

Скользко и здорово!

Неустойчивая весенняя погода, тающие льды и глобальное потепление — не повод лишиться своего малыша радостей фигурного катания. Подберем крохе коньки, и бегом на каток!

На этот вид спорта сейчас самый стоящий бум. Коньков не купить, тренеры завалены работой. Виной тому зажигательные телепроекты со звездами, которые на глазах у публики осваивают сложные пируэты, и гром 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, возникающие 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 не сложные 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 до станется 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.

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. В идеале взять хотя бы несколько индивидуальных уроков, потом можно присоединить малыша к группе. А когда он более-менее научится скользить по льду и выделять простенькие пируэты, вы решите, продолжать ли вам заниматься дальше.

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.



Если вы уже утвердились в своем желании заниматься фигурным катанием, нашли подходящий каток и тренера, отправляйтесь покупать коньки. 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.

Идем на каток!

Во что одеть вашего малыша для занятий? На закрытом катке достаточно тренировочных брюк с 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. 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.

„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.

