

Я люблю тебя,
спорт!
Фигурное катание!

Выполнила:

ученица МОУ СОШ №3 им. В.Н.
Щеголева.

Уваева Яна

Руководитель: Дмитриева Елена
Борисовна

Виды спорта бывают
разные:

Карате



Фехтовани



И другие виды



Мой любимый вид спорта – Фигурное катание

Фигурное катание — красивый вид спорта, получивший мировое признание. Представляет собой одиночное или парное катание спортсменов на коньках по льду, с выполнением различных шагов, вращений, прыжков и их сочетаний под музыкальное сопровождение. Эта дисциплина очень распространена в России.

Сборные подразделяются на группы в соответствии с возрастом участников:

- ~Новисы (фигуристы до 15 лет с 1-2 квалификационным разрядом).
- ~Юниоры (12-18 -летние кандидаты в мастера спорта).
- ~Сеньоры (мастера спорта от 14 лет).

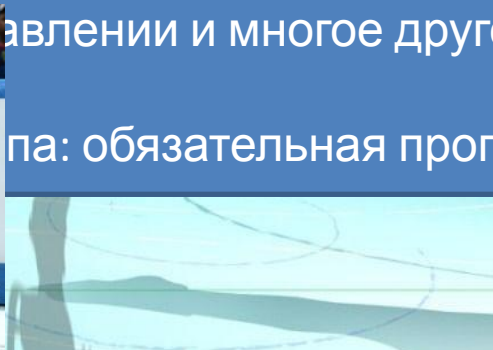
Задача спортсменов — выполнять все движения в абсолютном единстве.

Техника и выполняемые элементы аналогичны другим подвидам фигурного катания, но есть и дополнения, например комбинации в виде колеса, круга, линии, пересечений и т.п. А вот прыжки, поддержки,

вращения и многие другие элементы.

В си

па: обязательная прог



Как появилось фигурное катание?

Зарождение фигурного катания неразрывно связано с появлением [коньков](#). А этот спортивный снаряд начал свою историю в эпоху Бронзового века. Первые коньки были сделаны из звериных костей.

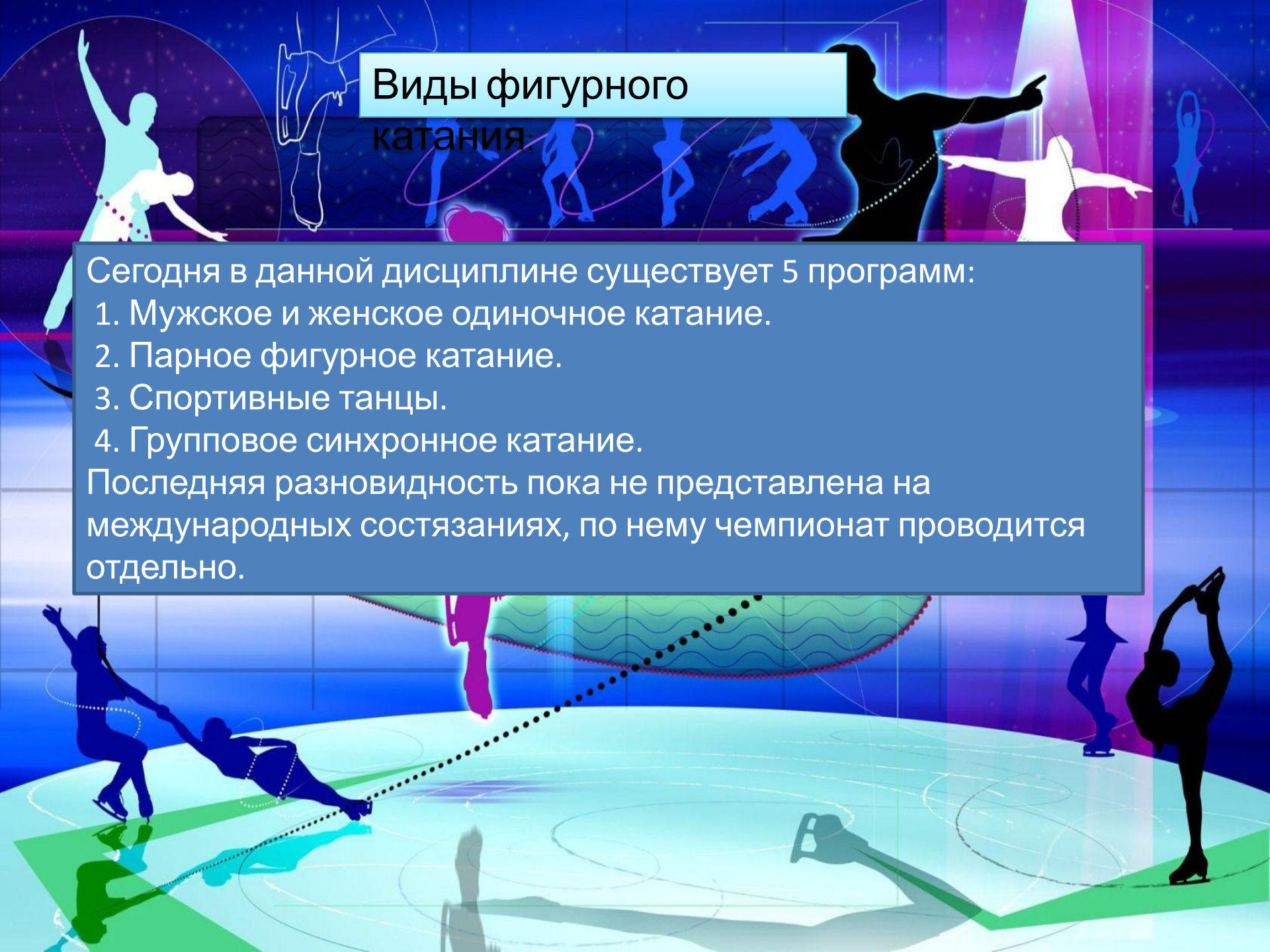
Как спорт фигурное катание возникло в Голландии, в XII—XIV вв., когда были сконструированы коньки на двух железных ребрах. Однако оно имело не вполне привычный для нас вид — фигуристы в красивой позе вырисовывали фигуры на льду.

В 1742 г. в Эдинбурге открылся первый клуб фигуристов, где был разработан список обязательных фигур и правила.

В 19 в. окончательно сформировались почти все фигуры современной обязательной программы и техника катания. Официальный спортивный статус дисциплина получила в 1871 г., а в 1882 состоялся первый чемпионат.

С 1986 г. и по сегодняшний день регулярно проводятся международные состязания: чемпионат мира, Европы, Четырёх континентов и другие. Развитием дисциплины занимается Международный союз конькобежцев, под его контролем проходят турниры.

Своим распространением в нашем Отечестве катание обязано Петру 1, который привез из-за границы подобие коньков. В конце 19 в. был построен каток в Юсуповском парке Санкт-Петербурга. Это событие имело огромное значение, ведь с тех пор катание на коньках перестало быть лишь увлекательным времяпрепровождением — началось становление дисциплины.



Виды фигурного катания:

Сегодня в данной дисциплине существует 5 программ:

1. Мужское и женское одиночное катание.
2. Парное фигурное катание.
3. Спортивные танцы.
4. Групповое синхронное катание.

Последняя разновидность пока не представлена на международных состязаниях, по нему чемпионат проводится отдельно.



Одиночное

Цель данной программы — показать совершенство владения разными элементами и их комбинациями. Чем сложнее выполняемые движения и чем чище техника, тем больший балл получит фигурист. Помимо качества исполнения оценивается также связь элементов с музыкой, грация и артистические качества спортсмена.

В одиночном катании выделяется 2 этапа:

Обязательная программа.

Произвольная.



Парное

В парном катании двум фигуристам — мужчине и женщине необходимо продемонстрировать единство движений в выполнении как базовых элементов (прыжков, шагов, вращений), так и специальных: поддержек, совместных спиралей, подкруток и др. Некоторые вариации могут содержать в себе элементы акробатики. Синхронность движений — это первый показатель, оцениваемый судейской коллегией. По аналогии с одиночным катанием состязания проводятся в 2 этапа — обязательная и произвольная.



Спортивные танцы

Танцы на льду имеют следующие особенности:

Раздельное катание партнеров в течение длительного времени не допустимо. Не выполняются прыжки, подбрасывание и т.п.

Акцент делается на одновременном выполнении традиционных и нестандартных шагов.

Большое значение для победы имеет грациозность танцующих, эстетичность костюмов, качество музыкальной композиции, под которую танцуют фигуристы. Все это делает спортивные танцы красивым и увлекательным зрелищем.

В этой программе предусмотрено 3 этапа:

Обязательный танец.

Оригинальный (участникам предоставляется тема для вариаций, которую они интерпретируют на свое усмотрение).

Произвольный.

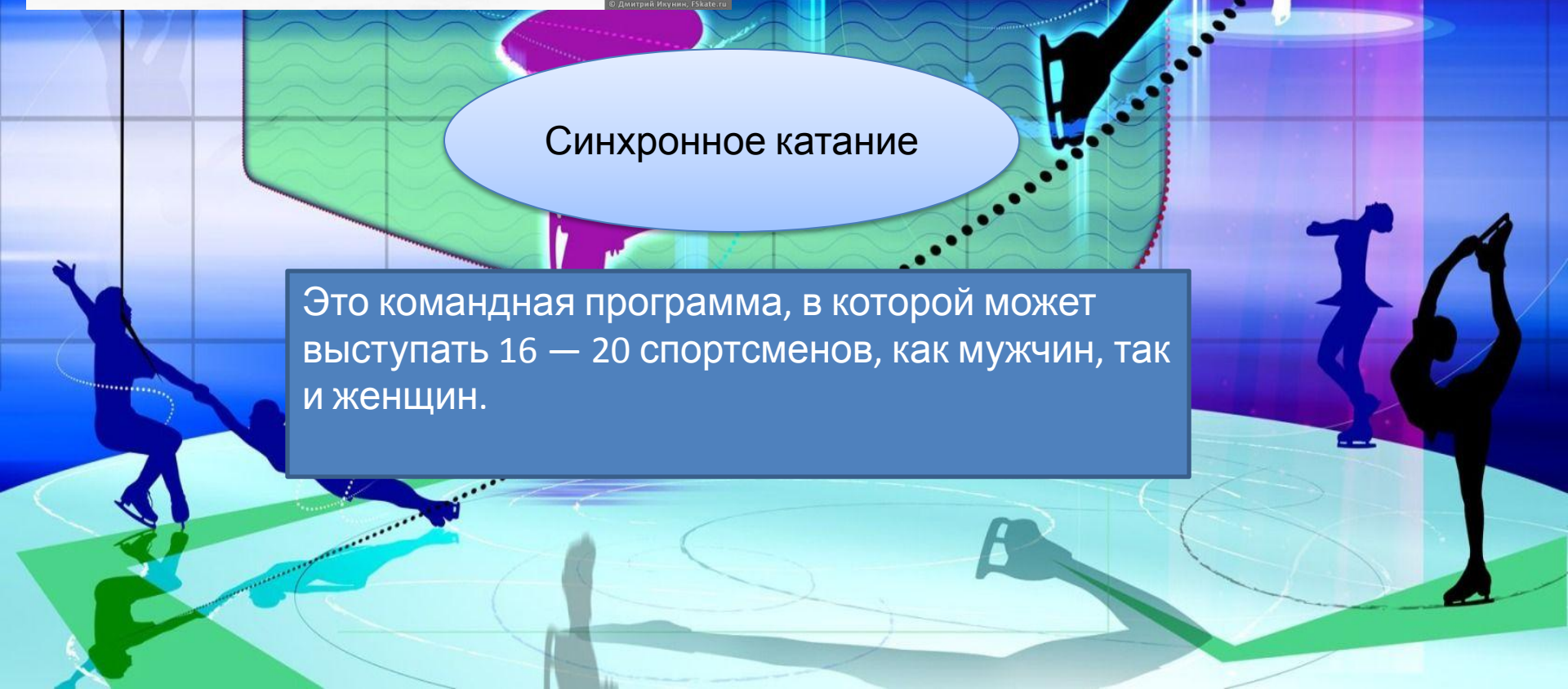


© Дмитрий Илюнин, FS.kate.ru



Синхронное катание

Это командная программа, в которой может выступать 16 — 20 спортсменов, как мужчин, так и женщин.





Правила и снаряжение

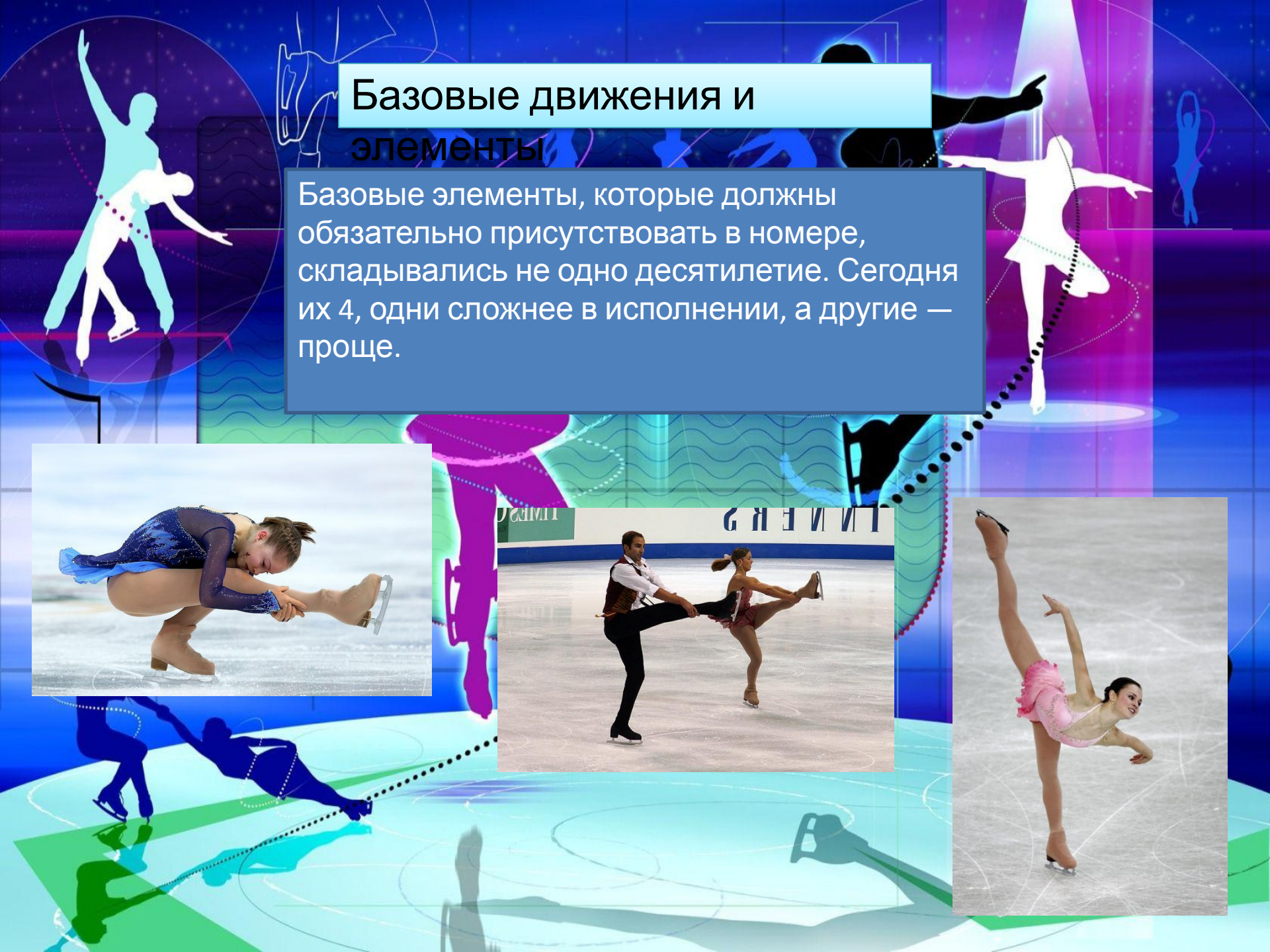
На любой номер на состязаниях отводится ровно 170 сек. Спортсмены обязаны уложиться в это время, продемонстрировав все обязательные движения. Остальные требования обсуждаются и фиксируются в положениях ИСУ перед каждым соревновательным сезоном.

Выступают фигуристы, как правило, на крытых, специально оборудованных катках. Площадь катка — 30х60 м. По периметру имеются ограждения в виде подвижных бортов из пластика. Особое внимание уделяется льду — его поверхность должна быть идеальной. Поэтому уход за ним осуществляется при помощи специального оборудования.

Экипировка спортсменов тоже играет огромную роль. Особенно это касается коньков — в них фигурист проводит огромное количество времени. Они должны быть максимально удобны, поэтому обычно выполняются на заказ, с учетом индивидуальных особенностей конькобежца. Ботинки изготавливаются из высококачественной кожи, имеют язычок и высокую шнуровку.

Базовые движения и элементы

Базовые элементы, которые должны обязательно присутствовать в номере, складывались не одно десятилетие. Сегодня их 4, одни сложнее в исполнении, а другие — проще.



Шаги

Выполняются в виде отталкивания от поверхности и необходимы для перехода между движениями, их связи в единую композицию, а также для разгона перед прыжком.

Многообразие шагов в фигурном катании можно объединить в 4 группы:

Без смены ноги и направления движения.

Без смены ноги.

Со сменой ноги.

Со сменой ноги и направления.

Шаги, следующие один за другим, получили название «дорожка шагов». Это обязательная комбинация в короткой программе. Существуют и другие комбинации, например, «Вальсовая тройка», «Джексон», «Риттбергерная тройка».



Спирал

и

Выполняются следующим образом: одной ногой фигурист стоит на льду, а вторая поднята выше уровня бедра. Такую позицию необходимо удерживать более 7 сек.



Вращени

я

Фигурное катание без них немислимо, ведь это наиболее зрелищное движение. Спортсмен быстро поворачивается вокруг своей оси на одной или двух ногах, сидя, стоя или из положения «спираль», по часовой стрелке и против нее.



Прыжок

и

Не менее красивый элемент номера. Основных групп две:

1. Реберные — толчок производится от ребра конька ноги, выступающей опорной.
2. Зубцовые — спортсмен, прыгая, опирается на зубец.

Сложность прыжков увеличивается с каждым годом. Профессионалы демонстрируют прыжки в 4 оборота. Вообще, чем больший уровень сложности имеет выполняемый элемент, тем большее преимущество получает спортсмен перед конкурентами.



Как избежать травм при катании

Фигурное катание признается травмоопасным спортом, поскольку без падений не удалось обойтись еще никому. Поэтому, решив пополнить ряды фигуристов, прежде всего необходимо решить: с какой целью становиться на коньки. Здесь возможны 2 варианта — профессиональный спорт или занятия для удовольствия.

Необходимо помнить, что фигуристы-профессионалы испытывают колоссальные физические нагрузки, что не может не отражаться на здоровье. А вот любителям, чтобы не получить увечье, достаточно соблюдать правила безопасности. Новичкам рекомендуется надевать специальную защиту: наколенники, налокотники и щитки на запястье.

Конькам требуется особый уход: их заточка всегда должна быть идеальной, а на лезвиях недопустимы следы коррозии. Шнуровку на ботинках перед выходом на лед необходимо качественно затянуть.

Не следует забывать, что лезвие конька представляет опасность, поэтому разучивать и выполнять элементы нужно в стороне от других катающихся.

Фигурное катание — это не только высоко эстетичный спорт, физическая активность, необходимая организму, но и отличный способ времяпрепровождения, даже если присутствовать на катке в качестве зрителя.

Я люблю фигурное катание за его красоту. Костюмы фигуристов очень красивые, а само катание великолепно. Я тоже хочу научиться кататься так же красиво!

