|  |  |
| --- | --- |
| https://www.sostav.ru/app/public/images/news/2014/02/21/katok.JPG?rand=0.3707290149759501 | **Это интересно!**  **Фигурное катание для детей.** |

Уважаемые родители, если вы замечаете у своего малыша такие качества:

*интерес к катанию на коньках;*

*желание всегда быть первым;*

*ловкость, подвижность, внимательность;*

*хорошее самочувствие и переносимость низких температур,*

то можно смело отправлять сына или дочку на обучение к профессиональному тренеру по фигурному катанию.

Фигурное катание – один из самых ярких и зрелищных видов спорта, популярного во всем мире. Это настоящее искусство, сочетающее в себе грациозные движения, красивый танец, музыку и массу эмоций.

Как и у любого вида спорта, у фигурного катания есть свои плюсы, минусы и противопоказания.

**Польза фигурного катания для детей**

 Регулярные тренировки на льду укрепляют здоровье. У детей повышается сопротивляемость простудным, вирусным заболеваниям, тренируется сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная система. Гармонично развиваются мышцы, слаженно работают отделы двигательной системы.

 Спортсмены обладают хорошей реакцией, у них развит вестибулярный аппарат, способность ориентироваться в пространстве.

 Развиваются важные черты характера: собранность и сосредоточенным, дисциплинированность, умение правильно распоряжаться временем.

**Недостатки**

Высокий риск получения травмы (ушибы, растяжения связок, переломы и травмы).

Если маленький спортсмен неправильно одет, есть шанс подхватить простуду, так как на катке поддерживается низкая температура.

Фигурное катание — спорт недешевый, для занятий нужны хорошие коньки, костюмы для выступлений на соревнованиях, оплата индивидуальных уроков.

У юных фигуристов не остается времени для игр, развлечений, так как тренировки по 3-4 раза в неделю, позже они станут ежедневными.

**Противопоказания для занятий**

Проблемы с суставами, костным аппаратом хронического характера.



 Склонность к частым простудным заболеваниям, хронические патологии дыхательных органов.

 Патологии сердца, сосудов, тяжелые заболевания нервной системы.

**Простые, но полезные рекомендации родителям, мечтающим вырастить из**

**ребенка олимпийского чемпиона по спортивной дисциплины фигурное катание**

 **Оптимальным возрастом для начала занятий считается 4-5 лет**, когда формируется скелет, и ребёнок способен осознанно выполнять команды и задания тренера. Ставить ребенка на коньки раньше 3-х летнего возраста не советуют педиатры, так как нагрузка на стопу может привести к развитию плоскостопия, да и риск получения серьезной травмы довольно велик.

**Выбрать спортивную школу или секцию.** Через сайт Федерации фигурного катания можно узнать, если ли в вашем районе спортивная школа или секция по фигурному катанию. Отдавать ребёнка лучше в профессиональные секции, чтобы сразу нарабатывать правильную технику. Опытные тренеры советуют для начала отдавать детей, в так называемые, «группы здоровья». Туда берут всех детей, независимо от их внешних данных и обучают по программе спортивных школ. Отличие состоит только в интенсивности тренировок. Спортивные же школы подразумевают отбор кандидатов, как по внешним данным, так и по «природной» склонности. Тренировки в школах бесплатные, впрочем, через какое-то время тренер может предложить заниматься дополнительно, что стоит определённых вложений.

 **Оценить финансовые возможности семьи,** так как **з**анятия фигурным катанием на профессиональном уровне требует вложений в качественную экипировку, костюмы, выездные мероприятия и сборы.

**Быть готовым очень много работать**! Начинающего фигуриста, нацеленного на серьезные успехи, ждут тренировки на льду и в спортивном зале, ОФП, вечерние уроки хореографии и т.д. Поэтому нужно настроиться на жесткий график и хорошо оценить силы ребенка и свои возможности.

**Выбрать коньки!** Коньки – главное орудие фигуристов. Потому к их подбору стоит отнестись крайне серьёзно. Правильный конёк состоит исключительно из кожаного твёрдого ботинка на половину или на размер больше размера ноги малыша. Внутрь обязательно должен поместиться шерстяной носок. Тонкий — для катания на крытом катке, толстый — для открытого льда.

 **Не заставляйте ребёнка заниматься фигурным катанием**, если он этого не хочет, результата и пользы такие тренировки не принесут. Ребёнок может отказаться от тренировок из-за страха ушибов. Лучше дождаться согласия. Вскоре вы его обязательно получите!

Фигурное катание вызывает интерес у зрителей на протяжении многих лет. Между тем, существует немало любопытных фактов, касающихся этой дисциплины, о которых знают не все.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ФИГУРНОМ КАТАНИИ**

Вращения изначально называли «узлами» из-за характерного рисунка, оставляемого на ледовой поверхности. Фраза «связать узлы» как раз и подразумевала «выполнить вращение».

За годы тренировок они учатся подавлять головокружение. По окончанию вращательного элемента спортсмены стараются сфокусировать взгляд на одной точке.

Фигуристки надевают колготки на коньки не просто так: спортсмены защищают коньки от повреждений, натянутые на коньки колготки удерживают шнуровку, таким образом фигуристки визуально удлиняют ноги.

Поклонники одаривают фигуристов мягкими игрушками неслучайно. Раньше фанаты забрасывали лед свежими цветами, осыпавшиеся лепестки которых становились настоящей проблемой. На то, чтобы их убрать, уходила уйма времени. Тогда поклонники переключились на мягкие игрушки и небольшие презенты, а букеты стали заворачивать в пленку.

Фигурное катание популярно в разные эпохи. Одним из известных любителей выписывать восьмерки на льду был великий русский поэт А. С. Пушкин, увековечивший любимую забаву в своем стихотворении «Осень». Лев Толстой частенько приходил на лед, а затем передавал полученные впечатления на страницах своего легендарного романа «Анна Каренина».

Грамотная родительская поддержка очень важна для начинающих спортсменов и составляет немалую часть их будущего успеха на льду!

Уважаемые родители, крепкого здоровья Вам и Вашим детям и блистательных побед!