



## Фигурное катание для крохи

На этот вид спорта сейчас самый настоящий бум. Коньков не купить, тренеры завалены работой. Виной тому зажигательные телепроекты со звездами, которые на глазах у публики осваивают сложные пируэты, и громкие победы наших фигуристов на Олимпиадах. Значит, не будем и мы оставаться в стороне. Пора выходить на лед!

### *Не поздно и не рано*

Самый первый вопрос, возникающий у родителей, — «когда?».

Итак, когда начинать занятия фигурным катанием? Обычно в группы набирают детишек с 4 лет. Но с частным тренером или самостоятельно можно встать на коньки и раньше, и позже. Волнуетесь, что ваш малыш неуклюжий и не потянет эту «науку»? А вы медведя в цирке видели? Уж если Топтыгина смогли научить скользить на коньках, то вашему чаду просто зеленая улица в этот вид спорта. Кататься для себя, по выходным, делать несложные пируэты и получать удовольствие сможет абсолютно любой! А остальное зависит от того, сколько времени, сил и денег вы готовы потратить на тренировки; какой педагог вам достанется и, конечно, чем малыша наградила природа.

Где будем зажигать?

Какие же бывают катки? Во-первых, закрытые и открытые. Во-вторых, с натуральным, искусственным и синтетическим льдом. Можно с уверенностью сказать, что для первых шагов в фигурном катании лучше всего подходят закрытые катки с искусственным льдом. Им не страшны капризы погоды (похоже, настоящая русская зима отходит в область

фантастики, особенно это касается больших городов). На таких катках не очень холодно и более комфортно.

Но самое главное в них — это высокое, постоянно поддерживаемое качество льда. Неровности на катке страшны даже опытным фигуристам, что уж говорить о малыше, у которого и так то и дело лед выскакивает из-под ног и ударяет по попе.

Подобные катки можно найти в Ледовых дворцах, торговых центрах или на крупных стадионах. Они открыты круглый год, поэтому прерывать полюбившиеся ребенку тренировки не придется ни с первой оттепелью, ни даже в летнюю жару.

Как правило, на катках тренеры набирают детские группы. Стоимость занятия в группе может варьироваться от бесплатного до 300 руб. за час, а индивидуальная тренировка обойдется в 400—600 руб. за час.

В идеале взять хотя бы несколько индивидуальных уроков, потом можно присоединить малыша к группе. А когда он более-менее научится скользить по льду и выделывать простенькие пируэты, вы решите, продолжать ли вам заниматься дальше и идти по стопам Евгения Плющенко или ограничиться приятными семейными вылазками на каток по воскресеньям.

### ***Спортивный шопинг***

Если вы уже утвердились в своем желании заниматься фигурным катанием, нашли подходящий каток и тренера, отправляйтесь покупать коньки. Стоимость новой пары — от 1500 руб. (любительские) до 5000—7000 руб. (профессиональные). Для начала достаточно самых простых, если они будут куплены в крупном спортивном магазине, а не на рынке. Ботинок должен быть классическим, кожаным, чуть выше щиколотки. Не поддавайтесь соблазну купить пластиковый и раздвижной -эти модели дешевы, но опасны.

Лучше, если кожа ботинка натуральная, а внутри имеется быстросохнущая стелька и язычок с выемкой, который повторяет форму ноги и не сбивается набок, а также «подушечки», защищающие лодыжку малыша. Коньки нужно покупать с учетом роста стопы ребенка в течение



сезона, но не больше чем на 1—1,5 размера. Пригодится и упаковка плотных спортивных носков (около 150 руб. за 2—3 пары). Также приобретите пластиковые чехлы на лезвия (100—200 руб. за пару). Из необязательных расходов — покупка специальной г-образной спортивной сумочки для коньков (около 500 руб.). Она удобна и смотрится стильно, но, в принципе, легко можно обойтись и без нее. Так что, решайте сами.

Нужна ли ребенку защитная амуниция — наколенники, налокотники и т. д.? Если вам предстоят индивидуальные занятия, первое время тренер будет держать вашего ребенка за руку и подстраховывать. Тогда без защитного снаряжения можно обойтись. А вот при групповых занятиях за всеми детьми не уследишь, поэтому родителям лучше позаботиться о безопасности. В то же время все эти приспособления ограничивают движения, так что однозначный ответ, нужны они или нет, может дать только тренер.

### *Идем на каток!*



Во что одеть вашего  
На закрытом катке  
тренировочных брюк с

малыша для занятий?  
достаточно  
начесом или рейтуз и

теплого свитера. На открытом понадобятся также куртка и шапочка, а в очень холодную погоду — специальное термобелье. В любом случае наденьте ребенку перчатки — при падении на руки они уменьшат боль и не дадут пораниться. И не забудьте взять сменные, иначе придется ехать домой в мокрых.

Очень важно правильно зашнуровать коньки. У носка затягивают слабо, на подъеме ноги — сильнее, у сгиба голеностопного сустава — свободнее, последние 1—2 отверстия не шнуруются.

После первых 2—3 катаний коньки необходимо поточить — начальной заточки надолго не хватает. Лезвия фигурных коньков затачивают «под канавку» (или «желобок»). Так называют выемку, которая идет от одного края полоза к другому. От того, насколько профессионально сделана «канавка», зависит качество катания. Она создает два четких ребра — внутреннее и наружное. Заострять их и восстанавливать выровнявшийся

«желобок» надо у профессионала примерно раз в месяц при катании два раза в неделю. Слишком часто это делать не стоит, так как коньки рассчитаны на определенное количество заточек, после чего их придется выбросить.

После тренировки не забудьте вытереть насухо лезвия коньков, а ботинки хорошо просушите, вынув стельки.

### **«За» и «против»**

Травмоопасность — один из серьезных минусов ледовых тренировок, поэтому подойти к данному вопросу нужно со всей ответственностью. А теперь о плюсах. Занятия фигурным катанием превосходно развивают грацию, осанку и координацию движений, они поднимают самооценку малыша и укрепляют веру в собственные силы. Это не только красивый, модный и полезный досуг, но и эффективный вид закаливания. Мало у кого из родителей достанет решимости обливать своего ребенка холодной водой или бегать с ним босиком по снегу. А вот ледовые тренировки дают не меньший эффект, да еще как бы между делом.

Поэтому если вы еще колеблетесь, отдавать ли ребенка на фигурное катание, — не сомневайтесь, попробуйте! Хуже не будет, на каком бы этапе вы ни остановились.

### ***Первые шаги крохи на пути к звездам***

Если вы сами неплохо чувствуете себя на коньках и решили обойтись без тренера, вот несколько приемов, с помощью которых можно

научить ребенка азам фигурного

катания. Первые движения на льду:

— скольжение на двух ногах после нескольких предварительных шагов;

— поочередные отталкивания то одной, то другой ногой;

— скольжение на обеих ногах в полуприседе, руки вперед;



— скольжение на одной ноге, руки

в стороны.

Эти навыки освоены? Тогда переходите к несложным упражнениям.

### 1. «Елочка»

Попеременное скольжение на правой и левой ногах вперед и в сторону (рисунок этих шагов напоминает елочку или паркет).

### 2. «Змейка»

Наклоняя вправо и влево ноги (согнутые в коленях и слегка расставленные), надо объехать несколько снежков, положенных на расстоянии шага один от другого.

При этом необходимо постоянно переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, ни в коем случае не отрывая обеих ног от льда.

### 3. «Фонарики»

При скольжении на двух ногах разводите носки на ширину плеч, а потом сводите вместе. В результате

на льду должен получиться рисунок в виде двух сходящихся и расходящихся волнистых линий, отдаленно напоминающий «фонарики».