

**Кузнецов Владимир Алексеевич,**  
Доцент, кандидат педагогических наук, Кафедра физического  
воспитания и спорта, ФГБОУ ВО НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород

**Киселева Мария Сергеевна,** Студент,  
естественно-географического факультета  
ФГБОУ ВО НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород

## ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены достоинства и недостатки фигурного катания для начинающих спортсменов. В работе представлены результаты опроса среди студентов первого курса Нижегородского государственного педагогического университета. Большинство респондентов считают фигурное катание красивым, изящным видом спорта, а также сами умеют кататься на коньках. Однако, фигурное катание не рассматривают как профессиональный вид спорта в связи с травмоопасностью. В работе был применен анализ научно-методической литературы.

**Ключевые слова:** фигурное катание, достоинства, недостатки, тренировочный процесс, опрос, начинающие спортсмены.

В настоящее время существует много различных видов спорта, однако самым зрелищным, изящным видом спорта является фигурное катание. Для формирования здорового образа необходимо заниматься различными видами деятельности. В статье мы рассмотрим достоинства и недостатки именно фигурного катания [5].

Актуальность работы заключается в том, что на сегодняшний день большое внимание уделяют массовым фигурным катаниям на коньках, что в свою очередь поддерживается государством на различных уровнях, а значит и привлекает к занятиям данным видом спорта все больше начинающих спортсменов [6].

Фигурное катание появилось в Голландии, там жители передвигались по льду для того, чтобы общаться с жителями других сел. Для передвижения по льду использовались железные коньки с двумя ребрами. А на сегодняшний день в фигурном катании уже есть большое число различных элементов от самых простых до невообразимо сложных [4].

Сам тренировочный процесс по фигурному катанию необходимо строить с учетом индивидуальных и возрастных особенностей начинающих спортсменов.

Рассмотрим сначала достоинства фигурного катания:

- тренировочный процесс проходит на льду, а значит регулярное нахождение на сухом, морозном воздухе способствует укреплению иммунной системы. Примером данного положительного влияния можно назвать Евгения Плющенко. Родителям Евгения врачи после пневмонии предложили отдать ребенка на фигурное катание для того, чтобы снизить заболеваемость [2].

- тренировочный процесс является профилактикой малоподвижного образа жизни, а значит физически организм начинающих спортсменов станет крепче.

- фигурное катание развивает мышечный корсет, а значит будет правильная, красивая осанка, а кроме всего прочего занятия являются профилактикой болезней позвоночника.

- в целом, занятия фигурным катанием делает фигуру стройнее, а движения грациозными и плавными.



- развивается музыкальный слух, так как фигуристы выступают под музыку и их движения, и музыка должны быть как единое целое. То есть, начинающий спортсмен развивается не только в спортивном направлении, но и в искусстве [3].

- тренировки повышают работоспособность, скорость реакций, внимание.

Далее опишем недостатки фигурного катания:

- есть риск травматизма. Данного недостатка бояться многие родители начинающих спортсменов, однако, данный вид спорта является таким же травмоопасным, как и другие, например, художественная гимнастика.

- требует не малых денежных вложений, так как родителям нужно будет в дальнейшем покупать коньки, дорогостоящие костюмы, соревнования различного уровня.

- влияние роста и веса. То есть, рост и вес влияет на технику выполнения элементов, а особенно это чувствуется в периоды взросления.

- временные затраты. Занятия фигурным катанием требуют ледовой арены, которая может находиться не рядом с домом, а значит будет уходить время на дорогу до и после тренировки, а также и на саму тренировку.

То есть, при учете выбора занятий фигурным катанием для начинающих спортсменов стоит учитывать достоинства и недостатки данного вида спорта. Не стоит забывать, что в каждом виде спорта есть свои положительные и отрицательные моменты.

Важно, помнить, что самым подходящим возрастом для занятий фигурным катанием считается 4-5 лет [1].

Нами был проведен опрос среди студентов 1 курса Нижегородского государственного педагогического университета им. Козьмы Минина в количестве 50 человек.

Результаты опроса показали следующий результат, который представлен в таблице 1.

Таблица 1

Результаты опроса студентов 1 курса  
Нижегородского государственного педагогического университета им. Козьмы Минина

№	Вопрос	Результат
1	Смотрите ли Вы соревнования по фигурному катанию?	Да – 70% Нет – 30%
2	Умеете ли вы кататься на коньках?	Да – 80% Нет – 20%
3	Считаете ли Вы фигурное катание травмоопасным?	Да – 70% Нет – 30%
4	Считаете ли Вы, что у фигуристов красивая, стройная фигура?	Да – 100% Нет – 0%
5	Отдали бы своих детей заниматься фигурным катанием?	Да – 40% Нет – 40% Сомневаюсь – 20%

Таким образом, по таблице 1 видим, что на вопрос смотрят ли они соревнования по фигурному катанию, то 70% опрошенных ответили, что смотрят.

На вопрос «Умеете ли вы кататься на коньках?», 20% не умеют кататься, а значит остальные умеют (80%). 70% студентов считают фигурное катание травмоопасным видом спорта, однако красивую и стройную фигуру спортсменов подчеркнули единогласно.

На вопрос «Отдали бы своих детей заниматься фигурным катанием?», то только 40% ответили положительно, столько же человек отрицательно и двое 20% респондентов засомневались при ответе на данный вопрос.



Таким образом, в ходе опроса мы узнали, что большинство респондентов считают фигурное катание красивым, изящным видом спорта, а также сами умеют кататься на коньках. Однако, фигурное катание не рассматривают как профессиональный вид спорта в связи с травмоопасностью.

Каждому виду спорта присущи свои достоинства и недостатки, однако, важно понимать какую цель занятий преследуете и тогда определяться с видом спорта. Фигурное катание является не самым простым видом спорта, но именно оно покоряет с первого взгляда своей плавностью, изяществом, так как это не только спорт, но и искусство.

*Список литературы:*

1. Акулов М.Б. Формирование интереса к фигурному катанию у детей младшего школьного возраста в процессе внеурочной деятельности / М.Б. Акулов // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 4. – С. 104-105.
2. Ашаркин В.А. Основы начального обучения фигурному катанию на коньках //учебно-методическое пособие. – СПб. 2010. – 39 с.
3. Невский Ю.Г. Второй и третий год обучения фигурному катанию на коньках //Физкультура в школе. – 2011. – № 1. – С. 36-42.
4. Сесорова О.В., Зеленова А.А., Корнева Ю.С. Исследование программ продвижения университетского спорта//Наука Красноярья. - 2022. - Т. 11. - № 4-3. - С. 122-126.
5. Смирнов А.Б., Засухина Л.В., Смирнов С.А., Колесова Д.А. Влияние физической активности на процесс формирования личности//Глобальный научный потенциал. - 2023. - № 5 (146). - С. 112-114.
6. Чуряева А.М., Алексеенков А.Е. Фигурное катание как художественное искусство спорта//Науки о здоровье. – 2022. – № 2. – С. 160-165.

