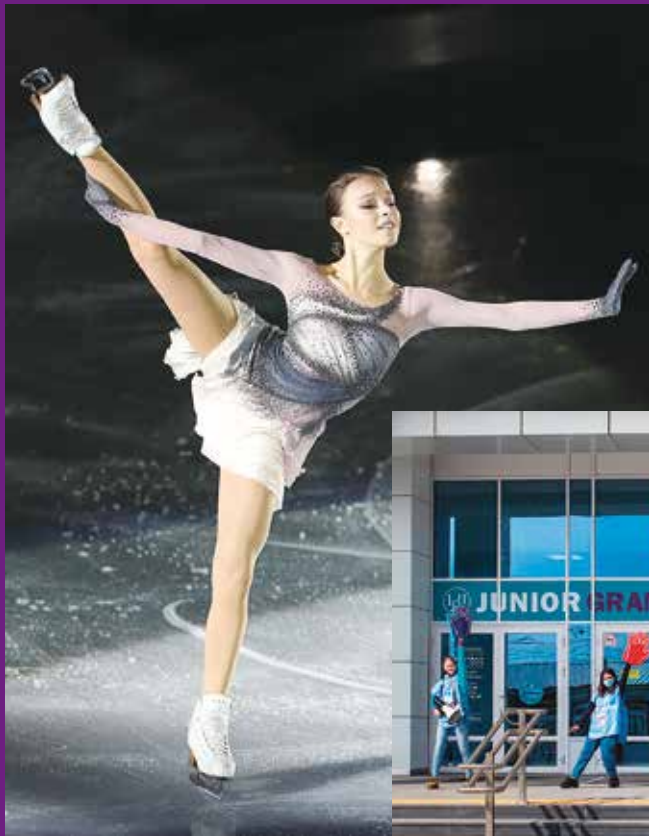
**Ксения Синицына** появилась на публике впервые после пропущенного из-за травмы прошлого сезона. Порадовало, что спортсменка не только вернула форму, но и добавила в свой арсенал тулуп в четыре оборота. К сожалению, на старте сезона он в программе не прозвучал, однако на тренировках были попытки очень уверенного исполнения этого прыжка. Катание Ксении стало более осмысленным, видно, что фигуристка и ее тренерский штаб ищут интересные

хореографические находки, стараются использовать в движениях красоту рук Ксении. Но пока перерыв в выступлениях дает о себе знать.

Бесспорно, уровень женского катания у нас в стране сейчас высочайший. На участие в главных стартах сезона претендует большая группа девушек и практическая каждая из

них может быть в топе. Думаю, что на чемпионате России в женском одиночном катании нас ждет наиболее интереснейшая борьба и запредельный уровень сложности, ну а заочное соперничество между спортсменками начнется уже сейчас, на стартовой серии Гран-при.





# СПАСИБО, КРАСНОЯРСК!

После успешно проведенного этапа юниорского Гран-при, на котором наши фигуристы выиграли 10 медалей из 12, на берегах Енисея ждут команду олимпийцев.

Автор: Андрей Симоненко / Фото: Ольга Тимохова

В нынешнем сезоне структура юниорского Гран-при, мягко говоря, далека от привычного вида. Сразу два первых этапа прошли во Франции (второй – вместо канадского), причем российские фигуристы до них доехать не смогли – из-за карантинных ограничений. ISU пошел нашей Федерации навстречу и добавил квот россиянам на двух следующих этапах – в Словакии и в Красноярске. Стоит также добавить, что не все Федерации в пандемию присылают на юниорские этапы своих участников. Так, полностью всю серию юниорского Гран-при, в том числе и этап в Красноярске, решили пропустить японцы. Хочется сказать – и зря! Сибирское гостеприимство – оно особенное, и все те, кто доехали до города на берегах Енисея, в этом имели возможность убедиться.

## ЖАЛЬ, НЕ ПРИЕХАЛИ ЯПОНЦЫ

Понимая важность предстоящего события для юных спортсменов, организаторы сделали все, чтобы гости не испытывали никаких неудобств из-за особенностей нынешнего времени, постаравшись, чтобы в их памяти сохранились самые приятные воспоминания.

Чего стоит одна церемония открытия турнира с участием чемпионки мира Анны Щербаковой? Анна прилетела в Красноярск спустя всего несколько дней после выступления на контрольных прокатах сборной





России в Челябинске, но специально для этого вместе с хореографом группы Этери Тутберидзе Даниилом Глейхенгаузом они подготовили особый показательный номер под песню «Кометы» российской певицы Марины Демещенко. Вместе с чемпионкой на лед вышли и юные красноярские фигуристы. Выступление получилось очень красивым и душевным. Кроме того, Анна нашла время пообщаться со своими поклонниками – в подтрибунном помещении раздавала местными детям карточки со своей фотографией, подписывала их, а также фотографировалась с юными фигуристами и участниками Гран-при. Вроде мелочь, но на каком еще юниорском турнире можно вот так, запросто пообщаться с действующей чемпионкой мира и трехкратной чемпионкой России?

Более 80 фигуристов из 28 стран принимали участие в IV этапе Гран-при. Для того, чтобы спортсмены и тренеры ни в чем не испытывали неудобства проводить турнир помогали 250 волонтеров не только из Красноярска, но и из Абакана, Нижнего Новгорода, Волгограда и других городов. Добровольцы оказывали поддержку не только на спортивной арене, но и в самых разных сферах: встречали и провожали участников соревнований в аэропорту, помогали в проведении церемоний награждения...

Впрочем, в способностях Красноярска проводить крупнейшие соревнования на самом высоком уровне никто и не сомневался. Достаточно



вспомнить зимнюю Универсиаду 2019 года, чемпионат России позапрошлого сезона и юниорское первенство России, которое прошло минувшей зимой. Большую помощь в проведении нынешнего мероприятия оказало правительство Красноярского края, Министерство спорта региона и корпорация «Енисейская Сибирь».

«Все соревнования по фигурному катанию, которые проходили в Красноярске, были организованы на таком уровне, к которому стремится наша федерация, – отметил на предстартовой пресс-конференции президент ФФККР Александр Горшков. – Если говорить о международных турнирах, то этап Гран-при среди юниоров станет первым таким событием, не считая соревнований, которые прошли в рамках зимней Универсиады. За это время в Красноярске накоплен очень большой опыт, проведено много мероприятий, и задача федерации – поддерживать и развивать эту тенденцию».

### СИБИРСКОЕ ЗОЛОТО С ПРИЦЕЛОМ НА ИТАЛИЮ-2026

Присутствие Анны Щербаковой словно напомнило участникам соревнований о том, что путь к вершинам в спорте начинается с юниорских турниров. Конечно, среди тех, кто вышел на лед в Красноярске, потенциальных участников Игр в Пекине-2022 не было. Зато кандидатов на участие в Олимпиаде-2026 в Италии – предостаточно. Что не преминул отметить генеральный директор ФФККР Александр Коган. «В нашей стране очень много примеров, когда фигуристы, заканчивая юниорские выступления, уже в ближайшие сезоны становились, в том числе, и

олимпийскими чемпионами – это и Юлия Липницкая, и Аделина Сотникова, и Алина Загитова», – подчеркнул он.

И если говорить об одиночниках, то не будет преувеличением констатировать, что сразу несколько участниц красноярского этапа как минимум технически уже сейчас готовы представлять страну на крупных соревнованиях среди взрослых. Аж четыре российские фигуристки зашли в произвольных программах на четверные прыжки, три из них совершили удачные попытки. А в короткой программе Софья Акатьева уверенно справилась еще и с тройным акселем.

Именно эта фигуристка стала триумфатором красноярского этапа. Даже несмотря на помарки при исполнении двух прыжков в четыре оборота из трех заявленных в произвольной программе, ученица Этери Тутберидзе почти на 27 баллов опередила Анастасию Зинину из Академии Плющенко. Что и неудивительно – для юниорки контент, как говорится, космической сложности!

Впрочем, в Красноярске вся таблица лидеров выступления одиночниц – отрада для глаз нашего болельщика. Зинина, Софья Самоделкина, Елизавета Куликова, Елизавета Берестовская, подстегивая друг друга отличными прокатами, не позволили даже близко подобраться никому из иностранных соперниц.

### ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ

А вот у юношей одиночников легкой прогулки у хозяев соревнований не вышло. Канадец Уэсли Чу в короткой программе, где предписанными правилами технический набор

у юниоров примерно одинаков, сумел от российской тройцы сильно не отстать, а затем благодаря чистому четверному тулупу и крайне неудачному выступлению промежуточного лидера Артема Ковалева, заскочил таки на пьедестал.

Но – что не удалось Ковалеву, то удалось Глебу Лутфуллину и Егору

Победитель этапа  
Глеб Лутфуллин



Серебряный призер  
Егор Рухин



Обладатель бронзовой  
медали Уэсли Чу  
(Канада)



Рухину. Первый справился с тремя прыжкам в четыре оборота – дважды с сальховом и единожды с тулупом – и, несмотря на небольшие помарки, с запасом опередил второго, который откатался почище, но только с одним четверным тулупом.

«В прошлом сезоне много болел, были проблемы со спиной. Когда лежал, лечился, то думал о будущем, как быть дальше, и как раз в тот период понял, что надо идти к своей цели, несмотря ни на что, преодолевая трудности», – рассказал потом Лутфуллин.

Все верно, Глеб! Как говорится, через тернии – к звездам.

### ТАНЦЫ ПО-НАШЕМУ

Еще одна бронза, которую «гостеприимные» (кавычки – исключительно в спортивном смысле) хозяева отдали гостям из Северной Америки – в танцах на льду. Но и здесь на медаль более ценного достоинства Анджела Линг и Калев Вейн, по сути, не замахивались – а в произвольном танце вообще показали только пятый результат.

Нас же, естественно, больше интересует борьба за золото и серебро, а она получилась интересной. Победители юношеских Олимпийских игр 2020 года Ирина Хавронина и Дарио Чиризано в ритмическом танце заняли первое место, опередив Софью Леонтьеву и Даниила Горелкина почти на три балла. Но в произвольном

прокате эти пары поменялись местами – причем техникой ученики Ирины Жук и Александра Свирина отыграли отставание. Хавронину и Чиризано выручила более высокая вторая оценка, благодаря которой они и выиграли золото.

«Выступлением ребят я доволен, – признался тренер победителей Алексей Горшков. – Ира каталась после болезни, у нее была сильная простуда, поэтому она немного зажалась, а Дарио все сделал хорошо. Мне понравилось, что в произвольной программе они смогли рассказать свою историю именно в танце, так, как мы представляем танцы на льду.»

### ДЕБЮТАНТЫ В УДАРЕ

Соревнования в парном катании были примечательны, во-первых, тем, что все четыре российских дуэта дебютировали в юниорской серии Гран-при, а во-вторых, крайне низкой вероятностью того, что кто-то сумеет навязать им борьбу. Ведь этих «кого-то» было всего две пары – из Австралии и Узбекистана.

Так оно и вышло – австралийцы отстали от занявших четвертое место Екатерины Сторублевцевой и Артема Грицаенко почти на десять баллов. А в лидерской тройке сильнейшими оказались Екатерина Чикмарева и Матвей Янченков. Пермяки даже на юниорском первенстве России еще не выступали – а тут выиграли сра-



Призеры соревнований в танцах на льду (слева направо):  
Софья Леонтьева-Даниил Горелкин, Ирина Хавронина-Дарио Чиризано, Анджела Линг-Калев Вейн (США)



Пьедестал в парном катании: победители этапа Екатерина Чикмарева-Матвей Янченков, серебряные призеры Наталья Хабибуллина-Илья Княжук и бронзовые – Екатерина Петушкова-Евгений Маликов



### ВСЕ НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ

«Я не первый раз участвую в соревнованиях Гран-при, я был на этапе в Италии, во Франции, в Куршевеле. От Красноярска останутся только хорошие воспоминания. Здесь очень вкусная еда, хороший отель, удобное расписание автобусов, которые доставляют фигуристов на арену — все на высшем уровне. Красноярск, несомненно, лучшее место для проведения юниорского Гран При. Еще арена просто замечательная! Мне удалось посмотреть небольшую часть церемонии открытия — Анна

Щербакова была шикарна», — поделился мнением бронзовый призер этапа Гран-при по фигурному катанию среди юниоров Уэсли Чу.

Покидая Красноярск, участники турнира не скрывали сожаления. Ведь организаторы постарались сделать их пребывание в городе не просто максимально комфортным, но и запоминающимся.

Теперь Красноярск с нетерпением будет ждать наших взрослых фигуристов. Есть планы именно здесь в конце января будущего года провести заключительный сбор перед Олимпиадой в Пекине.

зу два (следующий в Гданьске тоже) этапа Гран-при и отобрались в Финал юниорской серии. Серебро и бронзу выиграли, соответственно, Наталья Хабибуллина/Илья Княжук и Екатерина Петушкова/Евгений Маликов.

«Катя с Матвеем катаются вместе только второй сезон, — рассказал тренер пары Павел Слюсаренко. — Матвей до этого был с другой партнершей, Катя пришла к нам из одиночного катания. И когда я узнал ее возраст, сразу понял, что их надо ставить вместе, потому что эта пара подходит на следующие юношеские Олимпийские игры, она самая молодая из тех, кто выступает в этом сезоне в серии Гран-при».



# В ПОЛНОМ СОСТАВЕ!

**В Пекине-2022 отечественное фигурное катание впервые в истории будет представлено максимальным числом участников. Последний раз такое удавалось только фигуристам из США – на Олимпийских Играх -1984 в Сараево**

Автор: Татьяна Фладе / Фото: автора

В МАРТЕ ЭТОГО ГОДА КАЗАЛОСЬ, ЧТО РОССИЯ НАКОНЕЦ-ТО ВЕРНУЛА СЕБЕ ТРИ КВОТЫ НА МУЖСКОЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ТУРНИР. ПОСЛЕДНИЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА В СТОКГОЛЬМЕ, НА КОТОРОМ У ОДИНОЧНИКОВ ВЫСТУПАЛИ МИХАИЛ КОЛЯДА И ЕВГЕНИЙ СЕМЕНЕНКО, ДАЛ ВОЗМОЖНОСТЬ РОССИИ ПОЛУЧИТЬ ПРАВО НА ТРЕТЬЮ ПУТЕВКУ В ПЕКИН-2022. НО ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ МЕЖДУНАРОДНОГО СОЮЗА КОНЬКОБЕЖЦЕВ ПОЛУЧЕННОЕ НАДО ТЕПЕРЬ ЕЩЕ И ПОДТВЕРЖДАТЬ: СПОРТИВНЫЕ ЧИНОВНИКИ СЧИТАЮТ, ЧТО ЭТО ДАСТ ВОЗМОЖНОСТЬ ИСКЛЮЧИТЬ ПОПАДАНИЕ НА ИГРЫ ОТКРОВЕННО СЛАБЫХ СПОРТСМЕНОВ.

Таким квалификационным стартом стал Nebelhorn Trophy — предсезонный «челленджер» в Германии. Выполнять эту почетную и в то же время ответственную миссию отправился 18-летний москвич Марк Кондратюк. Отправился, не имея за плечами международного опыта выступлений и рейтинга, который теперь, будем надеяться, он будет только наращивать.

Фигуристу, которого ФФКР выбрала из участников открытых прокатов в Челябинске, на Nebelhorn Trophy нужно было войти в топ-7 одиночников турнира. Кондратюк завоевал «бронзу» (241,06 балла), уступив американцу Винсенту Чжоу (284,23) и французцу Адаму Сяо Хим Фа (243,78).

Последние Игры с полной квотой состоялись для мужского фигурного катания России в 2002-м году: в Солт-Лейк-Сити выступили Алексей Ягудин, Евгений Плющенко и Александр Абт. В Турин через четыре года Плющенко отправился с Ильей Климкиным, в Ванкувер-2010 – уже с Артемом Бородулиным.



А самые драматичные события у наших одиночников разворачивались в Сочи-2014, когда в итоге Евгений Плющенко поехал и вовсе один: выступил в командном турнире и снялся с личного.

Теперь, спустя 20 лет, усилиями Михаила Коляды, Евгения Семеновича и Марка Кондратюка мужское одиночное катание вновь отправит на Игры трех представителей. А значит – все виды фигурного катания будут представлены максимально. «Счастлив, что оправдал доверие нашей Федерации фигурного катания России, своего тренера Светланы Соколовской и не подвел страну», – признался Марк.

Всего же в Оберсдорфе за путевки на Игры боролись 87 фигуристов со всего мира, но лишь 20 из них смогли сделать шаг к своей олимпийской мечте. Было разыграно 7 олимпийских квот для мужчин, 6 для женщин, 3 для спортивных пар и 4 для танцев на льду.

В мужском катании, кроме призеров, пропуск в Пекин получили: Сынхонг Ли (Корея, 2-я квота), москвич Владимир Литвинцев (Азербайджан – 1), Брэндан Кэрри (Австралия – 1), и Роман Садовский (Канада – 2).

У женщин все внимание было приковано к Алисе Лью, которая в прошлом сезоне в крупных соревнованиях не участвовала. Бронзовый призер юниорского чемпионата мира-2019 предсказуемо победила (хотя и обошлась без тройного акселя) и обеспечила США третью квоту в женском одиночном катании.



Завоевав бронзовую медаль, Марк Кондратюк справился с поставленной задачей – подтвердить третью квоту для России в мужском одиночном катании

По одной лицензии для своих стран смогли завоевать также – Екатерина Куракова, ныне выступающая за Польшу, и еще одна москвичка Виктория Сафонова, которая сейчас представляет Беларусь. Виктории не повезло на последнем чемпионате мира: прилетев в Стокгольм, она сдала положительный тест на коронавирус и вместо соревнований сидела на карантине.

Алексия Паганини (Швейцария), Анастасия Шаботова (Украина) и Кайлани Крайн (Австралия) получили остальные лицензии.

В парном катании успех сопутствовал новичкам. Испанцы Лаура

Баркери-Марко Зандрон катаются вместе только год, но в Оберсдорфе заняли 2-ое место, и теперь Испания впервые будет представлена в этом виде на Олимпийских Играх. То же самое можно сказать о Грузии, где путевку обеспечила молодая пара Карина Сафина-Лука Берулава, с мая этого года тренирующаяся в Перми у Павла Слюсаренко. Последний «парный» билет в Пекин получили израильтяне – Хейли Копс-Евгений Краснопольский, которые стали кататься вместе только за три с половиной месяца до начала турнира. Правда у Евгения за плечами громадный опыт выступлений на льду, он собирается уже на свои третьи Игры, и каждый раз – с новой партнершей.

В танцах свои национальные федерации порадовали: победители турнира Юлия Турккила-Маттиас Верслуис из Финляндии, бронзовые призеры Мария Казакова-Георгий Ревия, которые выступают за Грузию, но родились в России и там же тренируются, Тина Гарабедян-Симон Прул Сенекал из Армении и чехи Натали Ташлерова-Филип Ташлер.

... Возвращаясь к выступлению Марка Кондратюка, напомним: путевки на Олимпийские игры не именны, поэтому говорить о том, кто конкретно представит страну в Пекине-2022, еще рано. Но то, что в мужском катании внутренняя борьба обостряется, очевидно. И фигурному катанию России это только на руку.

Призовая тройка в соревнованиях женщин, также завоевавших олимпийские путевки для своих стран: Екатерина Куракова (Польша), Алиса Лью (США), Виктория Сафонова (Беларусь)



# ДЕВУШКА



# С ДРУГОЙ ПЛАНЕТЫ

**Александра Трусова готовится к новым рекордам**

**Автор:** Инна Ковалева

**Фото:** Мария Евтеева, Юлия Комарова, Ольга Тимохова  
и личный архив Александры Трусовой

«Я понимаю, что нужно много работать, чтобы доказать: я достойна новых побед!», – сказала 15-летняя Саша Трусова в интервью нашему журналу осенью 2019 года. Ей тогда вручили приз, как лучшей молодой спортсменке Европы, покорившей мир фантастическими прыжками в четыре оборота. На красивой торжественной церемонии, которая проходила в Вене, достижения двукратной чемпионки мира среди юниоров по достоинству оценили олимпийские комитеты со всего континента.

Александра – первая фигуристка в истории, исполнившая на соревнованиях под эгидой ISU четверные лутц, тулуп и флип и вторая (после Мики Андо), кому покорился четверной сальхов. Также она первая исполнила два четверных в одной программе: четверной тулуп и каскад четверной тулуп — тройной тулуп, и также первая в истории исполнила три четверных в одной программе: четверной лутц, каскад четверной тулуп — тройной тулуп, четверной тулуп. А еще Саша – первая исполнительница чистого каскада четверной тулуп – ойлер – тройной сальхов...

Свой первый четверной на международных соревнованиях Саша приземлила как раз на юниорском Гран-при в Австралии в сентябре 2017 года, хотя и с помаркой. Два чистых — спустя полгода на чемпионате мира среди юниоров-2018 в Софии. Четыре четверных — в октябре 2019 года на коммерческом турнире Japan Open – это были уже взрослые соревнования. А потом была весна 2020, помните? Подготовка к чемпионату мира в Монреале, который в итоге отменили из-за пандемии. Но прокат произвольной программы Саши на тренировке с пятью четверными незадолго до планируемого отъезда в Канаду, взорвал социальные сети и еще долго будоражил душу, как и сожаление о несостоявшемся соревновании...

И вот, наконец, на открытых контрольных прокатах сборной России в Челябинске Александра Трусова стала первой женщиной, исполнившей пять четверных прыжков в произвольной программе! Больше когда-либо в истории делал только американский гений Нейтан Чен (шесть квадов у него было на Олимпиаде в Пхенчхане и на чемпионате

мира после нее, но один из них — с ошибкой на приземлении).

Саша стала несомненной героиней прокатов в Челябинске и начала фигурнокатательного сезона. Но сама она так не считает. Говорит: «Рада, что все получилось, желаемое удалось, но это – только прокаты. Часто на прокатах делаю лучше, чем на соревнованиях. Буду стараться сделать лучше на турнирах».

Иногда кажется: то, что делает Саша – недоступно для понимания. Она будто выходит в открытый космос, улета в какую-то свою Галактику и, что самое удивительное, не собирается останавливаться на достигнутом.

Нет сомнения, что теперь фигуристка будет на каждом старте пытаться повторить удачное исполнение программы. И глупо задаваться вопросом, остановят ли Сашу возможные неудачи в ее стремлении идти к своей цели. Более того, в Челябинске она говорила о том, что не теряет надежды убедить тренеров: надо вставить в произвольную еще и аксель в три с половиной оборота. Зачем? Таково ее видение себя на льду. Не раз ведь говорила, что только самый сложный набор заставляет ее приводить себя к полной мобилизации.

В этом ее талант, ее характер. «Королева квадов». «Русская ракета» фигурного катания 21 века. Уникальная. Выдающаяся. Смелая.

**– Саша, стремление быть первооткрывателем в тебе спорт воспитал?**

– Мне кажется, я с этим родилась. Если сравнивать меня в детстве и моих младших братьев, то в этом они на меня не похожи. Наверное, дело просто в характере. Я люблю соревноваться! Мой папа часто вспоминает, что, когда я была маленькая он предлагал мне бежать наперегонки. И я очень старалась его обогнать. Как-то папа попытался предложить тоже самое моему младшему брату, но тот отказался. Желание соревноваться и быть первым – думаю, с этим надо родиться! – Саша отвечает на вопросы поздним вечером, за несколько дней до отъезда на первый этап Гран-при «Скейт Америка». Тренировка только недавно закончилась, но Саша очень доброжелательна и голос звучит бодро.

**– Где ты черпаешь силы, Саша?**

– Ниоткуда не черпаю! У меня пока хватает сил! (Смеется). Наверное, тоже от природы я такая выносливая.

**– Как сейчас выглядит твоё ежедневное расписание?**

– С утра хореография, лёд, растяжка, после этого перерыв, потом разминка или джаз-класс, лёд и опять разминка. Тренировки на льду занимают три-четыре часа, в зале два-три часа. Вечерняя тренировка чуть посложнее, потому что на ней мы прокатываем произвольную программу.

**– Все знают, что ты буквально живешь фигурным катанием. Но все же на что-то еще время остается? В выходной, например, что обычно делаешь?**

– У нас есть один выходной день в неделю. Я стараюсь в этот день ничего не планировать. Утром встаю и ориентируюсь на своё настроение. Бывает, что в кино идем всей семьей или в кафе. А могу весь день смотреть телевизор, спать, просто гулять, или читать книги. Люблю, когда рядом со мной все мои собаки. От этого мне становится приятно и весело. Они меня всегда успокаивают и развлекают.





*– Желание открыть приют для собак, о котором ты как-то рассказывала, – насколько оно серьезно?*

– Конечно, серьезно. Не приют даже, а дом для всех обездоленных. Я люблю всех животных, но собаки – моя главная любовь. Моя Лана, когда я дома, не отходит от меня. Заглядывает мне в глаза, готова играть, спать, гулять, лишь бы я была рядом! Кошки, например, живут сами по себе, а собаки подкупают своей преданностью. У меня уже пять собак и мне все мало! Хочется всем подарить свою любовь и заботу. Для меня нет разницы породистая собака или простая дворняга. Я с детства возилась с собаками, мы с родителями покупали еду, кормили и ухаживали за ними. Каждое животное достойно заботы и любви! И мы должны нести за них ответственность. Как говорится, не у каждого хозяина должна быть собака, но у каждой собаки должен быть хозяин.

*– Ты уже не раз говорила, что тебе очень понравился фильм «Круэлла», под саундтрек которого ты катаешь произвольную программу. Но короткая тоже фантастическая, ты в ней очень хорошо смотришься. Какой из образов этих двух героинь тебе ближе?*

– Все же Круэллы. Я посмотрела фильм «Фрида» с Сальмой Хайек. Хороший фильм, но очень тяжелый. Судьба у главной героини слишком сложная. Очень жаль ее! Поэтому не знаю, решусь ли пересмотреть этот фильм ещё раз. А фильм «Круэлла» оставляет другие эмоции. Когда мне только поставили программу, мне очень нравилась музыка, особен-

но, в первой половине, я начинала кататься и слишком эмоционально это делала, не получалось прыгать совершенно.

*– На сегодняшний день у тебя самый сложный контент в мире, это ведь не только повод для гордости, но и, наверное, большая ответственность.*

– Ни то и ни другое! Какую-то гордость, важность, я абсолютно не чувствую. Просто занимаюсь тем, что мне больше всего нравится. Я люблю прыгать. Я всегда чувствовала в себе силы усложнять свои программы. Исполнять максимальную сложность и при этом катать ее чисто. Теперь это моя цель в спорте!

*– Сняться тебе, наверное, твои прыжки, не дают покоя ни днем ни ночью?*





**«Какую-то гордость, важность я абсолютно не чувствую. Просто занимаюсь тем, что мне больше всего нравится. Я люблю прыгать. Я всегда чувствовала в себе силы усложнять свои программы».**

– Вы удивитесь, но я почти всегда сплю без сновидений. И очень-очень редко мне снится фигурное катание: прыжки, с которых я падаю. А вот соревнования во сне я ни разу не видела!

– *За последнее время ты стала амбассадором нескольких престижных брендов, приятно чувствовать себя знаменитостью?*

– Мне нравится в этом то, что можно попробовать себя в какой-то другой деятельности. Попозировать фотографу в новом образе или участвовать в съемке ролика... Я не чувствую себя прям такой уж знаменитой. Если только внезапно узнают, тогда приятно, конечно. Думаешь: надо же, люди следят за тем, что я делаю. На соревнованиях, когда автограф просят, это одно. Но вне льда это случается очень редко. Один раз меня узнал администратор в ресторане, а однажды, мы с семьей гуляли по центру Москвы. Я заметила, что за нами идут дети и говорю папе: «Смотри, они к нам пойдут сейчас!» Ребята долго не решались подойти, но потом набрались смелости и попросили сфотографироваться. Конечно, мы сфотографировались.

– *Ты ведь в этом году 11-ый класс заканчиваешь, время на учебу остается?*

– Я в этом году закончила школу экстерном. Уже сдала ЕГЭ. Правда не так хорошо, как мне хотелось. Но этого хватит, чтобы поступить в РГУФК, куда я собираюсь подать документы. Я специально освободила этот год, для того чтобы полностью посвятить себя подготовке к сезону и попытаться отобраться на Олимпийские игры.



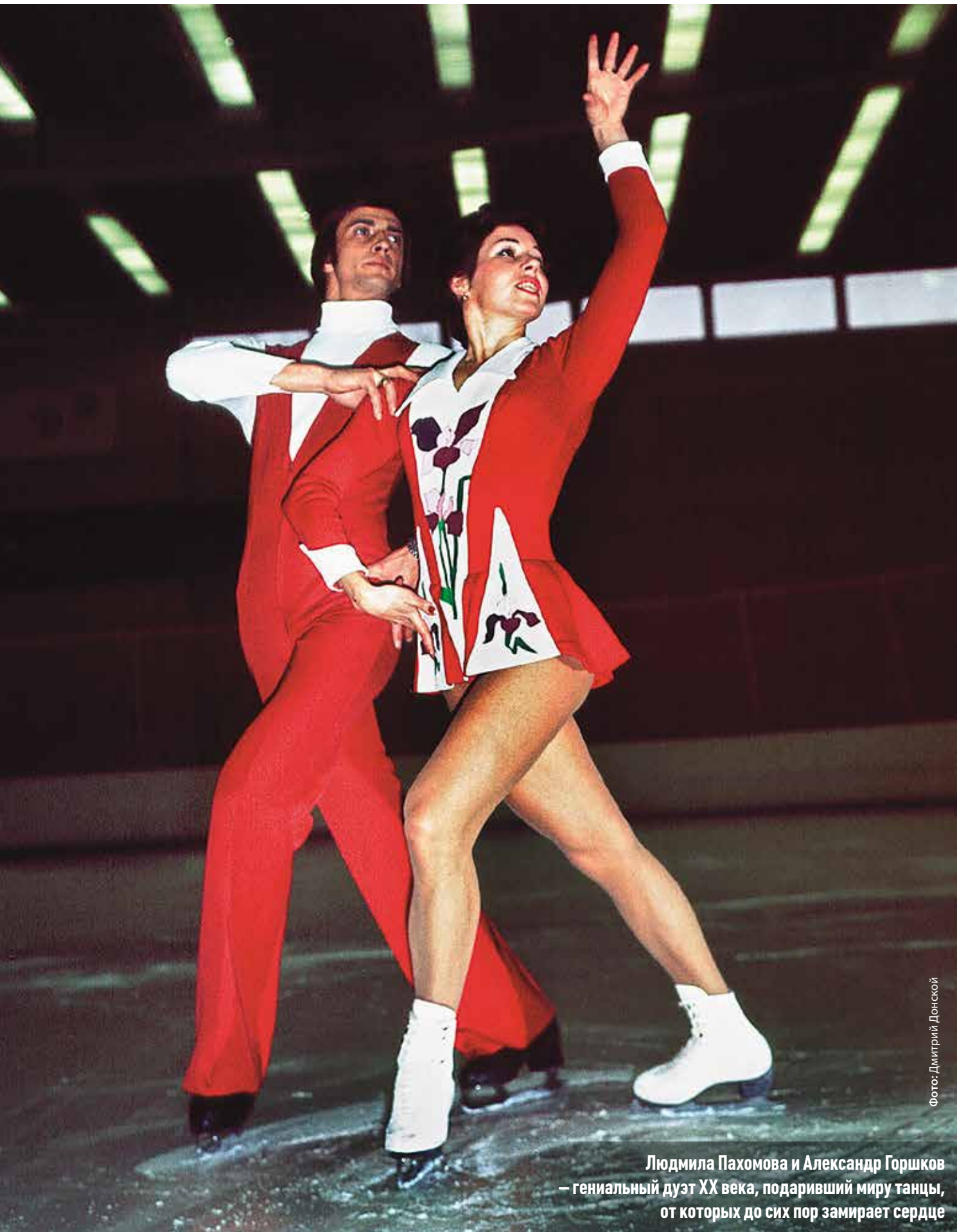


фото: Дмитрий Донской

Людмила Пахомова и Александр Горшков  
– гениальный дуэт XX века, подаривший миру танцы,  
от которых до сих пор замирает сердце



# ТАНЕЦ ЖИЗНИ АЛЕКСАНДРА ГОРШКОВА

**Президент ФФКР отпраздновал 75-летний юбилей**

**Автор:** Борис Ходоровский, Оксана Тонкачеева, Инна Ковалева, Евгений Богатырев  
**Фото:** Сергей Киврин, Андрей Голованов, Александр Федоров, Дмитрий Донской, Юрий Феклистов, из архива Александра Горшкова

НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ВОКЗАЛЕ САМАРЫ, КОТОРЫЙ КРОМЕ ПРЯМОГО НАЗНАЧЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЕЩЕ И ЦЕНТРОМ КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ, РАЗВЕРНУТА ФОТОВЫСТАВКА, ОТРАЖАЮЩАЯ ЗНАКОВЫЕ СОБЫТИЯ В ЖИЗНИ ВОЛЖСКОГО ГОРОДА. ОДИН ИЗ СТЕНДОВ ПОСВЯЩЕН ТАНГО «КУМПАРСИТА», ПРЕМЬЕРА КОТОРОГО ПРОШЛА В МЕСТНОМ ДВОРЦЕ СПОРТА В 1967 ГОДУ. В САМАРЕ ДАЖЕ ПРОХОДИТ ВСЕРОССИЙСКИЙ ТУРНИР «КУМПАРСИТА», ВКЛЮЧЕННЫЙ В ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ФФКР. ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ НОМЕР СТАЛ ВИЗИТНОЙ КАРТОЧКОЙ ДУЭТА ЛЮДМИЛА ПАХОМОВА-АЛЕКСАНДР ГОРШКОВ.

«Для нас с Милой феноменальная популярность «Кумпарситы» всегда была загадкой, – признался в разговоре, состоявшемся в преддверии 75-летнего юбилея Александр Георгиевич. – В те годы еще не было традиции выступать на показательных со специально подготовленными номерами. Как правило, все катали свои соревновательные программы или их фрагменты. Первый танец для показательных выступлений мы с Милой увидели в 1967 году в Любляне, где проходил чемпионат мира. Под красивую песню Фрэнка Синатры катались английские танцоры Диана Таулер и Бернард Форд. Нам с Милой настолько понравилось их выступление, что возникла идея сделать свой показательный номер. Им и стала «Кумпарсита». Мы начали ее ставить на полу в старой квартире Елены Анатольевны и Анатолия Михайловича Чайковских. Идея танца ему и принадлежала. Долго искали подходящую запись модного танго, и самый первый вариант был записан с пластинки со скрипом. Технически «Кумпарсита» была очень простым танцем, и не могу сказать, что первые показы его на публике прошли «на ура».

Как подчеркивает юбилар, у дуэта Пахомова-Горшков были куда более сложные танцы: вальс на музыку Арама Хачатуряна к спектаклю «Маскарад», блюз «Памяти Луи Армстронга», «Озорные частушки» на музыку Родиона Щедрина. Но «Кумпарсита» завоевывала сердца людей с каждым разом все больше и больше, и вскоре, без всяких преувеличений, стала любимым танцем у зрителей разных стран. Свою спортивную карьеру первые олимпийские чемпионы в танцах на льду завершили на ЧМ-1976 блистательным «Фламенко», за которое получили десять оценок «6.0» и восемь «5.9». И все же на всех гала-концертах публика требовала «Кумпарситу».

Нынешнее поколение поклонников фигурного катания, обратившись к официальной биографии президента ФФККР, может подумать, что путь к олимпийской вершине и к нынешнему положению вершителя судеб отечественного фигурного катания он прошел легко и естественно. Да и сам Александр Георгиевич не любит вспоминать о драматичных поворотах в своей жизни и карьере. Хотя она могла закончиться, даже не начавшись. При наборе в секцию фигурного катания шестилетнего Сашу

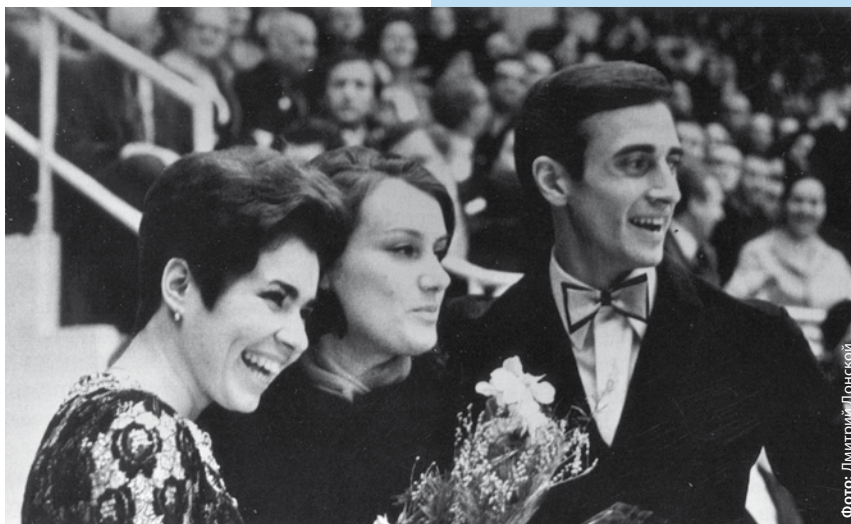
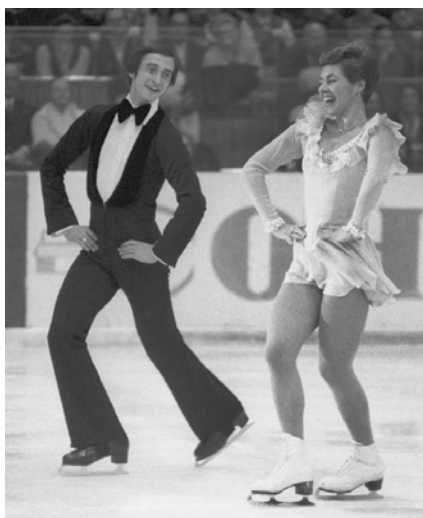


Фото: Дмитрий Донской

**Александр Горшков: «Елена Анатольевна Чайковская, наша Лена... Из-за небольшой разницы в возрасте мы обращались друг к другу «ты». Но при этом между Леной и нами оставалась невидимая граница, которую мы никогда, несмотря на наши самые дружеские отношения, не переступали. Это были и уважительные, и доверительные, и, если требовалось, строгие взаимоотношения...»**



тренеры забраковали. Хорошо, что тогда набор происходил ранней осенью, а ледовые тренировки начинались, когда удавалось залить лед на открытом катке. Мама просто привела будущего олимпийского чемпиона в секцию явочным порядком.

Первой партнершей перворазрядника Александра Горшкова в танцах на льду стала ленинградская фигуристка Ирина Нечкина, приехавшая покорять столицу. «На каток ЦСКА, где занималась в одиночестве в группе Станислава Жука, приводили разных мальчиков, в которых видели задатки танцоров, – вспоминает она.



**Елена Чайковская, заслуженный тренер СССР и России, председатель тренерского совета ФФККР:**

«Если говорить о характере Саши Горшкова – я бы на первое место поставила целеустремленность. Как в одном человеке уживается интеллигентность, мягкость – он же никогда не приветствовал и сейчас не приемлет никаких конфликтов, старается их гасить и всем помогать – и стремление добить что-то, дожать, дойти до результата, я не знаю.

Помню, во время нашей работы я всегда говорила им с Милой: «Все, тренировка закончилась, все здесь оставьте, дома отдохните, займитесь чем-нибудь другим.» На следующий день утром спрашиваю: «Ну, что делали?» Отвечают: «Мы у станка, перед зеркалом до десяти часов работали...» Мила покоя не знала. Но не могу сказать, что Саша терпел. Нет, у него была цель, точнее, она была у них двоих – выиграть Олимпиаду – и он шел к ней вместе с Милой».



**Людмила Пахомова и Александр Горшков вывели советскую танцевальную школу на первое место в мире.**

**1998-2010 г.г. Александр Горшков возглавлял технический комитет ISU по танцам на льду.**



**Анатолий Чайковский, журналист, писатель, автор книг о фигурном катании:**

«Если уже какая-то часть жизни отдана профессиональному спорту, то нельзя не знать его историю. И сегодняшние юные фигуристы – мальчики и девочки – не имеют права не знать историю фигурного катания.

Я вообще считаю, что и будущим тренерам в вузах надо читать курс лекций по истории фигурного катания: и мирового, и отечественного. И раскладывать историю не по датам, цифрам и фактам, а рассказывать о людях. О том, что эти люди не просто украшают свой вид спорта, а являются буквально учителями жизни. Когда я рассказываю юным фигуристам историю Людмилы Пахомовой и Александра Горшкова, все время задаю им вопрос: «Ребята, вы знаете, что речь идет о президенте нашей Федерации фигурного катания на коньках? Что он не просто выдающийся спортсмен, олимпийский чемпион, но и один из самых мужественных и стойких людей в мире?»



**Чемпион. Новатор. Президент.**

– На Сашу нельзя было не обратить внимания: стройный, с хорошей осанкой и благородными манерами. Правда, со школой все обстояло не так уж блестяще. Начинать нужно было с нуля, и в большой генеральской квартире моей тети у Белорусского вокзала на ковре учила Сашу танцевальным шагам, разучивая параллельно мужскую партию. Только после этого выходили на лед».

Подтвердил эту историю и сам Горшков: «Помню эту квартиру и наши танцы под радиолу! Приходилось отрабатывать все движения на

полу, потому что со льдом были проблемы. Определенное чувство вины перед первой партнершей у меня до сих пор остается. Когда Пахомова решила расстаться со своим прежним партнером Виктором Рыжкиным и предложила кататься вместе, на размышление было дано три дня. Позволил Миле в тот же вечер».

На первых порах Александру приходилось прикладывать огромные усилия, чтобы соответствовать превосходившей его по уровню мастерства партнерше. Тренировались они с Людмилой по 10, а иногда по 12 часов

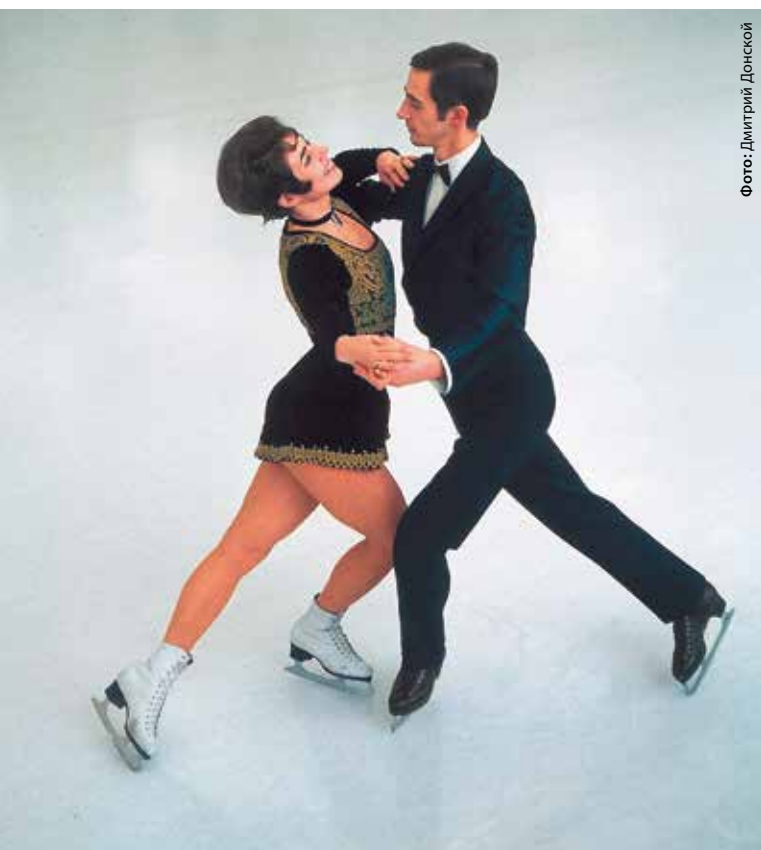


Фото: Дмитрий Донской



в день. Как вспоминает Горшков, приходили на загруженный до предела каток «Кристалл» и просились ко всем арендаторам. К счастью, никто не отказывал. Тренера нашла Пахомова. Как раз в это время Елена Анатольевна Чайковская окончила ГИТИС и согласилась взять под свое крыло дуэт. Этот тройственный союз просуществовал до 1976 года, когда, став первыми в истории олимпийскими чемпионами в танцах на льду, Пахомова и Горшков решили завершить карьеру.

Им тогда не было и тридцати. Сейчас они еще долго могли бы блистать в различных профессиональных шоу и выступать со звездами шоу-бизнеса в «Ледниковом периоде». Только в СССР таких возможностей не было, а перспектива выступать в одном из трех существовавших балетов на льду, в Москве, Ленинграде или Киеве, олимпийских чемпионов не прельщала. На маленьких площадках им было тесно.

Отечественному фигурному катанию невероятно повезло в том, что сразу же после завершения карьеры Людмила решила работать тренером, к чему всегда чувствовала призвание, а Александр избрал стезю спортивного функционера. Они вместе решили, что два тренера в одной семье – это перебор. Повезло и в том,

**Олимпийская программа «Фламенко».**  
**Александр Георгиевич утверждает,**  
**что влюблен в этот танец по сей день.**

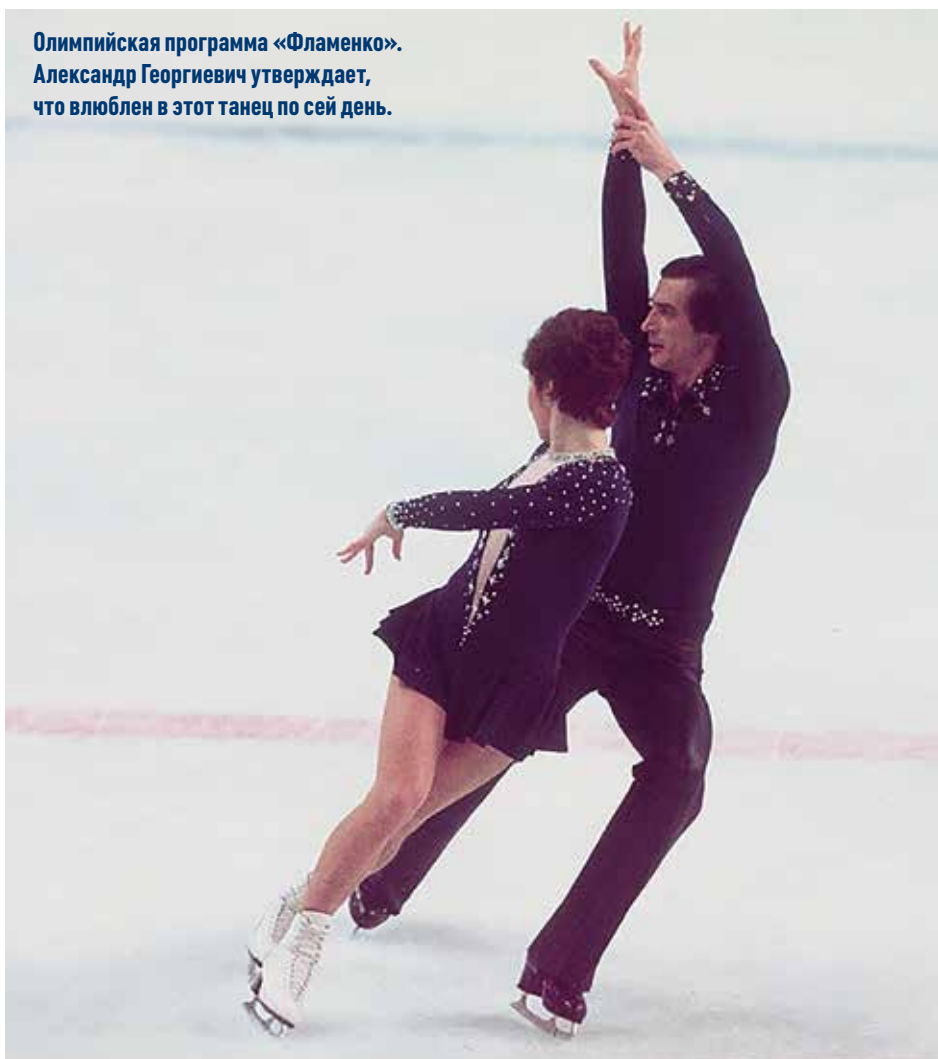


Фото: Дмитрий Донской



1976 г. Аэропорт Шереметьево

**Елена Чайковская:**

«До того, как Мила с Сашей ко мне пришли, я его не знала вообще. Но сказала им с Милой: «Давайте, попробуем». И... на первой же тренировке Саша упал неудачно, раскинув руки, и Мила случайно пяткой конька задела его большой палец правой руки. Никто в обморок не падал, но крови на льду было много. Поехали в Боткинскую больницу, наложили швы. Саша, конечно, нервничал, но что меня на этих первых тренировках поразило: такое страстное желание быть здесь, не могу сказать – понравиться, а быть, доказать и как-то войти в этот мир, вот это было видно буквально с первого раза. Это желание его было впереди всего. Он хватал и делал все, абсолютно не уставая, хотя, наверное, уставал, потому что был высокий темп тренировок. Вообще Милка была намного сильнее его по коньку, она же одиночница, но Саша очень быстро вырос».

**Елена Чайковская:**

«Сегодня Саша очень трепетно относится к каждому появлению нового талантливого тренера, кстати, все это знают. И знают, что с его стороны будет поддержка во всем, чтобы талант мог реализоваться. Саша – воплощение самых лучших качеств, еще в семье получил потрясающее воспитание, это все идет оттуда.

Когда катался, всегда старался понять суть вопроса и искал выходы. И сейчас следует этому принципу – разобраться во всем, помочь. Сейчас во многих регионах появилось настоящее фигурное катание, много школ, много направлений. И он, как никто, это пестует, поддерживает».



С золотом Олимпийских игр. Инсбрук-76

что тогдашний председатель Спорткомитета СССР Сергей Павлов предложил Горшкову работу в отделе фигурного катания.

«Привыкал к новому статусу долго, - признался Александр Георгиевич. - Ведь даже режим дня заметно отличался от того, к которому привык за долгие годы в спорте. Присматривался, учился. В течение десяти лет был государственным тренером по фигурному катанию. Вплоть до 1992 года, когда сборной СССР уже не стало».

Параллельно Горшков занимался судейством и достаточно быстро добился признания на этом поприще. В 1984 году его впервые избрали в состав технического комитета ISU по танцам на льду, а в 1998 году он его возглавил. «На первых порах помог авторитет Федерации фигурного катания СССР, рекомендовавший меня в составе техкома, - отметил Горшков. - В дальнейшем все уже зависело только от меня. Задачи техкома в течение того времени, что я в нем работал, менялись. Хотя главные направ-

**Елена Чайковская:**

«Болезнь и операция Саши за год до Олимпийских игр, конечно, история не для слабонервных. Мы летели с турнира, с чемпионата Европы в Копенгагене, в самолете Саша пришел ко мне: «Ленуля, у меня дикая боль. Я дышать не могу». А у меня с собой был кусок памирского мумиё. Обычно я спортсменам давала рассосать буквально спичечную головку, а тут - дала кусок. И как-то боль притихла, приземлились, они с Милой поехали домой. Утром приехала врач: миозит, горячая ванна, массаж... И Саша начал терять сознание. Я - на телефон. Было впечатление, что у Саши инфаркт.

Привезли Горшкова на Пироговку, потрясающий врач-сердечник Сыркин простучал его двумя пальцами, без рентгена, МРТ, тут постучал, там. И говорит: у него все легкое наполнено водой и сердце ушло вправо, ищите хирурга Перельмана. Суббота. Муж Толя поймал машину от Пироговки и вез Сашку буквально на руках...

Привезли в больницу. Приехал Перельман, его, найдя, привезли с дачи. Шприцем маханул, а там кровяца, не вода. У Саши был разрыв плевры легкого. Его - сразу на операционный стол. И, как все потом говорили, толь-



2011г. Москва. ДС «Мегаспорт». Церемония открытия чемпионата мира по фигурному катанию на коньках.



Во время пресс-конференции с партнерами по команде - Геннадием Карпоносовым, Натальей Линичук и тренером Еленой Чайковской.

ко авантюрист мог такое сделать: отрезал кусок легкого, а остаток пришил к ребрам вперед иголкой.

Потом было продолжение истории: Олимпийские игры через год, мы должны на чемпионате мира в Колорадо-Спрингс представлять танго «Романтика», которое вводится в обязательную программу, и катать на высоте 2500 метров три серии. Прошло три недели после операции. Мила пошла к председателю Госкомспорта Павлову убеждать: надо ехать. Павлов вызвал меня, я говорю: «Нет, Горшков еле ходит. А там высота». Но, что значит характер Пахомовой: настояла. Мы туда его привезли, он откатывает серию, садится - и ему Толя маску на лицо. Я такого ужаса не переживала никогда.

А дальше - турне на месяц по Америке и Канаде. Начали потихоньку набирать форму. Как-то звонит Виталий

Смирнов, совсем ночью, в три -четыре часа, мы - в Сан-Диего. «Как дела? - Все хорошо. - Как там Саша? - Бисурует даже. - Мне нужно поговорить с ним». Мобильных-то еще нет. Оказывается, слух прошел, что Горшков умер. И в ЦК партии просили доложить, как дела, поэтому говорить надо было с ним лично. По ходу турне нас все время и вызывали.

А Саша постепенно пришел в себя. И начались тренировки, которые привели к олимпийской медали. Спорт - жесткая вещь. Хотя иногда... Вот смотрите, как сами спортсмены повернули: ведь это Пахомова настояла на поездке, я бы не дала. Я и была против. Но Сашка, больной-то, не сказал: нет, я не поеду. «Саш, посмотри, вот ты ходишь по улице, мы начали кататься, задыхаешься, проехав кусочек. - Нет, Ленуль, я поеду».



С генеральным директором ФФКР  
Александром Коганом



**Анатолий Чайковский:**

«Саша – человек невероятного мужества, невероятной стойкости. А в фигурном катании без этих качеств абсолютно невозможно пробиться. В фигурном катании особый климат, свой внутренний мир. И человек со стороны, который этого мира не знает, не понимает, может быть, даже и не ценит, не справится с таким важным делом – руководить Федерацией.

Как уживается в Александре Горшкове эта сила и мягкость? Это не мягкость. Это – гигантский опыт общения и хорошая работа ума. Это и врожденное качество, и наработанные навыки за годы собственных тренировок, и за то время, когда Мила росла, как тренер. И, конечно же, сыграли роль годы руководства техкомом ISU по танцам на льду, где надо было думать не только о развитии нашего направления, а не думать об этом он не мог, но и о развитии мировых танцев на льду.

Этот огромный багаж старых и новых знаний помог ему выработать свою особую концепцию руководителя. Мы видим по результатам наших спортсменов в последние годы: наше фигурное катание растет. Что хотел бы пожелать Александру Горшкову?

... В год своего 100-летия хотел бы поздравить его с 85-летием!»

**Елена Чайковская:**

«Саша, дорогой, я тебя очень люблю уже много-много лет, и мне бы хотелось, чтобы ты оставался таким, какой ты есть, всегда. Пока ты в фигурном катании, пока ты во главе, можно быть уверенным в том, что продолжение нашего триумфа, нашего стиля – новаторство, которое ты принес в танцы – сохраняются. Я хочу, чтобы этот год Олимпиады был успешным для всех нас. Наше фигурное катание – это твоя радость и то, чем ты живешь, и то, на что ты надеешься, чему ты посвятил свои 75 лет... Долгие и долгие годы тебе в фигурном катании!»

**С олимпийской чемпионкой в командном турнире Екатериной Бобровой, тренером Еленой Буяновой и первой олимпийской чемпионкой в истории отечественного женского одиночного катания Аделиной Сотниковой во время вручения премии Союза спортивных журналистов России «Серебряная лань».**

С олимпийской чемпионкой Алиной Загитовой





**Каток в подмосковном Одинцово, где школа фигурного катания носит имя Людмилы Пахомовой и Александра Горшкова. С Дмитрием Медведевым и тренером по танцам на льду Алексеем Горшковым.**

ления оставались неизменными: разработка правил соревнований, методики судейства, анализ и оценка работы судей на соревнованиях».

Возглавив техком, Горшков не старался копировать своих предшественников, легендарного британца Лоуренса Демми и австрийца Ханса Кучеру. Он никогда не диктовал свою волю тренерам и спортсменам, а старался использовать свой опыт и знания им во благо.

В их с Милой спортивной биогра-

фии есть важный эпизод. Уже будучи двукратными чемпионами мира и Европы, Пахомова и Горшков на ЧЕ-1972 в Гетеборге уступили брату и сестре Бук из ФРГ. «Тогда много говорили о судействе и нежелании видеть советский дуэт на высшей ступеньке пьедестала почета, но именно после этого поражения выработал для себя простое правило: хочешь побеждать – будь не просто сильнее, а на голову выше конкурентов, – вспоминает события почти полувекковой давно-

сти Горшков. – В тот же год на чемпионате мира в Калгари мы с Милой заняли привычное место на верхней ступеньке пьедестала. Когда наши фигуристы приходят с жалобами на судейство, всегда привожу им сформулированное выше правило».

Параллельно с работой в ISU Горшков сделал блестящую карьеру и в ОКР, где возглавил Управление международных связей. В Олимпийский Комитет олимпийский чемпион пришел с подачи влиятельного в свое время российского спортивного функционера Александра Козловского. Он занимал пост вице-президента ОКР и возглавлял Ассоциацию национальных олимпийских комитетов. «Горшков обладает совершенно уникальными качествами, необходимыми любому руководителю, – признался как-то в откровенной беседе с автором этих заметок Козловский. – Он всегда как бы в тени, но всегда принимает решения и несет за них ответственность».

Именно это качество и позволяет Александру Георгиевичу на протяжении вот уже 11-ти лет успешно возглавлять ФФККР. Как пошутил

**Геннадий Карпоносов,**  
*олимпийский чемпион в танцах на льду, заслуженный тренер России:*

«Говорят, что нет такой профессии – хороший человек. Но я могу возразить: прожить жизнь и сохранить в себе хорошего человека под силу единицам, к которым относится Александр Горшков».

Мне посчастливилось познакомиться с ним ещё в юности, поэтому я до сих пор помню, как он работал. Более трудолюбивого и честного спортсмена я не встречал за всю свою жизнь! Если нам говорили: бегите сорокаминутный кросс, то мы какое-то время бежали, потом где-нибудь отсиживались, после этого мочили водой голову и изображали усталость. В это время Александр Горшков самоотверженно бежал на двадцать минут больше заявленного. Он такой во всем! Если что-то у него не получалось на льду, он готов был тре-

нировать этот элемент часами. Поэтому они вместе с Милой стали первыми олимпийскими чемпионами в мировой истории танцев на льду.

Это была очень гармоничная танцевальная пара. И если Мила была планетой, то Саша был ее спутником. Он был ее правым и левым плечом, ее самой сильной поддержкой.

Успех и долготельность их «Кумпарситы» пытались анализировать многие. Но она проста, как все гениальное. В «Кумпарсите» Пахомовой-Горшкова нет ни одного лишнего движения, а те, что есть, исполняются с той глубиной и мастерством, которое было присуще только Миле и Саше.

В эпоху нашей спортивной молодости ни у кого из нас не было машины, мы ездили на общественном транспорте. Нас узнавали везде – в метро, в кино, в кафе, в аэропортах. Миле и Саше каждый день приходили сотни писем со

всего Советского Союза. Помню даже письмо одной женщины, по профессии гальваник, которая писала, что, когда она смотрит наши танцы, у неё резко возрастает производительность труда.

Но, что удивительно, Мила с Сашей при этом были очень открытыми и скромными людьми. На тренировке мы менялись партнершами, чтобы ребята могли передать нам свой опыт. Если я просил Сашу показать мне что-нибудь на льду, он никогда от меня не отмахивался, всегда был готов помочь, объяснить.

Я был свидетелем его восстановления после тяжелой операции. Для меня до сих пор загадка, откуда в нем было столько мужества и сил?! Уже спустя два месяца после выхода из больницы, он поехал на чемпионат мира в Колорадо-Спрингс в высокогорье. По понятным причинам они с Милой выступили там только в показательных, а через год выиграли Олимпийские игры».



**Юлия Пахомова-Горшкова, дочь.**

«Папа для меня – идеал мужчины. Он в высшей степени интеллигентный человек с гипертрофированным чувством ответственности, очень трогательный, добрый и в тоже время – с сильным стержнем внутри.

И, конечно, он любящий отец. Когда умерла мама, время я проводила, в основном, с бабушкой, но как только у папы выдавалась свободная минута, мы ходили в театры, в походы... Однажды, проснувшись в палатке, услышали хрюканье кабана. У папы расширились глаза, он испугался за меня. Но быстро совладал с собой, и мы дали деру...

Папа все умеет делать своими руками. Может разобрать и собрать автомобиль (после чего не остаётся ни одной лишней гайки). Кем бы он не работал – начальником управления международных связей ОКР, президентом Федерации, у него никогда не было ни персонального шофера, ни помощника, и компьютером он владеет, как мало кто из его ровесников.

А как он переживает за наших ребят! Мысленно выходит на старт с каждым из наших фигуристов и «катает» программы вместе с ними.

Папочка, береги себя!»

**С супругой Ириной, с детьми Станиславом и Юлией и внуками (детьми Станислава) Марком и Галиной.**

сам Горшков, предложение возглавить федерацию было из тех, от которых невозможно отказаться. Сделано оно было в самый сложный для отечественного фигурного катания момент. На Олимпиаде в Ванкувере впервые с 1964 года сборная России, ставшая правопреемницей сборной СССР, осталась без золотых медалей. «Серебро» Евгения Плющенко и «бронза» танцевального дуэта Оксана Домнина-Максим Шабалин – вот и весь вклад фигуристов в медальный зачет.

Даже недавно ушедший из жизни президент МОК Жак Рогге на заключительном брифинге в Ванкувере обратил особое внимание на неудачу российских фигуристов. А уж что началось в самой России! Поиски виновных, наказание невиновных, выход на авансцену желающих поручить фигурным катанием, но слабо

представляющих, как это сделать...

Горшков не произносил громких речей, не искал виновных, не пытался оправдаться, ссылаясь на то, что в Турине мы уже сняли последние дивиденды с советской системы, а в Ванкувере выступало поколение 90-х. Это были годы, когда на месте катков открывались склады и торговые точки, сотни высококвалифицированных тренеров уехали работать за границу и не спешили возвращаться, а родители потенциальных олимпийских чемпионов вместо того чтобы приводить детишек в секции работали в трех местах, чтобы прокормить семью.

Уже к следующей Олимпиаде, которая состоялась в Сочи, российское фигурное катание вернулось на привычные позиции. И никогда президент ФФККР Александр Горшков не подчеркивал своих заслуг. Зато всег-

да отмечал спортсменов, тренеров и работников федерации. В том числе, и тех, кто работает в регионах. Вообще, добиться каких-то сенсационных откровений от Горшкова даже в кулуарах за долгие годы общения с ним не удавалось. В бытность фигуристом он все говорил на льду. Сейчас все говорят за него олимпийские чемпионы нового поколения.

**Автор:** Автор: Николай Долгополов, заместитель главного редактора «Российской газеты», писатель, член исполкома Федерации фигурного катания на коньках России  
**Фото:** Сергей Киврин, Андрей Голованов, из архива Валентина Писеева



# НЕТ МЕСТ, КРОМЕ ПЕРВОГО

**2021-й – год больших юбилеев в нашем фигурном катании:  
вслед за Тamarой Москвиной и Алексеем Мишиным  
80 лет исполнилось Валентину Писееву.**

ЮБИЛЕЙ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПОВОД ПОЗДРАВИТЬ, НО И ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСПОМНИТЬ О ХОРОШЕМ, ЗА ДОЛГИЕ ГОДЫ ЮБИЛЯРОМ СДЕЛАННЫМ. К СЧАСТЬЮ, ВАЛЕНТИН НИКОЛАЕВИЧ ПИСЕЕВ, ВОЗГЛАВЛЯВШИЙ НАШЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ ПОЛВЕКА, НЕ НУЖДАЕТСЯ В ПРЕДСТАВЛЕНИИ. ПЕРЕСКАЗ ФАКТОВ ИЗ ЕГО ХОРОШО ИЗВЕСТНОЙ БИОГРАФИИ НЕ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ЭТОГО ВИДА СПОРТА И НЕ ДЛЯ ХОРОШО ПОДГОТОВЛЕННЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА «МИР ФИГУРНОГО КАТАНИЯ».

ПЕТЬ ДИФИРАМБЫ? МОЖНО БЫЛО БЫ И ЭТО, ТЕМ БОЛЕЕ, ВАЛЕНТИН НИКОЛАЕВИЧ ЗА СДЕЛАННОЕ ДЛЯ ПРЕКРАСНОГО ВИДА СПОРТА ИХ ЗАСЛУЖИВАЕТ. НО НЕ ЛУЧШЕ ЛИ ПРЕДОСТАВИТЬ СЛОВО САМОМУ ПИСЕЕВУ. С СЕГОДНЯШНИХ, ДОСТИГНУТЫХ ИМ ПИКОВ, ЕМУ ВИДНЕЕ И ПОНЯТНЕЕ, КАК ПОКОРЯЛИСЬ ЭТИ ВЕРШИНЫ.

НУЖНА ЛИ ОСОБАЯ ХРОНОЛОГИЯ В ИСКРЕННИХ ДАЖЕ НЕ ВОСПОМИНАНИЯХ, А САМООЦЕНКЕ, СЛОЖИВШЕЙСЯ НА ВАЖНОМ 80-ЛЕТНЕМ РУБЕЖЕ? ПУСТЬ РАССКАЗЫВАЕТСЯ, КАК РАССКАЗЫВАЕТСЯ, А ПИШЕТСЯ ТАК, КАК ПИШЕТСЯ.

## КАК ПРИХОДЯТ В НАЧАЛЬНИКИ

Многих удивляет, как я стал еще в 1967-м году в 26 лет ответственным секретарем Федерации фигурного катания СССР. Так и стал. Выбрали. До этого катался на СЮПе у выдающегося нашего тренера Татьяны Александровны Толмачевой-Гранаткиной, которая была ведущим наставником лучшей в то время школы фигуристов. Огромный и заслуженный авторитет, повезло мне быть с нею рядом, учиться.

Травма помешала кататься. И Толмачева предложила: «Займись организационной работой». Был старшим тренером на стадионе «Юных пионеров», старшим тренером команды Москвы... У меня начинал двукратный чемпион мира Володя Ковалев. Веду отсчет с 1964-го, тогда возглавил Всесоюзную коллегию судей. Было мне 24 года. И с 1967 года, когда избрали ответственным секретарем Федерации, я всегда работал на одном месте, никогда не переходил ни в одну другую организацию.

А до меня ответственным секретарем был Сергей Павлович Васильев. Казался он нам человеком в возрасте. Прекрасный организатор, был чемпионом Советского Союза. И в этот непростой переходный период сложились у нас хорошие отношения. Он мне здорово помогал, давал советы. А я старался, чтобы Васильев оставался в фигурном катании, приглашал его судьей на чемпионаты мира, Европы.

Жаль, закончилось все трагически. Мы отпраздновали 60-летие Васильева, устроили большое торжество. Столько получил он дипломов, благодарственных писем, столько речей выслушал... И сердце человека скромного, к таким почестям не привыкшего, не выдержало. Утром, просматривая кипу поздравлений, он скончался, царство ему небесное.

А моя организаторская работа продолжалась. И до этого приходилось спорить, доказывать свою правоту. Иногда вступать в противоречия с главным тренером сборной страны. Ко мне прислушались. В 1968 году Спорткомитет возглавил Сергей Павлович Павлов. Вот у кого надо было учиться нам, спортивным организаторам.



Середина 80-х годов. Выступает Тамара Москвина, рядом — Валентин Писеев

2005 г. С бывшим президентом ISU Оттавио Чинкванто и экс-мэром Москвы Юрием Лужковым во время церемонии открытия чемпионата мира по фигурному катанию в Москве

С Александром Горшковым и создателем знаменитого шоу «Чемпионы на льду» Томом Коллинзом



2002 г. На приеме у президента России Владимира Путина в Ново-Огарёво. Рядом с президентом участники Олимпийских Игр-2002 в Солт-Лейк-Сити: Лариса Лазутина (лыжные гонки), Алексей Мишин, Евгений Плющенко, Елена Бережная, Валентин Писеев, Антон Сихарулидзе, Ирина Слуцкая, Тамара Москвина, Жанна Громова

Прошел я у него хорошую школу, набрался опыта. Назначил он меня в 1968-м начальником отдела.

Но возникали с Павловым сложности, и еще какие! Приходили тренеры, жаловались. В основном те, чьи ученики не выигрывали. Но было и другое. После прихода Иры Родниной Павлов собирался перевести меня из Всесоюзного спорткомитета в Российский, но мой непосредственный начальник Валентин Лукич Сыч был решительно против: «Тогда переводите и меня». И Павлов, что бывало редко, отступил. Перебросил меня на сани и бобслей, в ту пору малоизвестные, непопулярные виды спорта. И удалось их вытянуть. Саночница Вера Зозуля выиграла Олимпиаду-80, бобслеисты брали медали на мировых первенствах. После этого был я возвращен в фигурное катание.

А с Павловым получилось интересно. Наступила перестройка, время больших перемен, и мы стали искать, кто бы мог возглавить нашу Федерацию фигурного катания. Сергей Павлов был не в фаворе. Из Спорткомитета его убрали, назначив послом сначала в Монголии, потом в Бирме. В 1989-м остался он как-то не у дел. Я разыскал его, зашел в кабинет, на столе – ни одной бумаги, ни звонка по телефону... Предложил Сергею Павловичу пост президента Федерации.

И... Павлов надолго замолчал. Потом признался, что чего не ожидал, так это услышать такое лестное предложение от меня. Отказался. А затем извинился за то, давнее. Видно было, что заволновался, и я успокоил: «Помню только о хорошем». И почему тогда Павлов отправил меня «прокатиться» на санках, я знаю. Все в нашей жизни бывает.

Всегда вспоминаю Анну Ильичну Синилкину – она стала для меня второй мамой. Все выступления фигуристов проходили в ее Дворце спорта в Лужниках. И делала она для нас все, что только возможно.

С Сашей Горшковым мы попадали при самых разных руководителях и разных эпохах в разные непростые ситуации. И вместе из них выходили. Александр Георгиевич достойно представляет наше фигурное катание на всех уровнях. Рад, что Федерацию возглавляет именно он.



С олимпийской чемпионкой-2018 Алиной Загитовой



С олимпийским чемпионом-1972 Алексеем Улановым и олимпийской чемпионкой-1992 в танцах на льду Мариной Климовой.



С олимпийскими чемпионками-2006 Татьяной Навкой и Романом Костомаровым



С Татьяной Тарасовой

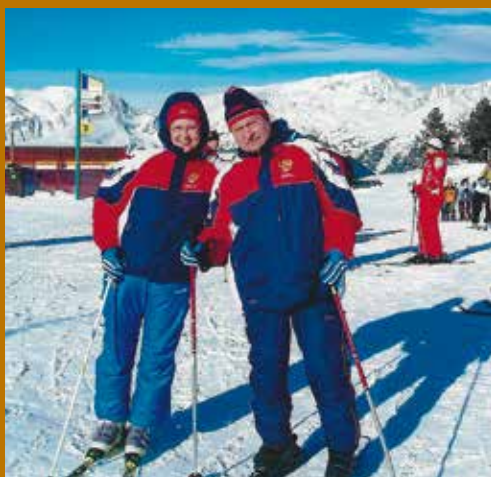


С двукратной чемпионкой мира и призером двух Олимпиад Ириной Слуцкой

В редкие минуты отдыха:



В США



...На горнолыжной трассе



... В Италии

## С ПРОТОПОПОВЫМ БЫЛО СЛОЖНО. НО МОЖНО

Давайте о первом серьезном моем знакомстве с Протопоповым. Прихожу на работу после командировки, а мне: вас ждут Протопопов и Белоусова. Вхожу в комнату, где сидят еще десять коллег из велоспорта, горных лыж... И вдруг вижу знаменитого олимпийского чемпиона Протопопова. Сидит на моем столе и говорит по телефону. А Белоусова скромно рядом на стульчике. Я сразу Олегу: «Слезьте со стола и сядьте на стул. Если не уважаете меня, то уважайте других здесь присутствующих. Они все люди заслуженные, уважаемые». И Протопопов лениво, но пересел. Я тут же помог им решить их вопрос, и олимпийские чемпионы ушли. Тут ко мне подходит немолодой уже Михаил Семенов – заслуженный мастер спорта, ответственный секретарь Федерации велоспорта, личность очень известная, и говорит мне: «Молодой человек, или ты будешь долго работать или тебя завтра отсюда выкинут». Пожал мне руку и сказал: «Молодец».

Меня иногда упрекали в твердости, может, даже жесткости. Но я вам могу сказать, как на духу – в нашем виде спорта, где оценки порой субъективны, без этого – никак нельзя. Ты должен знать, кто у тебя в команде лидер. Только ни в коем случае не создавать его искусственно. И вот этого я себе никогда не позволял. Но без дисциплины в фигурном катании невозможно.

Кстати, с Олегом Протопоповым у нас установились добрые хорошие отношения. После Игр-2006 в Турине все наши чемпионы ушли, удержаться даже не на первых местах, а в призерах было сложно. Тотальная смена поколений, в нашем виде невиданная. И такая тут обрушилась критика. В этот трудный момент Олег нас искренне поддержал. Пришлал из своего швейцарского далека письмо. Без выкрутасов, сердечно написал, что верит в российское фигурное катание. Столько сделано, создана такая школа тренеров, что возвращение в лидеры не просто осуществимо, а реально в самом скором будущем. Так и произошло.

В середине июля звонил Олегу в его маленькую горную швейцарскую деревушку. Люда ушла еще

в 2017-м, по-моему, остался Олег один. Дозвониться – значит, проявить терпение. В конце концов, взял он трубку. Поздравил его с 89-летием. Поговорили о юбилее, может, и сможет выбраться в будущем году в Россию, как приезжал по нашему приглашению в 2005-м на чемпионат мира в Москву и на Олимпиаду-2014 в Сочи. По-моему, было Протопопову приятно, что о нем помнят.

...Мне посчастливилось работать со многими выдающимися тренерами – Татьяной Толмачевой, Станиславом Жуком, Тамарой и Игорем Москвиными, Еленой Чайковской, Татьяной Тарасовой, Алексеем Мишиным... В этом ряду и Елена Буянова (Водорезова). Воспитанница Станислава Алексеевича Жука, Лена стала первой нашей звездочкой, завоевавшей медали чемпионатов Европы и мира в женском одиночном катании.

*«Вхожу в комнату, где сидят еще десять коллег из велоспорта, горных лыж... И вдруг вижу знаменитого олимпийского чемпиона Протопопова. Сидит на моем столе и говорит по телефону. А Белоусова скромно рядом на стульчике. Я сразу Олегу: «Слезьте со стола и сядьте на стул.»*

Был момент, когда ее тренер, что называется, попал в опалу. Писались о нем грозные статьи. Некоторые ученики, казалось, такие преданные, которых Стас и вывел на лед, подписывали письма, в которых Жук в чем только не обвинялся. И Лена осталась одной из немногих, всю эту ерунду не подписавших. Никакие нажимы на нее, хрупкую, очень молоденькую, не действовали.

На мой взгляд, говорит это о многом. Человек не пошел на предательство. Остался верным наставнику.

И тренер из Елены получился отличный. Вспомним хотя бы, что первую нашу олимпийскую чемпионку в женском одиночном катании Аделину Сотникову подготовила именно Елена Германовна Водорезова.

**КАТЯ ГОРДЕЕВА И СЕРГЕЙ ГРИНЬКОВ – ЭТО ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ**

Часто меня спрашивают, кого из фигуристов считаю лучшими из лучших. За то, мое время, у нас было воспитано столько чемпионов. Но лучшими считаю Катю Гордееву и Сергея Гринькова. Как они подошли друг другу! Прямо настоящий эталон. Красота, доброжелательность, искренние, без натянутости, улыбки. А как спортсмены владели всем набором элементов фигурного катания той эпохи. Взяли первое олимпийское золото в 1988 году, ушли в профессионалы, а вернувшись, выиграли Олимпиаду и в 1994-м. По артистизму были несравненны. Стабильность поражала. Владели всеми техническими элементами и безошибочно их исполняли. Техника, хореография, артистизм все сочеталось безукоризненно.



С супругой, судьей международной категории, рефери и техническим контролером ISU в танцах на льду Аллой Шеховцовой

**«...Немолодой уже Михаил Семенов – заслуженный мастер спорта, ответственный секретарь Федерации велоспорта, личность очень известная, говорит мне: «Молодой человек, или ты будешь долго работать или тебя завтра отсюда выкинут».**

И были настолько приятны в общении. С ними всегда можно было поговорить на любую тему. Катя и Сергей с благодарностью воспринимали любые подсказки, прислушивались к советам.

Скромные, добрые и порядочные ребята, запомнившиеся мне и в человеческом плане.

В свое время я помог им уйти от Станислава Жука к Станиславу Леоновичу. Пришли ко мне. Рассказали о проблемах: «Мы хотели бы расстаться со Станиславом Алексеичем». Спросил почему, и Сергей с Катей рассказали о своих нюансах. Совсем не девичьих. Любят болтать всякие глупости. И я пошел навстречу спортсменам, помог сменить тренера. Переговорил с Жуком: «Стас, если они так решили, не надо мешать и ставить палки в колеса». Я верил в ребят, и они были очень благодарны. Труд-

но мне было. С Жуком связывали понимание, дружба, но в данном случае так было лучше для дела.

Это была уникальная пара, которая оставила неизгладимый след в истории отечественного и мирового фигурного катания.

Если отбросить личные отношения с Ириной Родниной, оставим это на потом, то она не великая. Не то это слово. Она – величайшая из величайших. Как спортсменка, как фигуристка с характером. На чемпионате мира в Канаде, уже после победы на Олимпиаде-72, Алексей Уланов не удержал Иру в поддержке, она упала. Увезли ее в военный госпиталь. Пролежала там полтора дня. Потом захожу к ней в гостиничный номер: «Ира, Ирочка, не беспокойся. Даже если не будешь выступать, ничего страшного». А Ира мне: «Нет, Валентин Николаевич, выступать буду». И когда в

вечер перед соревнованиями они поехали на тренировку, и Ирина вышла на лед, весь зал встал и зааплодировал. Тот чемпионат мира в Калгари Ирина Роднина и Алексей Уланов выиграли.

Или история, когда на чемпионате мира в Братиславе в 1973 году во время произвольной программы у Родниной и Саши Зайцева вырубилась музыка. Я сидел тогда на судейском месте под номером «9» прямо рядом со звуковой колонкой и слышал, как Жук выкрикнул: «Продолжать, продолжать!» И они продолжили без единой ошибки.

И тут же ночью звонок: «Вас к 12 часам ждут в Вене.» Советских никак не пропускали на Первую программу австрийского ТВ, а тут Роднину приглашают выступить в программе знаменитой фигуристки, ведущей политических и спортивных программ Ингрид Вендль.

Поехали и выступили. Ребят все склоняли к тому, что музыку вырубил неслучайно, это политический трюк. А наши твердо держались на своем: «Это технический срыв, никакого злого умысла и, уж тем более, никакой политики».

Вот такие есть, были и будут у нас чемпионы.



# ВЕРА БОГУШ

75 ЛЕТ



Вера Константиновна Богуш – уникальная личность в мире фигурного катания. Президент Федерации фигурного катания на коньках Самарской области, вице-президент Федерации фигурного катания на коньках России, один из основных адептов синхронного фигурного катания в России, судья всероссийской категории, организатор многих известных всероссийских турниров: «Жигули», «Кумпарсита», «Самарочка». Председатель общественного совета министерства спорта Самарской области... Ее неукротимой энергии и самоотдаче можно только позавидовать.

Вера Константиновна на льду с четырёх лет. После завершения карьеры в спорте в качестве фигуристки, она в шестнадцать лет вышла на лёд в новом амплуа – детского тренера. С тех самых пор Вера Богуш, прежде всего, тренер, подготовивший несколько десятков мастеров и кандидатов в мастера спорта. А с течением жизни к любимой работе присоединились функции руководителя региональной федерации фигурного катания, директора спортивной школы. И на какой бы позиции Вера Константиновна не трудилась, она всегда вкладывала в работу не только силы и знания, но и душу. «Работала сутками. Нельзя было бросать дела и подопечных.»

Она и сейчас не изменяет своим принципам. «Есть школа фигурного катания, растут талантливые дети. Значит, у нас, тренеров, есть работа и возможность реализо-

вать накопленный опыт. Я счастлива, что востребована на родной земле», – признается именинница. Ее ответственность и преданность фигурному катанию отмечают все, кому повезло с ней поработать.

**Веру Константиновну Богуш поздравляет выпускник самарской спортивной школы по фигурному катанию на коньках, тренер спортивных танцев на льду, заслуженный тренер России Олег Судаков:**

– Веру Константиновну я знаю с пяти лет. Именно в этом возрасте меня привели в секцию фигурного катания, а она была старшим тренером в нашей спортивной школе. Вера Константиновна делала все, чтобы мы могли тренироваться в хороших условиях. В те времена в Самаре у фигуристов было мало льда, и Вера Константиновна старалась организовывать для нас сборы или выезды, чтобы подготовка к соревнованиям была полноценной, от ее внимания вообще никогда не ускользала ни одна мелочь.

Представьте, я давно повзрослел, у меня у самого уже трое внуков, а Вера Константиновна не снижает обороты. В ней столько созидательной энергии! Она может делать сто дел одновременно и ещё сто контролировать. Своей энергией и идеями она заряжает всех вокруг. В ее юбилей мне хотелось бы пожелать ей оставаться такой же энергичной, позитивной, какой я знаю ее всю свою жизнь! Пусть так будет всегда!





**ЕЛЕНА МАТВЕЕВА**

**75 ЛЕТ**

Жизнь Елены Матвеевой – яркое подтверждение тому, что талантливый человек талантлив во всем! Она родилась в Москве в творческой семье. Ее отец и дедушка были известными оперными певцами, а подвижная и артистичная Лена с детства мечтала стать балериной. И осуществила свою мечту: закончив хореографическое училище при Большом театре, почти двадцать лет протанцевала на его сцене! Особенно запомнились её сольные партии в спектаклях «Жизель», «Лебединое озеро». Сценическим партнером Матвеевой был легендарный Марис Лиепа... Казалось, карьера на сцене будет долгой, но серьезная травма колена перечеркнула планы.

Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло: попав в больницу, балерина познакомилась там с известным тренером Татьяной Тарасовой, которая предложила ей попробовать себя в качестве хореографа в танцах на льду с Ириной Моисеевой и Андреем Миненковым. Так раскрылась ещё одна грань таланта Елены Матвеевой – талант хореографа-постановщика.

На льду она учила своих учеников понимая того, что танец – это разговор тела и души с партнером и зрителями. Неудивительно, что их программы были запоминающимися, отличались одухотворенностью, осмысленностью движений. Кроме Моисеевой и Миненкова, Матвеева работала с целой плеядой звезд: Анной Кондрашовой, Мариной Климовой-Сергеем Пономаренко, Ириной Слуцкой, Викторией Волчковой, Натальей Анненко-Генрихом Сретенским, Мариной Анисиной-Гвендалем Пейзера и др. С 1986-1992 годы Елена Матвеева была старшим хореографом сборной СССР по фигурному катанию. За свою работу удостоена медалей «За трудовую доблесть», «За трудовое отличие».

**Елену Матвееву поздравляет двукратный олимпийский призер, двукратная чемпионка мира и Европы, заслуженный мастер спорта в танцах на льду Ирина Моисеева:**

– Дорогая Елена Матвеевна! Наша встреча с Вами произошла очень давно, и мы вместе прошли нашу творческую и непростую спортивную жизнь. Вы наш хореограф и наш человек, который вошел в нашу жизнь и во всем нас поддерживал и направлял. Для нас Вы, прежде всего, педагог, научивший нас тонкостям танца. Но Вы были и остаётесь самым любимым нами человеком – творческим, настойчивым, невероятно теплым и душевным. То, чему мы научились у Вас, сформировало нас и осталось с нами на всю жизнь. В это странное и непонятное время желаем Елене Матвеевне крепкого здоровья, побольше сил, чтобы она могла делиться с миром своими идеями и своим талантом! Мы Вас очень любим!



**СОФЬЯ КИТАШЕВА**

**70 ЛЕТ**

Главный специалист Москомспорта, судья международной категории Софья Николаевна Киташева фигурным катанием начала заниматься в 6 лет в спортивной секции Детского городка Центрального стадиона им. В.И. Ленина, а продолжила путь в спорте в ДЮСШ ДСО «Локомотив» и «Динамо». Ее тренерами были Светлана Тарасова, Ирина Абсалямова, Эдуард Плинер. Выступала Софья Киташева в одиночном катании и завершила спортивную карьеру в звании КМС.

В 1972 году фигуристка закончила учебу в ГЦОЛИФКЕ и уже через пять лет стала старшим тренером школы фигурного катания на коньках всесоюзного физкультурно-спортивного ордена Ленина общества «Динамо» на ул. Петровка, 26, где проработала шестнадцать лет. Затем был интересный период работы в качестве начальника СДСШОР ЦСКА.

Не стояла на месте и судейская карьера Киташевой: в 1972 году она получила звание судьи республиканской категории, в 1976 – всесоюзной, а в 1989 году добились права судить международные соревнования.

Любовь к фигурному катанию, плюс отличные организаторские способности помогли Софье Киташевой стать во многом незаменимым специалистом и отличным судьей.

**Софью Киташеву поздравляет мастер спорта международного класса, многократный победитель и призёр всероссийских и международных соревнований в танцах на льду Владимир Лелюх:**

– С Софьей Николаевной Киташевой я познакомился около двадцати лет назад. Я тогда работал в Федерации фигурного катания России. По всей Москве началось строительство катков и руководством города было принято решение отдать каток у метро Беляево фигуристам. Мне предложили возглавить новоявленную школу. Именно благодаря этому обстоятельству мы начали общаться с Софьей Николаевной. Она, как главный специалист Москомспорта, очень много сделала для организации спортшколы на катке «Хрустальный». Всегда незамедлительно реагировала на любые вопросы, с которыми я к ней обращался. Ее опыт административной работы, знание предмета и внимательное отношение очень нам помогли.

Также знаю, что она много лет работает судьей на международных соревнованиях, специалисты такого уровня очень важны для поддержания и развития нашего вида спорта.

Софья Николаевна уникальная женщина! Энергичная, подтянутая, всегда с идеальной укладкой. А еще – ответственный и отзывчивый человек, всю жизнь посвятивший фигурному катанию. Я рад, что мне выпала честь поздравить ее с юбилеем! По традиции желаю ей крепкого здоровья и хорошего настроения!



ЛЕОНИД ХАЧАТУРОВ

75 ЛЕТ

Мастер спорта СССР, заслуженный тренер России, судья всесоюзной и всероссийской категории, тренер, старший тренер, а затем директор нескольких спортивных школ по фигурному катанию... Старший тренер сборной команды Турции, член Исполкома ФФКР... Жизнь Леонида Стюартовича Хачатурова в фигурном катании получилась яркой и насыщенной.

Леонид Хачатуров встал на коньки в ДЮСШ Алма-Аты, когда ему было почти 12 лет. Неоднократно побеждал и был призером чемпионатов Казахстана. Закончив Казахский государственный институт физической культуры, стал работать тренером в Алма-Ате. Через несколько лет попробовал заниматься развитием любимого вида спорта в Азербайджане и Турции, но в полной мере его тренерские и организаторские способности раскрылись в Москве, где он в разные годы возглавлял крупнейшие в стране спортивные школы по фигурному катанию – сначала «Спартак» в Сокольниках, затем – СЮП. Именно в годы его руководства в этих стенах выросла целая плеяда талантливых одиночников: Ирина Слуцкая, Александр Абт, Елена Пингачева, Ирина Николаева, Антон Клыков, Илья Кулик, Илья Клишкин, Дарья Тимошенко...

А в 2000 году Леонид Стюартович пришел работать в аппарат Федерации фигурного катания на коньках России и по сей день является одним из незаменимых его сотрудников.

#### **Леонида Хачатурова поздравляет заслуженный тренер России Жанна Громова:**

– Жизнь свела меня с Леонидом Стюартовичем, когда он был нашим директором в спортивной школе в Сокольниках и на Стадионе юных пионеров. В первую очередь хочу сказать, что он очень грамотный специалист и ответственный руководитель. Что в Сокольниках, что на СЮПе все было очень хорошо организовано: дети всегда под контролем, всё на своих местах. Например, рядом с катком обязательно находилась общеобразовательная школа, где был организован специальный класс для наших фигуристов. То есть продумывалась каждая мелочь. И все это благодаря Леониду Стюартовичу. Мы все очень много работали и старались достичь самых высоких результатов!

Внимательный, строгий, требовательный, но при этом справедливый – на мой взгляд, эти качества необходимы для руководителя в спорте. И все они присущи Леониду Стюартовичу. Интересный и умный мужчина, который всегда находился на своём месте!

Хочется пожелать ему здоровья, здоровья и ещё раз здоровья! Пусть все задуманное им сбудется, пусть семья всегда будет рядом и во всем его поддерживает. А его внук (Андрей Багин – прим. ред) добьётся самых высоких результатов!



ИГОРЬ ДОЛГУШИН

65 ЛЕТ

Свое 60-летие известный судья по фигурному катанию встретил в узком кругу друзей, которые вспомнили о существовавшей при прежней системе высшей оценке. Оценки «6.5» никогда не было, но за свою преданность фигурному катанию Игорь Долгушин и ее заслужил.

Он начал заниматься фигурным катанием в 12 лет. Даже в 60-е годы прошлого века это считалось преклонным возрастом, поэтому ленинградского школьника определили в танцы на льду. Дуэт Ольга Кувашева-Игорь Долгушин очень быстро добился признания, о чем свидетельствует приглашение в группу Елены Чайковской. После того, как партнерша решила попробовать себя в балете на льду, Долгушин перешел на тренерскую работу. И работал пока школу фигурного катания «Динамо» в Ленинграде не закрыли. Тогда вместе со своими учениками Долгушин создал детский ледовый театр, получивший со временем статус государственного и много гастролировавший по России и за рубежом.

Настоящего признания юбиляр добился как судья. Сам Долгушин шутит, что до сих пор не понимает, как сдал экзамены на звание арбитра ISU, владея английским в минимальном объеме и руководствуясь тезисом многолетнего президента Международного союза конькобежцев Оттавио Чинкванты: «Арбитры должны говорить на языке ISU».

Сегодня Долгушин работает инструктором-методистом в школе «Звездный лед», передавая свой колоссальный опыт коллегам из мира фигурного катания.

#### **Юбиляра поздравляет заслуженный тренер России, основатель школы «Звездный лед» Алексей Мишин:**

– Каждый человек из мира большого спорта предстает в трех ипостасях: спортсмен, тренер, судья или функционер, но главная – это человек. Говоря об Игоре Долгушине, с которым знаком много лет, хотелось бы начать с главной. Очень редко в мире фигурного катания встретишь человека, который в своей карьере не оставил бы каких-то клякс или помарок, неприятных воспоминаний, которые хотелось бы стереть из памяти. Наш уважаемый юбиляр относится к категории Человеков – именно с большой буквы – не наследивших ни в одной сфере своей деятельности.

Долгушин не стал великим спортсменом, но был близок к тому, чтобы зажечь свою звезду. Он стал одним из самых уважаемых в мире фигурного катания судей. Не припомню в своем окружении кого-то, кто бы отозвался о нашем юбиляре негативно. Долгушин очень нужен нашему фигурному катанию! Благодарен судьбе за то, что был и остаюсь близким другом и соратником Игоря на протяжении всей моей жизни в спорте. С юбилеем, Игорь!

ISU JUNIOR GRAND PRIX  
OF FIGURE SKATING • KRASNOYARSK 2021



Федерация фигурного катания  
на коньках России

# ЗАВТРА НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ

Юниорская серия Гран-при заглянула  
в следующий олимпийский цикл

Автор: Владислав Жуков / Фото: Ольга Тимохова

В ПРОШЛОМ ГОДУ, КОГДА ПАНДЕМИЯ БЫЛА НА ПИКЕ, В ФИГУРНОМ КАТАНИИ ПРЕОБЛАДАЛИ ТРЕВОЖНЫЕ НАСТРОЕНИЯ. МАЛО КТО ВЕРИЛ В СОХРАНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПЛАНКИ НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ ИЗ-ЗА ДЛИТЕЛЬНОГО КАРАНТИНА. СЧИТАЛОСЬ, ЧТО КОРОНАВИРУС ЗАВЕРШИТ ЕЩЕ ТОЛКОМ НЕ НАЧАВШУЮСЯ ЭРУ УЛЬТРА-СИ У ЖЕНЩИН И СИЛЬНО УДАРИТ ПО ПРЫЖКОВОМУ КОНТЕНТУ МУЖЧИН, ЧТО В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ СНИЗИТ ЗРИТЕЛЬСКИЙ ИНТЕРЕС.

ОДНИМ ИЗ НЕМНОГИХ, КТО ПО ЭТОМУ ПОВОДУ СОВЕРШЕННО НЕ ПЕРЕЖИВАЛ, БЫЛ АЛЕКСЕЙ НИКОЛАЕВИЧ МИШИН. ЕГО ТОЧКА ЗРЕНИЯ ОТЛИЧАЛАСЬ ОТ ОСТАЛЬНЫХ НЕ ТОЛЬКО НЕ СВОЙСТВЕННЫМ ВРЕМЕНИ ОПТИМИЗМОМ, НО И РАДИКАЛЬНОСТЬЮ – ПРОФЕССОР ГОВОРИЛ, ЧТО ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ ФИГУРИСТЫ НАЧНУТ ПРЫГАТЬ ЕЩЕ ЛУЧШЕ. ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ 2020-ГО В ЭТО ВЕРИЛОСЬ С ТРУДОМ, НО ГЛОБАЛЬНЫЕ ИТОГИ ПРОШЛОГО СЕЗОНА И НАЧАЛО НЫНЕШНЕГО ДОКАЗЫВАЮТ, ЧТО МИШИН БЫЛ АБСОЛЮТНО ПРАВ.

Если держать это в уме, выступления юниоров в нынешней серии Гран-при не должны удивлять. Это с одной стороны. С другой, в отличие от взрослых, у юниоров целиком выпал весь прошлогодний международный сезон. У многих было всего по два-три старта. Это ничтожно мало не то что для прогресса – просто для того, чтобы остаться при своем.

Но прогресс все же есть, причем существенный и, что еще более радостно, массовый. В женском одиночном катании, к примеру, серия Гран-при обозначила еще и плюрализм разных тренерских школ. В последние два года Этери Тутберидзе входила в юниорские сезоны с более-менее равнозначными тройками – сперва с Александрой Трусовой, Анной Щербаковой и Аленой Косторной, а затем – с Камиллой Валиевой, Дарьей Усачевой и Майей Хромых. И практически в «одиночестве». В этом сезоне тенденция прервалась, из-за чего внимание зрителей немного рассеялось и распространилось на все группы разом. Речь идет о школе ЦСКА, «Ангелах Плющенко», а так-

же школах «Звездный лед» Алексея Мишина и «Москвич» Виктории Буцаевой, чьи ученики выстрелили в мужском одиночном катании.

#### **АКАТЬЕВА – ЛИДЕР, НО ЮНИОРЫ ПЛЮЩЕНКО ПОДТЯГИВАЮТСЯ**

При этом Тутберидзе сохранила главную тенденцию – ее юниорка снова лучшая в мире. По крайней мере на текущий момент. Софья Акатьева стала первой на этапах Гран-при в Красноярске и в Гданьске – в первом случае отрыв от второго места составил без малого 27 баллов, а во втором – более 42. По ходу юниорской серии Софья набрала приличную форму и ко второму этапу собрала две чистые

программы, в которых в сумме было пять ультра-си (два тройных акселя, два четверных тулупа и один четверной сальхов).

В Гданьске она стала первой фигуристкой в истории, приземлившей тройной аксель и три четверных в произвольной программе, а также превзошла юниорские мировые рекорды Валиевой в произвольной программе (157,19) и по сумме баллов (233,08). А еще после проката произвольной в Польше Софья рассказала, что планирует заняться изучением четверного флипа. И это, похоже, уже заявка на юниорский чемпионат мира.

Второй сезон кряду устойчивый прогресс показывает и другая ученица Тутберидзе Аделия Петросян.

**Прогресс все же есть, причем существенный и, что еще более радостно, массовый...**

В этом году она расширила свой технический арсенал за счет четверного тулупа – фигуристка сделала по одной попытке выполнить прыжок на этапах в Кошице и в Любляне, причем в обоих случаях обошлась без падений. Абсолютно чистого исполнения пока не случилось (в Кошице судьи поставили недокрут в четверть оборота, в Любляне пришлось коснуться льда рукой для сохранения равновесия) – и все же риск помог Аделии стать третьей в Словакии и первой – в Словении, что дало ей право выступить в финале.

Отлично показала себя на этапах Гран-при и группа Евгения Плющенко. В женском одиночном академии двукратного олимпийского чемпиона представляли Вероника Жилина, Софья Муравьева и экс-ученица Светланы Пановой Анастасия Зинина, пополнившая состав «Ангелов Плющенко» в межсезонье.

Из этой тройки не смогла пробиться в финал лишь Зинина, но даже несмотря на это Анастасия сумела не только запомниться публике своим экспрессивным катанием, но и значительно улучшить личные результаты. Во многом это стало возможным благодаря появлению в ее произвольной программе двух четверных тулупов – наследие, заложенное Пановой и доведенное до рабочего состояния командой Плющенко. На этапе в Красноярске ей удался чистый каскад из четверного и двойного тулупов, и даже несмотря на то, что остальные три попытки захода на квад были куда менее удачными, это все равно большое подспорье для Анастасии на будущее.

Жилина же сумела выступить лишь на одном этапе – второго не случилось из-за травмы. Но даже с этим условием она стала одним из главных откровений серии. Вероника, приземлившая в Кошице три четверных, за один этап набрала 216,92 балла – больше, чем некоторые фигуристки за два.

После крайне неудачного прошлого сезона она смогла не только стабилизировать прыжки, но и серьезно прибавить в скольжении. Сейчас Жилина – одна из лучших юниорок мира. Учитывая, что где-то рядом маячит восстановившийся тройной аксель, можно сказать, что у Акатьевой в лице Жилиной будет

очень серьезная соперница.

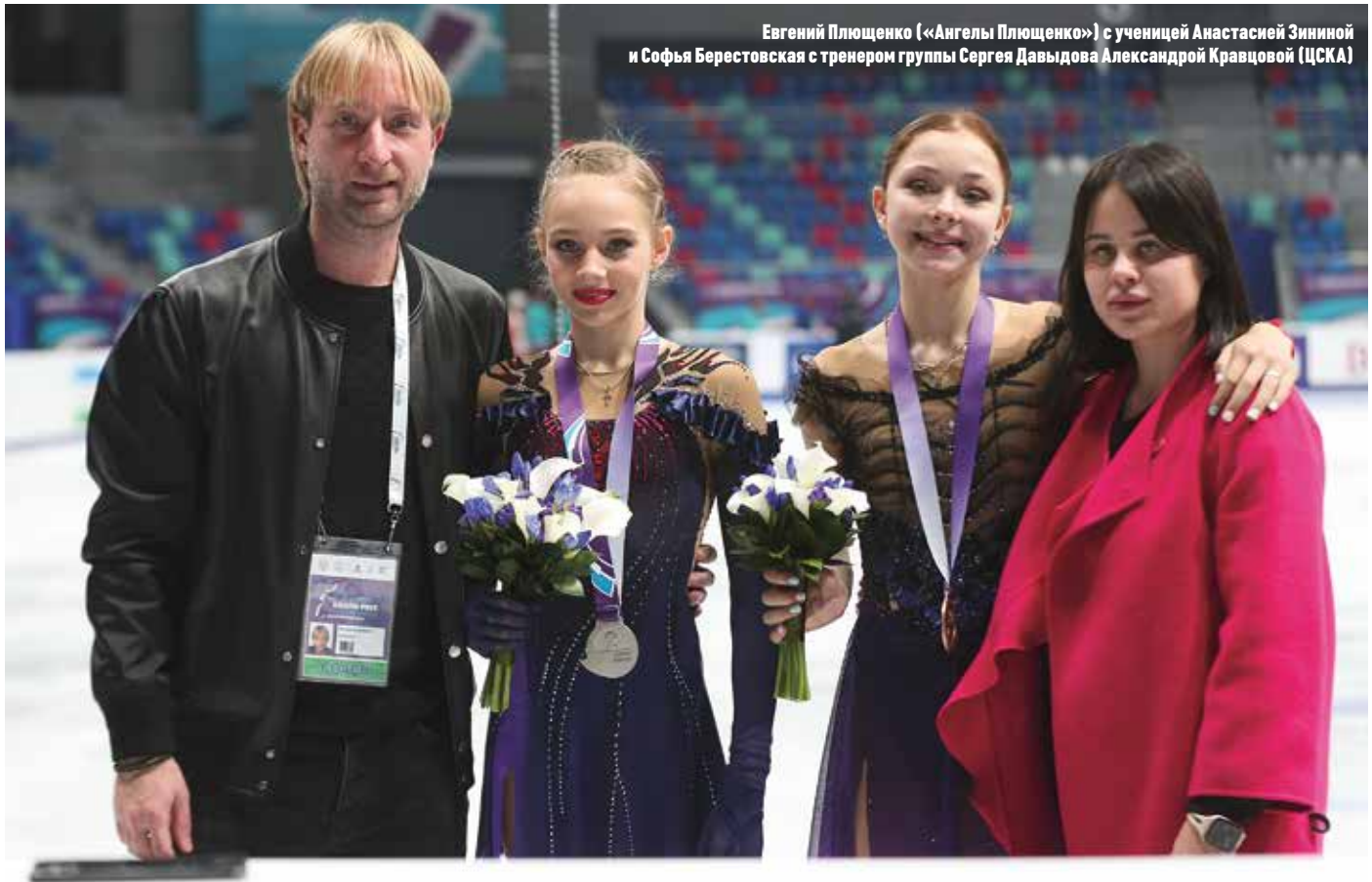
Но если бы в фигурном катании давали призы за самый стабильный прогресс, его после юниорской серии Гран-при точно взяла бы Софья Муравьева. У нее пока нет четверных прыжков – сальхов в 4 оборота получается на тренировках в виде сольного прыжка, но в прокатах собрать пока никак не получается. Но

даже без ультра-си Софья набирает весьма высокие баллы.

Во многом это стало возможным благодаря удачным программам, чрезвычайно высокому уровню скольжения и качественным тройным прыжкам. Для полноценной борьбы с лидерами ей отчаянно не достает четверного, но учитывая, как гармонично Софья развивает

## В Гданьске Акатьева стала первой фигуристкой в истории, приземлившей тройной аксель и три четверных в произвольной программе, а также превзошла юниорские мировые рекорды Валиевой в произвольной программе (157,19) и по сумме баллов (233,08).





Евгений Плющенко («Ангелы Плющенко») с ученицей Анастасией Зининой и Софьей Берестовская с тренером группы Сергея Давыдова Александрой Кравцовой (ЦСКА)

свои навыки, нет сомнений, что рано или поздно он у нее все-таки появится.

Одна из сильнейших юниорок России Софья Самоделкина, тренирующаяся у Сергея Давыдова, в этот раз блистала не столь ярко. Трудности с накатом новых программ и прошлогодние проблемы со здоровьем осложнили ей задачу по входу в сезон, из-за чего к более-менее соревновательной форме Софья пришла лишь ко второму этапу – в Любляне. Там она исполнила два четверных (с одного – тулупа – упала) в произвольной и даже в итоге выиграла ее, но по сумме все равно не смогла подняться выше второго места.

Впрочем, первый этап – в Красноярске – тоже не прошел для Софьи бесследно. Там она впервые попробовала новый для себя четверной – лутц. Причем попытка вышла довольно удачной. В боевой форме Софья точно может на равных бороться с Акатьевой и Жилиной, но, похоже, раньше Первенства России мы этой борьбы не увидим. В финал юниорского Гран-при Самоделкина, к сожалению, не отобралась.

Из других россиянок, не попав-

## Здоровая внутренняя конкуренция между школами и группами, которая сегодня наметилась во всех четырех видах, точно должна пойти на пользу отечественному юниорскому фигурному катанию.

ших в финал, определенно заслуживают внимания Елизавета Берестовская из ЦСКА и Мария Захарова, тренирующаяся у своей мамы Анны Царевой. Первая – за то, что продолжает попытки стабилизировать четверной тулуп, а вторая – за то, что этот самый тулуп в 4 оборота начала показывать на соревнованиях, пусть и в сыром виде. Впрочем, их успехи пока скорее локальные, чем глобальные.

### АМЕРИКАНКИ СТАНОВЯТСЯ ОПАСНЕЕ

Говоря об иностранных соперницах, невозможно игнорировать сборную США. К новому олимпийскому циклу они готовят сразу трех сильных фигуристок, две из

которых уже прыгали ультра-си на крупных стартах. Одна из них – Миа Калин – довольно успешно пробует четверной тулуп. Из четырех попыток удалось приземлить три (одна – с понижением до тройного), и это уже очень серьезно. Парадокс, но владение четверными не спасает Мию от серьезных проблем с тройными прыжками. С другой стороны, может, она со своей командой просто сделала упор на отработку ультра-си и несильно работала обо всем остальном? В любом случае за этой девушкой стоит последить, даже несмотря на то, что в финал Гран-при она не попала.

Зато мы увидим в финале другую американку Линдси Торнгрен. Своей путевкой в Осаку она обязана



новым правилам отбора, по которым победители этапов попадали в финал напрямую. Линдси выиграла этап в Куршевеле, куда наших фигуристов не допустили из-за особых антиковидных правил въезда во Францию, и стала третьей в Любляне, однако масштабными успехами в более-менее равной борьбе она пока похвастаться не может. А ее единственная на текущий момент попытка тройного акселя привела к падению и к понижению до двойного.

А вот третья американка Изабо Левито хоть и квалифицировалась в финал похожим образом, но заслуживает упоминания не только в этой связи. В ее арсенале тоже есть четверной тулуп, но на Гран-при она его не показывала – видимо, для большей стабильности. При этом Изабо все равно выделялась благодаря хореографичности и очень удачной произвольной программе под «Русский танец» из «Лебединого озера». Кстати, с Левито работают российские специалисты Юлия и Вячеслав Кузнецовы, а еще в профайле ISU у нее одним из тренеров значится двукратный олимпийский чемпион в танцах на льду Евгений Платов.

### ЯБЛОКОВ ГОТОВ БОРОТЬСЯ ЗА ЗОЛОТО

В мужском одиночном катании все стабильно в своей нестабильности. В смысле непредсказуемо, интригующе и разнообразно. В финале от нас выступят четыре фигуриста, и все они представляют разные тренерские школы. Глеб Лутфуллин – Алексея Мишина, Кирилл Сарновский – Евгения Плющенко, Илья Яблоков – Викторию Буцаеву, а Егор Рухин – Елену Буянову.

Четверо российских финалистов

**В мужском одиночном катании все непредсказуемо, интригующе и разнообразно. Четверо российских финалистов из семи (с учетом домашней квоты японцев) – прекрасный результат, но куда важнее, что с технической точки зрения наши парни не стоят на месте.**

из семи (с учетом домашней квоты японцев) – прекрасный результат, но куда важнее, что с технической точки зрения наши парни не стоят на месте. Тройной аксель больше не доставляет проблем никому (в том числе и самому юному нашему финалисту К.Сарновскому), к тому же почти все идут на разные виды четверных. А Яблоков на этапе в Любляне даже пошел на усложнение за счет довольно редкого четверного – риттбергера. На данный момент Илья смотрится едва ли не сильнейшим российским юниором, а потенциальная прыжковая заявка их пяти четверных на две программы делают из него реального претендента на золото финала.

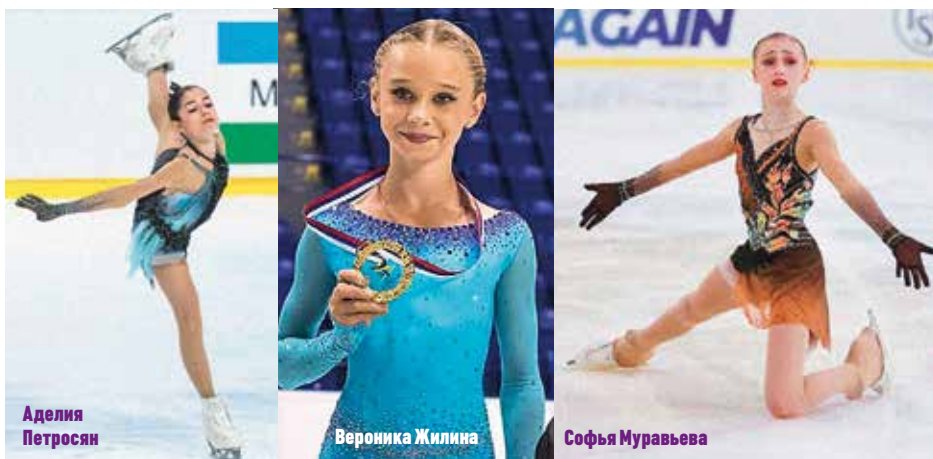
Правда, для этого надо выдерживать не только внутреннюю конкуренцию, но и международную. За это в Осаке будут отвечать талантливый канадец Уэсли Чу и американец Илья Малинин. Причем если первого наши фигуристы уже побеждали на этапах, то со вторым придется попотеть. Потенциально Илья способен исполнять все виды четверных, кроме акселя – также в его программах значится каскад из тройных лутца и риттбергера.

### В ПАРНОМ КАТАНИИ НЕ ХВАТАЕТ СОПЕРНИКОВ

В парном катании лидерство российских юниоров по итогам Гран-при сменилось с абсолютного на угрожающее. Из-за желания ISU разнообразить географию в одиночных дисциплинах и предоставить по одной квоте японцам вне конкурса (юниорская сборная Японии в нынешнем Гран-при не участвовала), пришлось урезать списки у пар. В итоге в Осаке выступят лишь четыре пары, зато все – российские.

Недостаток разнообразия стран компенсируется конкуренцией внутри различных тренерских команд. В парном катании продолжилась обозначенная в одиночных дисциплинах линия тренерского плюрализма – каждая из четырех пар представляет свою школу: Анастасия Мухортова/Дмитрий Евгеньев – Воробьевы горы, Наталья Хабибуллина/Илья Княжук – московскую СШ №2, Екатерина Чикмарева/Матвей Янченков – пермский «Старт», Екатерина Петушкова/Евгений Маликов – Клуб Тамары Москвиной. Этапы юниорского Гран-при показали, что слабо вы-





Аделия Петросян

Вероника Жилина

Софья Муравьева

раженный уровень международной оппозиции не мешает российским парам развиваться и искать новые веяния как в техническом, так и в творческом компонентах. И вообще, здоровая внутренняя конкуренция между школами и группами, которая сегодня наметилась во всех четырех видах, точно должна пойти на пользу отечественному юниорскому фигурному катанию.

### А В ТАНЦАХ ЧЕТЫРЕ НАШИ ПАРЫ В ФИНАЛЕ

В танцах, кстати, почти аналогичная история. На юниорском уровне наши танцы на льду уже давно в самом топе, и с распадом крайне перспективного американского дуэта Эйвонли Нгуен/Вадим Колесник лидерство стало практически безграничным.

И точно также все участники финала представляют разные тренерские школы: Ирина Хавронина/

Дарио Чиризано тренируются в Одиночно у Алексея Горшкова, Василиса Кагановская/Валерий Ангелопол – у Анжелики Крыловой, Софья Тютюнина с Александром Шустиким – у Екатерины Рублевой и Ивана Шефера в Сокольниках... В Осаке им предстоит конкурировать с двумя американскими и одним канадским дуэтами.

Если подвести итог, можно отметить, что текущая серия Гран-при стала своеобразным тизером следующего олимпийского цикла. И судя по тому, что мы увидели, в женской одиночке нас ждет настоящий острозащитный блокбастер с кучей спецэффектов. Да и парни в этой волне как минимум не затеряются, несмотря на то что мужское одиночное катание вплотную подобралось к техническому потолку.

И даже с учетом того, что Россия на юниорском уровне сохраняет ведущие позиции, остальные страны не опускают руки и продолжают двигаться вперед, хотя, возможно, не так быстро, как им бы хотелось. Так что в любом случае в грядущем цикле борьба будет точно не менее интересной.

## Финалисты юниорской серии Гран-при 2021/2022. Осака 9-12 декабря 2021 года.

### ДЕВУШКИ

максимальная сумма на этапах

Софья Акатьева (Россия)	233.08
Вероника Жилина (Россия)	216.92
Софья Муравьева (Россия)	211,81
Аделия Петросян (Россия)	210,57
Изабо Левито (США)	202,3
Линдси Торнгрэн (США)	181.45
Представительница страны-хозяйки (Япония) – по приглашению	

### ЮНОШИ

максимальная сумма на этапах

Илья Малинин (США)	245.35
Илья Яблоков (Россия)	231,99
Глеб Лутфуллин (Россия)	231.26
Егор Рухин (Россия)	223.29
Кирилл Сарновский (Россия)	215.96
Уэсли Чиу (Канада)	199.89
Представитель страны-хозяйки (Япония) – по приглашению	

### ТАНЦЫ НА ЛЬДУ

максимальная сумма на этапах

Ирина Хавронина-Дарио Чиризано (Россия)	168.96
Василиса Кагановская-Валерий Ангелопол (Россия)	167.22
Катарина Вольфкостин-Джеффри Чен (США)	165.01
Натали Д'Алессандро-Брюс Уодделл (Канада)	163.04
Софья Тютюнина-Александр Шустиким (Россия)	162.28
Уна Браун-Гейдж Браун (США)	154.25

### ПАРНОЕ КАТАНИЕ

максимальная сумма на этапах

Екатерина Чикмарева-Матвей Янченков (Россия)	189.11
Наталья Хабибуллина-Илья Княжук (Россия)	188.84
Анастасия Мухортова-Дмитрий Евгеньев (Россия)	171.99
Екатерина Петушкова-Евгений Маликов (Россия)	169.80



**Авторы:** Филипп Шветский, кандидат медицинских наук, врач сборной России по фигурному катанию. Евгений Швец, кандидат медицинских наук, главный врач хоккейного клуба ЦСКА.

# ДИЕТА = ГОЛОД ?

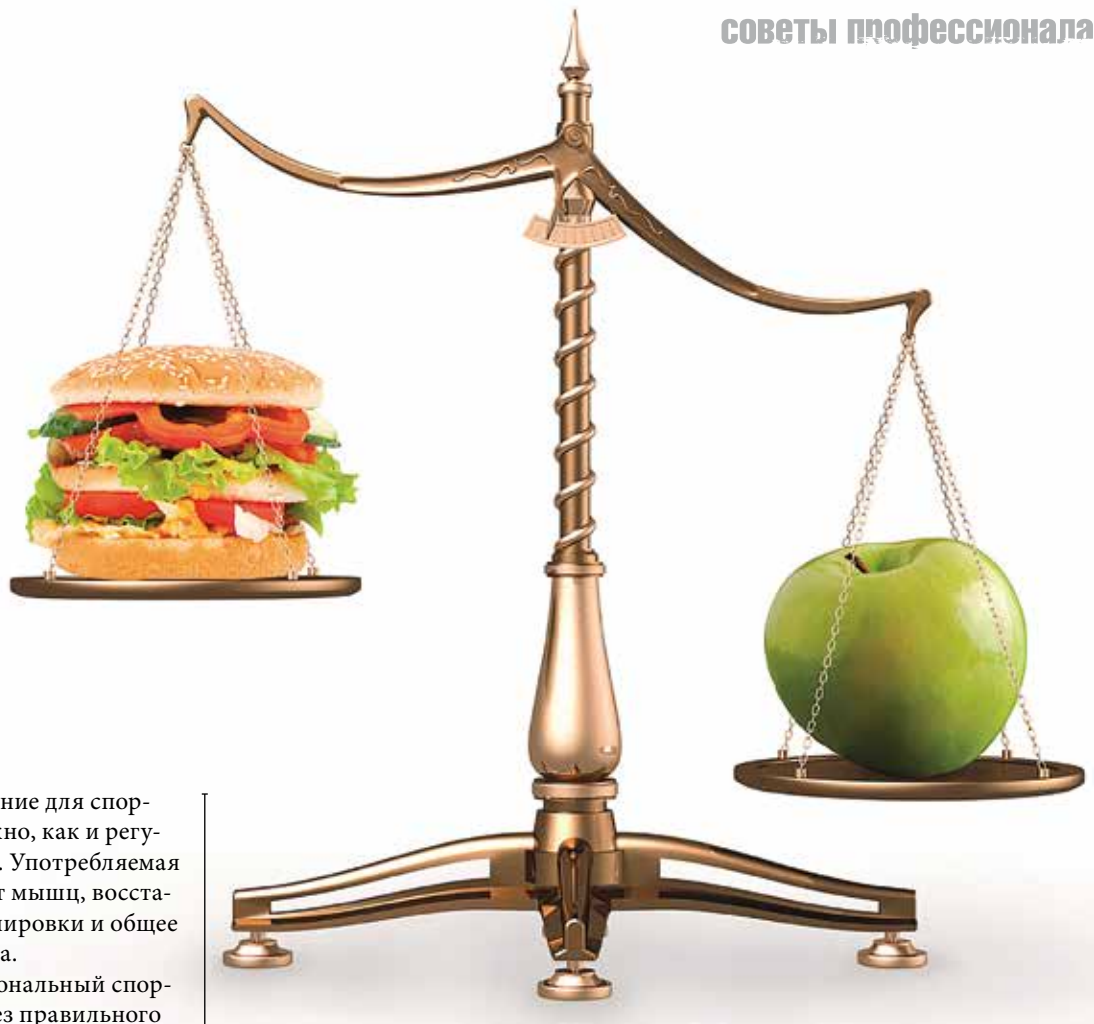
**Как научиться правильно удерживать вес без ущерба для организма**

*«У меня новая диета, очень эффективная: я вообще ничего не ем, а когда чувствую, что вот-вот упаду в обморок, грызу кусочек сыра»*

«The Devil wears Prada», 2006

НАДЕЕМСЯ, ЧТО НИКОМУ ИЗ ВАС НЕ ПРИДЕТСЯ ДОВОДИТЬ СЕБЯ ДО СОСТОЯНИЯ, О КОТОРОМ ИДЕТ РЕЧЬ В РОМАНЕ «ДЬЯВОЛ НОСИТ ПРАДА». НАОБОРОТ, В ЭТОЙ СТАТЬЕ МЫ ПОПЫТАЕМСЯ РАССКАЗАТЬ О ТОМ, ЧТО ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЕС МОЖНО ДРУГИМИ СПОСОБАМИ, **НЕ ПРИБЕГАЯ К ТАКИМ РАДИКАЛЬНЫМИ МЕРАМ.**





Правильное питание для спортсмена столь же важно, как и регулярные тренировки. Употребляемая пища влияет на рост мышц, восстановление после тренировки и общее состояние организма.

Любой профессиональный спортсмен скажет, что без правильного питания добиться высоких результатов практически невозможно. В этом есть логика – во время тренировок организм тратит огромное количество энергии, которую необходимо восполнить, в том числе за счет пищи. Правильный баланс витаминов и микроэлементов помогает телу быстрее восстанавливаться после нагрузок.

**Но что делать, если вес спортсмена стал превышать допустимые нормы?**

Проблема удержания комфортного для выполнения физической работы веса актуальна практически для всех видов спорта, в том числе и для фигурного катания.

Более того: в фигурном катании для того, чтобы безупречно выполнять высококоординационную интенсивную работу на фоне скоростно-силовых нагрузок, у спортсмена должно быть оптимальное соотношение жира и мышц.

Если в некоторых видах спорта вес тела может колебаться на разных этапах подготовки, или даже резко снижаться в срочном порядке, например в предсоревновательный период, то в фигурном катании константа рабочего веса необходима на всех этапах тренировочного

процесса. У одиночников от этого зависят тренировка и выполнение практически всех элементов, а в парном катании и танцах на льду отработка парных элементов и сохранение костно-мышечного аппарата партнеров. Это требование актуально и для соревнований.

**Как же научиться поддерживать вес на одном уровне в течение длительного периода?**

Чаще всего, если вес начинает расти, используются такие методы, как увеличение аэробных нагрузок низкой интенсивности, снижение энергетической ценности суточного рациона питания и объема потребляемой жидкости, термическое воздействие на организм, использование биологически активных добавок катаболического действия... Но, к сожалению, все перечисленные средства обладают рядом нежелательных эффектов.

Снижение жировой массы тела за счет аэробных нагрузок не применяется во время специальной подготовки и в период подведения к соревнованиям, так как это отрицательно влияет на скоростно-силовые и координационные качества спортсмена.

Ограничение суточного рациона питания и объема потребляемой жидкости, которое, как правило, сочетается с продолжительными водно-термическими процедурами, позволяет уменьшить вес тела на 5-10 кг, но радикально снижает специальную работоспособность и увеличивает психоэмоциональную лабильность.

Применение «жиросжигающих» добавок негативно влияет на центральную нервную систему и желудочно-кишечный тракт. Также применение данной группы препаратов часто приводит к тому, что после завершения приема происходит так называемый феномен «рикошета», то есть масса тела возвращается к прежним показателям.

На практике часто применяют комплексный подход, но он практически всегда только усиливает побочные эффекты каждого метода, не приводя, в итоге, к цели.

Поиск оптимальных методов снижения и удержания комфортного для спортсмена веса – одна из актуальных проблем современного спорта высших достижений, решение которой поможет сохранить спортивное долголетие и здоровье.

# ЛУЧШИЙ СПОСОБ

На наш взгляд, наиболее щадящим для организма и в тоже время наиболее эффективным методом является соблюдение диеты.

Любая спортивная диета включает в себя предварительный расчет БЖУ – белков, жиров и углеводов. Разные цели диет подразумевают разные соотношения БЖУ в употребляемых продуктах. Можно выделить три основных требования, которым должно соответствовать спортивное питание:

- **Обогащение организма витаминами и микроэлементами;**
- **Нормализация процессов обмена;**
- **Снижение массы тела не в ущерб тренировочным нагрузкам;**
- **Приведение веса в норму и последующее его удержание**

Но перед тем, как использовать диету, тренер и врач должны учитывать все физиологические особенности фигуриста. Рекомендуется провести такие процедуры, как калиперометрия, биоимпедансометрия и другие аппаратные методики, направленные на измерение в организме спортсмена процента жировой ткани, воды, мышечной и костной массы, а также метаболизма.

При составлении диеты во главу угла ставится обеспеченность организма всеми необходимыми макро

и микронутриентами, соблюдение «водной нагрузки», особенно режима сна и отдыха. При выборе тактики питания учитываются и показатели обменных процессов: так называемые «активные» и «пассивные» калории, распределение их в течение дня и тренировочного цикла, а также перераспределение пищевой нагрузки с учетом тренировочного процесса: тренировки «на земле», прокаты, тренажерный зал.

Особое внимание при работе со спортсменами высшего спортивного мастерства уделяется их психологическому состоянию. Так как на минимальную физиологическую коррекцию состава тела уходит две недели, во время этого периода врач или тренер должны находиться в тесном контакте со спортсменом, проговаривая каждое изменение в его рационе питания, объясняя при необходимости для чего это делается, к какому результату может привести, и так далее.

Удержание оптимального веса – это не отказ от приема пищи, а важная часть тренировочного процесса, которая включает в себя подбор и соблюдение диеты, инструментальный контроль динамики жировой и мышечной массы, специальные дополнительные физические нагрузки. Также у спортсмена должен быть правильный настрой, понимание того, что все эти меры необходимы для достижения его максимальных результатов.

# ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС

Многие боятся уже самого слова «диета», которое у большинства ассоциируется со словом «голод». Но так ли на самом деле страшны ограничения при питании?

Вес здорового человека зависит от объема потребляемой пищи и ее качества. Организму для нормальной жизнедеятельности требуются и белки, и углеводы, и жиры. А их количество зависит от энергии, которую каждый из нас тратит в течение дня. Сегодня существуют врачи-диетологи, которые с легкостью могут рассчитать и расписать по часам приём пищи и ее калорийность, существует множество диет, но в конце концов все зависит от вас. Никто не сможет вас контролировать, кроме самих себя. Хочется сладкого утром для качественной работы мозга и мышц? Небольшое количество углеводов не повредит. Хочется соленого, макарон, киви? Употребите их днём в пищу в небольшом количестве. Хочется на ночь кусок стейка с кровью? Ешьте, добавьте для вкуса полезные специи и овощи, но следите за количеством съеденного и не увлекайтесь этим очень часто.

Составьте список продуктов для приготовления блюд в течение дня, от которых при умеренном употреблении в период тренировочного процесса никогда не вырастет жировая масса.



**НАПРИМЕР:**

- Утро – творог, мед, яйцо или каши;
- Обед – макароны, рыба или супы;
- Ужин – куриная грудка или говяжий стейк с овощами;

Рекомендуем отдавать предпочтение восточной кухне – японской, китайской, вьетнамской, где даже в самых простых блюдах содержатся все необходимые вещества. Например, суп Фо Бо, рис, креветки – это всегда вкусно, полезно и без риска набрать лишние килограммы.

Очень важен хороший сон. Все мышцы восстанавливаются и растут в течении сна не менее 7-8 часов. От того, как человек выспался, зависит чувство голода. Согласно научным данным постоянное недосыпание стимулирует выработку гормона лептин, который увеличивает ощущение голода, а при нормальном сне идёт в работу гормон грелин, который подавляет это чувство, вызывая ощущение насыщения.

Нежелательны большие перерывы между приемами пищи. Это не означает, что нужно набивать желудок до отвала каждые 2-3 часа, просто вашу обычную норму разделите на более мелкие порции, таким образом вы не перегружаете желудок и обеспечиваете организму и мышцам постоянную подпитку полезными веществами.



**А вообще мудрые спортсмены говорят: если хочешь есть, съешь яблоко. Если не хочешь яблоко, значит, не хочешь есть.**



# БУДНИ И МЕЧТЫ ШКОЛЫ «ОДИНЦОВО»



Автор: Инна Ковалева

Фото: из архива МБУС СШ «Одинцово» и МФК



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ В ОДИНЦОВО НАЧАЛО АКТИВНО РАЗВИВАТЬСЯ В 2000 ГОДУ, ПОСЛЕ ТОГО КАК В ГОРОДЕ ОТКРЫЛСЯ ДВОРЕЦ СПОРТА С ДВУМЯ ЛЕДОВЫМИ ПЛОЩАДКАМИ. А УЖЕ В 2008 ВЕСЬ ГОРОД ПЕСТРЕЛ ПЛАКАТАМИ «МЫ – ЧЕМПИОНЫ!», ПРИВЕТСТВУЯ ВОСПИТАННИКОВ МЕСТНОЙ ШКОЛЫ ОКСАНУ ДОМНИНУ И МАКСИМА ШАБАЛИНА, ПОБЕДИВШИХ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ В ТАНЦАХ НА ЛЬДУ.

Сегодня имена тех, кто вышел из стен ледового дворца, который раньше назывался «Центр детского хоккея и фигурного катания», а нынче носит название «Армада», хорошо известны в мире фигурного катания: Албена Денкова-Максим Ставийский, Наталья Романюта-Даниил Баранцев, Екатерина Рязанова-Илья Ткаченко, Арина Ушакова-Максим Некрасов... Фигурное катание в Одинцово с первых лет своего существования ассоциируется, прежде всего, с танцами на льду. И сегодня воспитанница местной школы Ирина Хавронина вместе со своим партнером Дарио Чиризано будут представлять нашу страну в финале юниорского Гранпри, который пройдет в Осаке в начале декабря, именно в этом виде фигурного катания.

С первых дней руководить отделением фигурного катания нового спортивного объекта стала Алла Шевцова, судья международной категории в танцах на льду. С ее легкой руки школа и сделала упор на самый зрелищный вид фигурного катания. Не случайно она носит имена наших первых олимпийских чемпионов в танцах Людмилы Пахомовой и Александра Горшкова. А для достижения самых высоких целей был приглашен однофамилец прославленного фигуриста, молодой и амбициозный тренер Алексей Горшков.

К моменту появления в Одинцово, Горшков со своими учениками несколько лет жил и тренировался в Софии. Как спортсмен, он не был широко известен публике (его лучший результат – 10-е место на чемпионате СССР в танцах на льду), зато в качестве тренера быстро заставил обратить на себя внимание. Уже первые его ученики – Ольга Шарутенко-Дмитрий Наумкин (в 1995 году они стали чемпионами мира среди юниоров) выделялись на фоне остальных нестандартными постановками своих программ, образом. Неудивительно, что вскоре и другие воспитанники Алексея Горшкова стали заявлять о себе на российских и международных соревнованиях, и както в Одинцово постепенно превратился в своего рода центр развития танцев на льду подмосковного региона. В секции фигурного катания «Муниципального Центра детского хоккея и фигурного катания» (официально до 2015 года структу-



Тренер группы танцев на льду Людмила Горшкова с учениками



Старший тренер отделения фигурного катания МБУС СШ «Одинцово» Андрей Кислухин

Алексей Горшков, Арина Ушакова и Максим Некрасов

ра называлась не школой, а именно секцией) была даже создана группа резерва из пяти танцевальных дуэтов в возрасте от 8-13 лет, которые в перспективе могли перейти в группу именитого тренера. Не забывали и о развитии одиночного катания.

В 2004 году в Одинцово перебрались другие известные специалисты – из Испании вернулся Андрей Кислухин, из Белоруссии – Наталья Лебедева, пополнили ряды тренеров школы несколько опытных наставников из Москвы... И, хотя фигурное катание существовало как муниципальная секция, главная задача которой – работа на оздоровление детей, вскоре и в этой дисциплине фигурного катания имена спортсменов из

Одинцова замелькали на верхних строчках протоколов соревнований самого разного уровня.

«Пусть наше отделение не такое знаменитое, как танцевальное. Но нам тоже есть чем гордиться, – напоминает Андрей Кислухин, ныне старший тренер отделения фигурного катания Муниципального бюджетного учреждения спорта спортивной школы «Одинцово». – Нина Петушкова, Роза Щевелева, Женя Подчуфарова, Алексей Гения в свое время входили в состав юниорской сборной России. В школе выросло не одно поколение кандидатов в мастера и мастеров спорта».

Так что между группами одиночного катания и танцев вскоре



Занятия проводит  
Александра Богомолова

установилась крепкая, а теперь уже можно сказать и неразрывная, связь. Пройдя хорошую школу подготовки в качестве одиночников, юные воспитанники при желании могли продолжать совершенствовать свое мастерство в родных стенах на более высоком уровне, но уже в другой дисциплине. Например, Евгения Косыгина, одно время она выступала в дуэте с Сергеем Мозговым, стала первой ласточкой одинцовской школы фигурного катания в чистом виде. Девушка занималась в Одинцово со дня открытия ледового дворца спорта. По такому же пути сейчас продолжают карьеры коренных жителей Одинцова Максима Некрасова и Ирины Хаврониной.

«Мы «танцевальных» детей всегда стараемся пристраивать к Алексею Юрьевичу Горшкову. Другое дело, что не все подходят, – объясняет Андрей Кислухин. – Алексей опытный специалист, у него своё видение, поэтому ему всех подряд не навяжешь. Легко получилось с Ирой Хаврониной. Она пришла к нам еще совсем маленькой девочкой в одиночное катание, начала заниматься. Еще только делала первые шаги на льду, но уже тогда была изящной и выразительной. Мы посмотрели на маму, которая тоже очень стройная и фактурная, и предложили Алексею забрать к себе Иру. Жена Горшкова Людмила взяла ее в свои руки и получила интересная танцорша! А сейчас передала в танцы ещё одну хорошую девочку – Ксению Ефстиеву от тренера Юлии Воробьевой.»

В последние годы сложность в танцах на льду заметно выросла. И, если раньше существовало пренебрежительное отношение к этой дис-

циплине: вроде как в танцы отправляли самых бездарных, в основном, тех, кто не справлялся с прыжками. То сейчас правила таковы, что будущий танцор обязательно должен пройти подготовку как одиночник на высоком уровне. Фигурист должен уметь хорошо владеть коньком, хорошо вращаться. И в то же время, далеко не каждый одиночник может стать танцором. В танцах свои требования и определенный набор природных данных. Поэтому чем раньше способный ребенок попадает в поле зрения танцевальных тренеров, тем больше шансов, что он впоследствии не затеряется.

Сегодня в МБУС СШ «Одинцово» занимаются 203 ребенка, в школе работают 10 тренеров и 4 хореографа, есть группы начальной подготовки, тренировочные и учебно-тренировочные группы и специальная группа подготовки к танцам на льду. Кроме катка, в распоряжении детей два зала, где проходят занятия по хореографии, общефизической и специальной подготовке.

«Если говорить о трудностях, то в нашей школе с самого начала существует одна большая проблема, – делится Андрей Кислухин. – Нет возможности отбирать наиболее способных детей. Мы живем и работаем особняком. Казалось бы, от Москвы не далеко, а все равно есть некоторая обособленность. Поэтому, как такового бума в фигурном катании мы не почувствовали. Дети у нас были всегда, но возможности проводить качественную селекцию не было никогда. Мы учим всех, кто пришёл, выполняем муниципальный заказ, чтобы дети были заняты. Практически никого не отчисляем и особенно дорожим каждым ребёнком, который много и добросовестно трудится. Но из-за этого возникает другая проблема – лед перегружен. Плохо, когда на льду одновременно находятся двадцать пять детей разного уровня. Особенно тяжело приходится тем, кто прыгает тройные прыжки. Кроме того, мы понимаем, что дети ещё должны успевать учиться. Стараемся составить расписание таким образом, чтобы две тренировки в день старшие дети могли совместить с учебой в школе. Это не просто. Например, первая тренировка у спортивных групп начинается в 6.30, еще до начала уроков. В это время ребята работают над скольжени-

ем и вращениями. А уже после обеда отработывают прыжки.»

По словам старшего тренера, хотя СШ «Одинцово» и не имеет статуса школы олимпийского резерва, задачи – дать детям качественную базовую подготовку, выявить наиболее талантливых из них, помочь им раскрыться – никто не отменял. Для этого в школе работают грамотные тренеры. «Для совершенствования скольжения к нам часто приходят на помощь специалисты из танцев на льду. Наш самый преданный помощник Сергей Владимирович Чемоданов. Он работает в школе с момента ее основания.», – не без гордости добавляет Кислухин.

Вообще, говоря о своем тренерском коллективе, Андрей Александрович не скрывает, что дорожит каждым специалистом. «Есть преемственность поколений, что важно. Помимо мастеров спорта из наших детей выросли хорошие тренеры. Дмитрий Тонков, Илья Белоусов, Александра Богомолова уже закончили институты физкультуры и вернулись к нам. Саша Богомолова помимо физкультурной академии, закончила ГИТИС и все – с отличием. Сейчас она придумывает и ставит интересные программы для наших фигуристов. У нас работала и Роза Щавелева, которая только недавно перешла в другую спортивную школу.»

В целом, как считает Кислухин, условия в школе достойные, единственное, льда всем, конечно, не хватает. Учебно-тренировочную группу хорошо бы уже разделить, чтобы дети, которые освоили тройные прыжки, могли дальше совершенствовать свое мастерство. Беспокоит и еще одна проблема, характерная для всех детских школ по фигурному катанию, особенно, соседствующих с хоккейными, – недостаточное количество мальчиков. Только мальчишка научился хорошо кататься, он начинает в сторону хоккея поглядывать. Поэтому естественно, если тренеры видят талантливого ребенка, разговаривают с родителями, убеждают не торопиться брать в руки клюшку, делают все, чтобы самых-самых способных оставить в своих стенах.

«Проблема партнера в танцах существовала всегда, – присоединяется к разговору Алексей Горшков. – Поэтому у нас катаются дети с обшир-



ной географической родословной – от Калининграда до Владивостока. Ребята приезжают специально к нам. Потому что так исторически сложилось, что московские спортсмены к нам не рвались. В Москве есть свои школы и свои тренеры, а мы отдельные – подмосковные.

Когда я только приехал в Одинцово, у нас были самые шикарные условия в Москве и Подмосковье. Много льда, сильные спортсмены, команда. Теперь все гораздо скромнее. К сожалению, нет возможности для создания младшей группы, чтобы проводить отбор и набирать фигуристов, которые действительно подходят для танцев на льду. Или разделить общую группу на более слабых и тех, кто сильнее, чтобы заниматься теми и другими более детально.

Не хочу показаться пессимистом, но, на мой взгляд, в танцах многое изменилось в худшую сторону. Танцы на льду в чистом виде умирают, как вид. Все те технические параметры, которые ввели, хорошо работали в одиночном катании. А для танцев оказались губительными. Из программы в программу ты смотришь на твизлы четвёртого уровня и поддержки четвёртого уровня. Вот и вся программа! Исчезают шедевры, которые мы все до сих пор пересматриваем. Поэтому тренерам в танцах на льду работать стало сложнее.

Сегодня, чтобы вырастить танцоров экста-класса должно совпасть множество факторов: и восемь часов льда, и работа в зале, хорошая команда тренеров, специалистов, хореографов. А самое главное, у тебя должны быть талантливые и трудолюбивые спортсмены, без них самые прекрасные условия не дадут результата. Мы, тренеры, просто проводники и исполнители, наша задача раскрыть талант и привести его к высокому результату», – считает Алексей Юрьевич.

К слову, в этом смысле воспитанникам одинцовской школы повезло. Благодаря присутствию на катке сильной танцевальной группы, с первых дней существования секции мальчишки и девчонки могли живую наблюдать за работой более взрослых и уже именитых фигуристов. Даже в тот период, когда из Одинцово в США уехали Оксана Домнина-Максим Шабалин, Горшков продолжил работу в сотрудничестве с Николаем Морозовым, по-



Юная воспитанница школы

Победители двух юниорских этапов Гран-при нынешнего сезона Ирина Хавронина и Дарио Чиризано

могая фигуристам из разных стран. На подмосковный каток приезжали американцы Кристин Фрезер-Игорь Луканин, венгерский дуэт Нора Хоффманн-Максим Завозин, японские одиночницы Фумие Сугури и Мао Асада...

И сейчас юным одинцовским спортсменам есть, за кем тянуться. На одном льду, конкурируя между собой и подстегивая друг друга, тренируются Арина Ушакова-Максим Некрасов и Ирина Хавронина-Дарио Чиризано. И это очень важно не только для обоих дуэтов. По мнению тренера, только рядом с сильными профессионалами, в конкуренции с ними, пока пусть даже и виртуальной, возможны дальнейший рост и развитие спортсменов.

«Своей командой мы стараемся сделать так, чтобы наши танцоры обладали универсальным спектром

умений, – приоткрывает некоторые секреты своей работы Горшков. – Правила могут измениться в любую сторону, и наши спортсмены должны быть к этому готовы. По-другому выигрывать не получится! Мы привлекаем разных специалистов, изучили все акробатические поддержки цирка «Du solei». Стараемся сделать программы таким образом, чтобы в них был хоть какой-то танец, идея. В самом начале нашего разговора вы спросили о мечте. И вот что я скажу: в этой школе выросла целая плеяда талантливых спортсменов. Многие из них стали настоящими звёздами – чемпионами Европы, мира, призерами Олимпийских игр, про юниорские победы я даже не говорю. Но моя тренерская мечта – вырастить олимпийских чемпионов! Ради этого я каждый день просыпаюсь и работаю!»



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»

**№3 (27) от 24.10.2021**  
тираж 1000 экз.  
свободная цена

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**  
Оксана Тонкачеева

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА:**  
Александр Коган

**АРТ-ДИРЕКТОР:**  
Андрей Гусинович

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

**ФОТО НА ОБЛОЖКЕ:**  
Александр Федоров

**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 № ДВ-5486

# REIGN SUPREME



## APEX SUPREME

TITANIUM COATING FOR SUPERIOR EDGE LIFE AND FASTER GLIDE

TAPERED EDGE FOR ENHANCED EDGE CONTROL



LIGHTWEIGHT PERFORMANCE

33% LIGHTER!



## 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!



Custom Fit in



## FUSION FREESTYLE



HEAT MOLDABLE!



WWW.JACKSONULTIMA.COM

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.