

**Чухненко Инна Александровна**

студентка

**Володина Анастасия Сергеевна**

студентка

**Ахапкин Василий Николаевич**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный  
аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»  
г. Москва

## **ПРОБЛЕМЫ РАННЕЙ «СПОРТИЗАЦИИ» В ФИГУРНОМ КАТАНИИ**

***Аннотация:** в статье изучены проблемы ранней спортивной подготовки юных фигуристок: биологический возраст как фактор отбора в спорт, физиологические и возрастные особенности фигуристок, возрастная адекватность применяемых нагрузок как один из базовых принципов спортивной тренировки.*

***Ключевые слова:** фигурное катание, спортивная ориентация, спортивный отбор, ранняя «спортизация».*

В 2022 году Конгресс Международного союза конькобежцев (ISU) принял решение о повышении минимального возраста фигуристов до 17 лет. Повышение это будет поэтапным: минимальный возраст участников во взрослых турнирах на сезон 2022–2023 составляет 15 лет; в следующем сезоне во взрослый уровень можно будет выйти с 16 лет; а с 2024 года уже с 17. По данным, опубликованным в СМИ, медицинская комиссия ISU считает, что высокие нагрузки на организм в раннем возрасте влияют на физическое и психическое состояние спортсмена. Действительно ли все так серьезно и ранний возраст спортсменок приводит к необратимым последствиям при занятиях фигурным катанием, или повышение возраста все же связано с явным превосходством фигуристок из России и является неким политическим шагом? Изучив различные источники, мы выяснили, как ранняя спортизация действует на здоровье фигуристок.

Цель нашей работы – проанализировать, как ранняя спортивная ориентация влияет на здоровье юных фигуристок, учитывая особенности отбора в фигурное катание и возрастной аспект участия в соревнованиях, а также наметить современные тенденции развития женского фигурного катания.

Рассмотрим ситуацию, которая сложилась в фигурном катании в России. Уже почти 10 лет российские фигуристки, не достигшие даже совершеннолетия, доминируют на главных соревнованиях мира. Три олимпиады подряд выигрывают российские фигуристки, которые только недавно перешли из юниоров во взрослое катание. Юлия Липницкая, Камила Валиева и Алина Загитова взяли олимпийское золото в 15 лет, Аделина Сотникова и Анна Щербакова – в 17 лет. Именно наши фигуристки в большинстве своем исполняют четверные прыжки, причем в каскадах. Александра Трусова к 16 годам освоила все виды четверных, а на Олимпиаде в Пекине в произвольной программе смогла приземлить 5 квадов. В России элементы ультра-си прыгают даже юниорки, в то время как за рубежом не каждая взрослая фигуристка сможет исполнить хотя бы один из элементов этой сложности. Исходя из этого, многие считают, что повышение возрастного ценза направлено против России, а именно – против российских спортсменок, которые в столь юном возрасте составляют конкуренцию уже «зрелым» фигуристкам из других стран. В американской истории также был всплеск юных фигуристок – это Тара Липински и Сара Хьюз, но в то время никто и не задумывался о поднятии ценза.

Однако проблема действительно существует. Практически все российские фигуристки, которые занимают пьедестал на международных соревнованиях, после совершеннолетия заканчивают карьеру в фигурном катании. А происходит это, как правило, из-за различных травм и из-за «исчерпания ресурсов организма». Конечно, это касается не всех отечественных фигуристок. Елизавета Туктамышева в свои 26 лет стабильно исполняет тройной аксель, тренирует другие элементы ультра-си и даже не думает о завершении спортивной карьеры. Но это скорее исключение из правил.

Ранняя спортивная ориентация является одной из главных проблем современного спорта. Во многих видах спорта, включая фигурное катание, юные спортсмены начинают заниматься специальными упражнениями уже в раннем возрасте, что может приводить к многочисленным отрицательным последствиям. Одной из основных проблем ранней спортивной ориентации является увеличение риска случайных травм и проблем со здоровьем. Например, молодые фигуристки могут получить травмы стоп, суставов и спины от постоянных тренировок в таком юном возрасте. Они также могут перегрузить мышцы и суставы. Кроме того, ранняя спортизация может оказать негативное воздействие на психическое здоровье юных спортсменов. Так, давление на успех и ожидания родителей могут приводить к тревоге, стрессу и низкой самооценке. Постоянное соперничество и возможность не справиться с обязательствами могут привести к развитию депрессии, что может отрицательно повлиять и на успех в спорте, и на жизнь в целом.

Бесспорно, фигурное катание является одним из наиболее ярких и зрелищных видов спорта. Начинается все со спортивного отбора – это целый комплекс мероприятий, который позволяет понять степень предрасположенности ребенка к тому или иному виду спорта, для достижения максимальных результатов. В фигурное катание детей приводят в 3–3,5 года – только так можно достичь высокого уровня. После чего дети проходят подготовку в спортшколе и уже с 6-ти лет начинают профессиональные занятия фигурным катанием [1]

В работах Л.П. Матвеева сказано, что в определенном возрасте развиваются разные качества, необходимые для спортсменов. Таким образом, гибкость начинает развиваться в возрасте 4-х лет, а, например, выносливость – в 15–17-летнем возрасте. Поэтому художественной гимнастикой или фигурным катанием следует начинать заниматься с ранних лет, а триатлоном – с 14 лет.

В связи с этим необходимо учитывать закономерности возрастного развития и корректировать тренировочный процесс. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (начальная подготовка) подробно описывает следующие термины: биологический возраст (степень

соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста), пубертатный период (период полового созревания человека, от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости), и сенситивный период (период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку).

Биологический возраст отражает реальный уровень развития организма. Для ведущих фигуристов характерна отсрочка полового развития на 2–3 года по сравнению с теми, кто не является спортсменами. В основном это происходит из-за сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок, питания, режима и др. От полового созревания зависит эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек. Важно и то, что типы и темпы биологического развития могут отличаться, дети одного возраста могут иметь разный уровень полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий тип развития, нормальный тип (соответствие паспортного и биологического возраста) и тип запаздывающего развития (ретардированный). Это деление необходимо учитывать в процессе спортивной подготовки для персонализации нагрузок и оценки нормативов [2].

Стоит взять во внимание то, что последние десятилетия дети развиваются намного быстрее чем раньше. Причем это касается не только физического развития, но и эмоционального. Сегодня шестилетние дети на тренировках разучивают то, что раньше учили десятилетние – в этом и проявляется ранняя спортизация. Ребенка не возьмут в группу начальной подготовки, если они не прыгает аксель и двойные прыжки. Одиночницы в 11 лет должны владеть тройными прыжками и исполнять каскады 3–3, иначе высоких результатов не достичь [3].

Бытует мнение, что вопрос о поднятии возрастного ценза возник именно из-за фигуристок Этери Тутберидзе, которые показывают феноменальные

результаты (чистейший прокат Анны Щербаковой в Пекине, 5 четверных Александры Трусовой и 82,16 балла в короткой программе Камилы Валиевой). Почему же только ее ученицы стабильно исполняют четверные? Эксперты утверждают, что прыгнуть четверной прыжок гораздо проще до достижения 20-летнего возраста, после это дается намного сложнее и опаснее. Поэтому у фигуристок в 15–16 лет возможностей в фигурном катании намного больше, чем, у тех, кто старше 20-ти. С возрастом повышается риск получения травм и нарушений в организме, например, понижается прочность кости, что намного повышает вероятность переломов. Доктор медицинских наук М. Дидур утверждает, что к 13–15 годам фигуристки находятся на пике своих возможностей. Они обладают гибкостью, ловкостью, достаточной силой и выносливостью. Также важна эстетика. После совершеннолетия в организме происходят различные изменения, которые делают тренировки тяжелее, тренироваться нужно намного больше, чем в раннем возрасте. Только так можно добиться стабильности показателей [4].

В целом, чрезмерные спортивные нагрузки есть абсолютно в любом серьезном спорте. Но в фигурном катании эти нагрузки приходятся на совсем юный возраст. Насколько целесообразно детям тренироваться по взрослым шаблонам? Мнений на это счет очень много, но большинство сходится в одном: если юные фигуристки уже «запрыгали», четверные прыжки уже разучивают намного раньше 13 лет, процесс не остановишь, спорт движется вперед. Да и научиться технике гораздо легче в юном возрасте, а потом уже оттачивать мастерство. Другая сторона такого технического фигурного катания часто сводится к акробатике, ведь ребенок не может передать чувства и эмоции взрослого танца в силу отсутствия таких переживаний. Что касается переживаний и психологических моментов как соревнований, так и тренировочного процесса, жесткие методы тренера (особенно на слуху «конвейер Тутберидзе»), тут выводы тоже неоднозначные, но общая тенденция такова, что если тренер не будет серьезным, строгим, жестким, то побед не будет. Так же, как и в любом другом виде спорта.

Многие говорят о целесообразности введения соревнований по возрасту, скажем для 15–17 лет одни, для 18–20 другие, чтобы были примерно одинаковые

физиологические условия. Но как уже отмечалось выше, биологическое взросление у всех происходит по-разному и часто не совпадает с календарным возрастом.

Позволит ли повышение возраста снизить нагрузку, остановить травматизм (который обычно присутствует в любом виде большого спорта, не только в фигурном катании), продлить спортивную карьеру? Однозначно никто не ответит. Кто-то высказывается за снижение стоимости элементов ультра-си и увеличение стоимости «второй оценки», которая не касается качества исполнения. Отдельно стоит тема адекватного судейства.

По поводу продления спортивной карьеры, это вопрос индивидуальный, часто после победы на олимпиаде многие уходят, не справляясь с огромной конкуренцией подрастающего поколения и стрессом, к тому же при интенсивных физических нагрузках задерживается половое развитие, и наверно, не все юные женщины захотят долго рисковать своим здоровьем.

В целом, ранняя «спортизация» – это серьезная проблема в современном спорте, которая может иметь отрицательный эффект на здоровье и психическое состояние юных спортсменов. Однако тренеры скорее всего смогут добиться результатов и у фигуристок после 17 лет. Юниорки не забросят четверные и возрастной ценз на это никак не повлияет, а только еще больше добавит стресса и психологической нагрузки. Ведь нужно будет стремиться научиться технике, а после взросления это будет сделать сложнее.

### ***Список литературы***

1. Бумарскова Н.Н. Травматизм в фигурном катании / Н.Н. Бумарскова, В.А. Никишкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №2 (180). – С. 63–67.

2. Хачатуров Л.С. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (этап начальной подготовки): метод. пособ. / Л.С. Хачатуров, Б.Н. Найданов. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2022. – 127 с.

3. Страхова Е.Б. Быстрее, выше, сильнее. Причины и предпосылки прогресса в одиночном фигурном катании / Е.Б. Страхова // Московский фигурист. – 2015. – №40.

4. Спортивный врач Дидур: «Мы вряд ли увидим Камилу Валиеву на следующей олимпиаде» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doctorpiter.ru/zdorove/sportivnyi-vrach-didur-my-vryad-li-uvitim-kamilu-valievu-na-sleduyushei-olimpiade-id715554> (дата обращения: 22.03.2023).