

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ КАК ФАКТОР ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ Figure skating as a factor of all-round development

С. Э. Голова, студент

Л. И. Смернягин, преподаватель,

Уральский государственный аграрный университет,

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Фигурное катание – относится к тем видам спорта, который вызывают зрительный восторг от происходящего на льду. Если говорить в целом об умении держать равновесие на льду, уже многие для себя понимают, что не каждый человек с этим справится. Многие люди признают фигурное катание и конькобежный спорт, как один из самых сложных из перечня зимних видов спорта. Занятия данным видом спорта может быть не только большим физическим трудом, но огромным трудом в изяществе выполнения элементов во время проката, для эстетического поддержания. В наше время популяризировали занятия спортом. Многие люди отдают очень много времени и сил для поддержания своей физической активности. Спортсменом начинают заниматься не только для поддержания здоровья, корректировки физических форм, но и для заработка денег. На данный момент, спорт для многих стал профессией. Цель исследования данной статьи заключается в том, чтобы изучить влияние фигурного катания не только на физическое воспитание человека, но и отображение на психологическое здоровье, развитие личностных качеств.

Ключевые слова: фигурное катание, спорт, физическое воспитание, психологическое здоровье, личностные качества, зимние виды спорта.

Summary

Figure skating is one of those sports that evoke visual delight from what happens on the ice. When it comes to balance on ice in general, many people realize that not everyone can do it. Many people recognize figure skating and speed skating as one of the most difficult of the list of winter sports. Engaging in this sport can be not only a great physical labor, but a huge labor in the grace of performing elements during the rolling, for aesthetic maintenance. In our time popularized the practice of sports. Many people give a lot of time and effort to maintain their physical activity. Sports begin to engage not only to maintain health, correct physical forms, but also to make money. At the moment, sport has become a profession for many people. The purpose of the research of this article is to study the influence of figure skating not only on the physical education of a person, but also on his psychological health, the development of personal qualities.

Keywords: Figure skating, sports, physical education, psychological health, personal qualities, winter sports.

Если вдаваться в историю возникновения этого вида спорта, то можно сказать с уверенностью, что изобретение и использование коньков никогда не предполагало собой в будущем стать видом спорта. Первые коньки называли «костяными», вместо лезвия, которое нам привычно видеть сейчас, к ботинку крепили хорошо заточенные кости. Стоит отметить, что и привычные для нас ботинки тоже выглядели по-другому. Чаще всего, на ногу наматывали плотный кусок кожи, в целом такое изобретение напоминало наши мокасины. Такие коньки позволяли с легкостью перемещаться по льду тяжелые предметы. Когда люди поняли все удобство коньков, их начали видоизменять, их старались делать удобнее и практичнее. При-

мерно с четырнадцатого века, ботинки для так называемых коньков стали изготавливать из дерева, для лезвия использовали металлические полозья. Только в восемнадцатом веке в Англии и Нидерландах представили первые стальные коньки. Не смотря на длительное время в разработке и усовершенствовании коньков, с тринадцатого века, в Голландии проводили подобие соревнований по фигурному катанию. Цель спортсменов была показать изящное выступление. Фигуристы показывали публике свои успехи в умении держать координацию на льду, постановку красивых поз, вычерчивая заданные фигуры. Только к концу девятнадцатого века, фигурное катание признали, как вид спорта, а еще через некоторое время включили в программу олимпийских игр [1]. Благодаря этому толчку, в данном виде деятельности начались колоссальные изменения. Введение элементов, движение под музыку, допусковой контроль, разделение фигурного катания на виды [7].

В наш век, фигурное катание признано считать одним из самых сложных видов спорта. Его относят к сложно-координационному виду конькобежного спорта. Суть данного вида деятельности заключается в том, что под музыку, спортсмены, передвигаясь по льду, выполняют различные элементы (вращения, прыжки, комбинации из различных шагов). Технические элементы на прокат, являются первостепенным значением, их задают на обязательную программу [2]. Фигурное катание делят на три вида:

1. **Одиночные прокаты.** На ледовой арене парень, или девушка, показывают свое умение в катании короткой и произвольной программе. Очень часто можно услышать о том, что данный вид самый конкурентоспособный.

2. **Парные прокаты.** На ледовой арене свое выступление демонстрирует пара противоположных полов. Спортсмены из данного вида также демонстрируют жюри короткую и произвольную программу. Сложность заключается в том, что по сравнению с одиночным видом катания, ответственность за свое здоровье и качество чистоты выступление зависит от двух фигуристов. Во время проката добавляются такие сложные элементы, как различные подержки и выбросы, что не редко приводит к серьезным травмам. Фигуристы, участвующие в парном виде фигурного катания, должны не только превосходно оттачивать свою физическую подготовку. Они должны выстраивать свои психологические взаимоотношения, чтобы научиться доверять друг другу.

3. **Спортивные танцы.** На ледовой арене проходит демонстрация выступления парой. Суть данного вида откатать ритмичный и произвольный танец. Танцевальные виды очень сильно отличаются от двух вышеупомянутых. Во время проката мы не будем наблюдать привычных оборотов, прыжков в четыре оборота. Мы можем наблюдать умение чувствовать ритм, который будет задан для обязательной программы.

Для лучшего понимания, разберем и виды проката программ на соревнованиях:

1. **Короткая программа** – самая первая и важная часть. Элементы для оценивания жюри учитываются только в том случае, если их время не превышало 2 минуты и 50 секунд, то что было показано после указанного промежутка в зачет не идет. После проката всех участников (пар и одиночников) право на показ произвольной программы предоставляется только лучшим 24, или 16 парам.

2. **Произвольная программа** – вторая часть проката у одиночных и парных спортсменов. На этом этапе спортсменам и их тренерам предоставляется полная свобода фантазии в построении номера. В выступлении выстраивают удобную последовательность выполнения заданных элементов под любую выбранную музыку. Цель заключается, в гармонично выстроенном выступлении.

3. Ритмичный танец – является той же самой короткой программой, только в дисциплине спортивные танцы.

4. Свободный танец – аналогичен значимости произвольной программы, только относится к дисциплине спортивных танцев.

Фигурное катание можно отнести к циклическим видам нагрузок. Если говорить о благотворном влиянии, то можно отметить, во время занятий в первую очередь задействована дыхательная и сердечно-сосудистая системы организма, что хорошо даже для не совершенно здоровых людей. Занятия данным видом спорта положительно отображается на работе обмена веществ, постановление красивой осанки. Этот вид спорта занимает немало времени для достижения успешных результатов. Чаще всего, люди, занимающиеся этим видом спорта очень дисциплинированны, упорные, усердные, уверенные в себе. Такими людьми, чаще всего движет по жизни мотивация к реализации поставленных целей. Фигуристы воспитываются не только физически, ритмически, но и эстетически.

Занятия у спортсменов проходят как на льду, так и в спортивных залах. Перед выходом отработку элементов на лед, спортсмену необходимо отработать их на «суше», для избегания серьезных травм. Данный вид спорта рассчитан на большую нагрузку ног и брюшному прессу. Именно поэтому, для полноценного развития всего тела, фигуристам необходимы занятия для верхней части туловища. Несмотря на это, во время катания, у фигуристов развиваются многие группы мышц, развить которые бывает невозможно даже подходами в тренажерном зале. Но спортсмены часто прибегают к дополнительным гимнастическим упражнениям, относящимся только к определенным группам мышц.

Не секрет, что фигурное катание один из самых красивых видов спорта. Постановка номеров, грациозность выполнения элементов, костюмы, все выглядит очень завораживающим. Но, к сожалению, это один из травмоопасных видов физической деятельности. Так как на ноги и позвоночник приходится больше всего нагрузки, чаще всего травмируются эти части. Самые распространенные типы травм:

- Травмы колен – относится к самому распространенному типу (растяжения и разрывы связок, мышц, сухожилий). При ударе коленом, по технике безопасности, необходимо в тот же момент прекратить выступление и покинуть лед. К сожалению, у данного типа травм очень много последствий. При получении травм этого типа, спортсмены приходят к ношению суппортов. Они способствуют фиксации и согреванию поврежденных тканей, являются профилактической защитой от повторных травм.

- Травмы тазобедренного сустава и поясницы – относится к менее распространенному типу травм. Сюда можно отнести травму межпозвоночных дисков (при падениях), верхнюю дугу позвонка (во время вращений). Этот тип носит тяжелые последствия не только долгой терапией восстановления, но и в виде хирургических вмешательств.

По статистике, самые страшные и тяжелые травмы получают парные прокаты, за счет выбросов и поддержек в их показательных программах. В отличие от одиночных катаний, тут растет риск получения таких травм, как сотрясение, получение рваных ран от конька партнёра. По статистике, чаще всего, травмы приходятся женскому полу, именно на них приходится часть выполнения сложнейших элементов [3,6].

Нужно отметить, что для каждого фигуриста очень важно психологическое воспитание. Спортсмен должен самостоятельно уметь регулировать и развивать психические процессы [4, 5]. Данные процессы участвуют в регуляции двигательной деятельности, такие как восприятие, ощущение и мышление. Благодаря ним, спортсмены всегда совершенствуют техни-

ку катания, обеспечивая регуляцию движений. Поэтому, можно смело говорить о том, что специальные упражнения должны быть настроены не только на мышечно-двигательные ощущения, но и на психические процессы. Самым элементарным примером можно описать правильное соблюдение временных интервалов (для счета музыки, контроля скорости, вращений). Проверить восприятие временных интервалов можно по реакции на него, то есть при допущении ошибок, заданных на промежутки. Упражнения для оттачивания подобных навыков не забирают много сил, совершенствуют чувства восприятия.

Важно упомянуть о двигательных представлениях. Многие фигуристы пользуются этим, совершенствуя выполнения упражнений в дальнейшем. После демонстрации новых элементов для показательных выступлений, спортсмен проецирует его у себя в голове. Тем самым, выстраивая технику выполнения не начав оттачивать ее физически. Формируют правильно построение и выполнение упражнения в голове, при необходимости воспользоваться схемами и рисунками. Каждый шаг и поворот должен быть понятен. Грамотно выстроенная схема выполнения в голове, будет служить эталоном выполнения элемента физически.

Никогда не стоит забывать о психологической подготовке к соревнованиям. Для многих спортсменов, занимающихся различными видами спорта это большой стресс. На прокатах, фигурист всегда пользуется и показывает отточенные во время тренировочного процесса знания и навыки. К сожалению, условия на соревнованиях очень сильно отличаются, от привычных. Поэтому главная цель спортсмена и его тренера, это психологическая подготовка, в условиях которой, фигурист будет спокойно себя чувствовать и реализовывать всю свою функциональную готовность для достижения высших результатов.

В заключение проделанной работы, хотелось бы отметить, что в фигурном катании очень взаимосвязано как физическое, так и психологическое воспитание. Повзрослевшие спортсмены имеют не только хорошую физическую подготовку, но и социально воспитаны. Несмотря на травматизм, который может принести этот вид спорта, мы выявили много плюсов от занятий, который помогает воспитать в себе достойного человека, для достижения больших успехов.

Библиографический список

1. *Тузова Е. Н.* Обучение базовым элементам фигурного катания: учебно-методическое пособие. М.: Человек, Sport, 2015. 44с.
2. *Пичугин М. Б., Дюсенов Б. Б.* История развития физической культуры // Молодой ученый. 2022. 267 с.
3. *Черепанова И. О.* Фигурное катание на коньках: специальная физическая подготовка: учебное пособие. Часть 1. Малаховка, 2020. 69 с.
4. *Хвостов М.* Фигурное катание на коньках. М.-Л.: Государственное военное издательство, 1926. 120 с.
5. *Смернягин Л. И., Гареев Д. Р., Мишин А. С. и др.* Влияние занятий физической культурой на здоровье обучающихся аграрного вуза // Молодежь и наука. 2021. № 9. EDN RZFMF.
6. *Черепанов А. Ю., Филиппова Е. Т., Сапаров Б. М.* История развития фигурного катания // Молодежь и наука. 2023. № 9. EDN RKIJA.
7. *Доронина М. Д., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М. и др.* Влияние физических упражнений на организм человека // Молодежь и наука. 2021. № 4. EDN REMOCS.