

*Токаревская И. Е.*

**ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ КАК СРЕДСТВО  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Беларусь*

Фигурное катание можно рассматривать не только как вид спорта, но и как вид сложно-координационной двигательной активности, который разносторонне воздействует на организм человека, способствует оздоровлению, формированию положительных качеств, необходимых в повседневной жизни и труде.

151

Оздоровительный эффект занятий фигурным катанием отмечают ряд авторов: А. Б. Гандельсман, А. Н. Мишин, Л. Н. Пустынникова, И. М. Медведева.

Современные молодые люди много времени проводят за компьютером, спортом практически не занимаются, т. е. ведут малоподвижный образ жизни, следовательно, находятся в рамках стандартных поз. Подобный образ жизни, превращает почки и почечные лоханки человека в своего рода отстойники, где в результате концентрации в организме солей образовывается песок, а затем камни. Избавиться от этого можно частой сменой положения тела, что наряду с другими видами двигательной активности успешно достигается фигурным катанием.

Нельзя не сказать о пользе фигурного катания в борьбе с неработающими мышцами, неизбежно теряющими силу при стандартных позах и движениях. В сравнении с циклическими видами спорта (бег на коньках, ходьба на лыжах), характеризующихся однообразными движениями рук и ног, фигурное катание отличается широким разнообразием двигательных действий, выполнение которых заставляют активно работать практически все группы мышц, не вызывая быстрого утомления нервной системы (по причине отсутствия монотонии) и потери интереса к выполняемым заданиям.

При относительно небольших затратах физической энергии с помощью средств фигурного катания можно легко добиться значительного увеличения подвижности в суставах, в том числе гибкости позвоночника. Здоровье человека определяется тем, насколько здоров его позвоночник. С целью профилактики таких заболеваний как сколиоз, остеохондроз и т. п., позвоночник нужно упражнять в шести направлениях: вперед, назад, влево, вправо, влево вращая, вправо вращая. Вращения помогают исправлять деформации позвоночника и оказывают полезное воздействие на всю нервную систему и внутренние органы. При этом активизируется капиллярная сеть, увеличивается кровоснабжение тканей, окружающих позвоночник и всего организма в целом, что оказывает оздоровительный эффект на человека.

В истории фигурного катания известно много примеров благотворного влияния этого вида спорта на здоровье человека, как средство реабилитации, а в отдельных случаях даже как излечивающее человека средство. Так, например, американский фигурист, чемпион мира и Олимпийских игр 1960 года в парном катании Р. Поул в раннем детстве болел тяжелой формой полиомиелита. Фигурным катанием начал заниматься для борьбы с последствиями этой болезни. Для излечения легочного заболевания начал заниматься фигурным катанием ныне заслуженный тренер России Е. Чайковская, ставшая в свое время мастером спорта и чемпионкой СССР.

Кроме ярко выраженного оздоровительного влияния на организм занятия фигурным катанием значительно повышают работоспособность человека в условиях движений с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела. С такими условиями встречаются космонавты, лица, проходящие службу в армии (летных, морских десантных и танковых частях). Для их подготовки используются различные приборы и аппараты, которые предназначены для укрепления и развития вестибулярного аппарата человека, повышения работоспособности орга-

нов равновесия. Тренировка на аппаратах, как правило, однообразна, сложна и поэтому весьма утомительна. Однако молодые люди, длительное время занимающиеся фигурным катанием, обладают отличной подготовленностью органов равновесия, и тонким чувством положения тела в пространстве. Из этого следует, что занятия фигурным катанием помогут заложить хороший фундамент вестибулярной устойчивости, желающим служить в технически сложных видах войск.

Занятия фигурным катанием содействуют также развитию быстроты реакции и координации движений. Перемещения по льду представляет собой хаотическое движение, при котором занимающиеся часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Чтобы избежать столкновений необходимо уметь быстро ориентироваться. Быстрота реакции необходима человеку в повседневной жизни (водителям транспортных средств, в различных отраслях промышленности).

Развитию координационных способностей способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений; вращений в различных позициях в обе стороны; шагов, поворотов, требующих одновременных, в противоположных направлениях, движений разных частей тела. Координация помогает в освоении разнообразных хозяйственно-бытовых, трудовых умений и навыков в овладении новыми видами двигательной активности.

Фигурное катание характеризуется сравнительно небольшой мышечной работой и высокой частотой сердечных сокращений. В жизни такое состояние часто наблюдается в тех случаях, когда необходимо в сложных ситуациях сдерживать волнение и при этом внешне оставаться спокойным и деятельным. Адаптация к подобным сдвигам, несомненно, весьма необходима в жизни для противодействия многочисленным волнениям, для сохранения высокой работоспособности.

Телевизионные ледовые шоу, такие как «Ледниковый период» разбили устоявшийся стереотип относительно того, что фигурное катание — спорт для детей. Убедили, что освоение многих элементов фигурного катания является доступным для лиц любого возраста, тем более молодых.

Наличие в нашей стране большого количества дворцов спорта, катков, открытых и закрытых ледовых площадок создает условия для занятий фигурным катанием огромного количества людей. Посещаемость сеансов массового катания на пределе допустимых возможностей (100–150 человек на площадке) свидетельствует о востребованности данного вида двигательной активности. Кроме того независимо от возраста все хотят научиться не просто кататься, а выполнять различные элементы фигурного катания. Среди молодежи есть энтузиасты, желающие участвовать в соревнованиях по фигурному катанию на коньках для непрофессионалов (имеющих международный статус).

Проблема состоит в том, что в рамках сеансов массового катания невозможно организовать работу по обучению фигурному катанию. Кроме того в качестве инструкторов работают люди просто умеющие кататься, причем на хоккейных коньках, следовательно не владеющие элементами фигурного катания.

В этой связи для решения проблемы следует организовать большое количество групп по обучению фигурному катанию представителей разных возрастных групп; в качестве инструкторов привлекать бывших фигуристов; Белорусскому

союзу конькобежцев проводить специальную работу по подготовке инструкторов фигурного катания.