

*Алпеева Д.А., студентка 4 курса,
факультет «Преподавание в начальных классах»
Стерлитамакский колледж СФБашГУ
Россия, г. Стерлитамак.
Научный руководитель: Душанбаева Гульсина Рашитовна*

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

***Аннотация:** Статья посвящена фигурному катанию. Я подробно расписала какие бывают виды, что из себя представляет фигурное катание. Так же в моей статье есть история возникновения, какие элементы используют фигуристы в своих прокатах, подробно про олимпиады. Какими должны быть костюмы, правила, ледовое поле и судейство.*

***Ключевые слова:** бронзовый век, костяные коньки, одиночное катание, тулуп, аксель, флип, лутц. конькобежный вид спорта, фаланги.*

***Annotation:** The article is devoted to figure skating. I described in detail what types there are, what figure skating is. Also in my article there is a history of occurrence, what elements skaters use in their performances, in detail about the Olympics. What should be the costumes, rules, ice field and refereeing.*

***Key words:** bronze age, bone skates, single skating, sheepskin coat, axel, flip, lutz. speed skating sport, phalanx.*

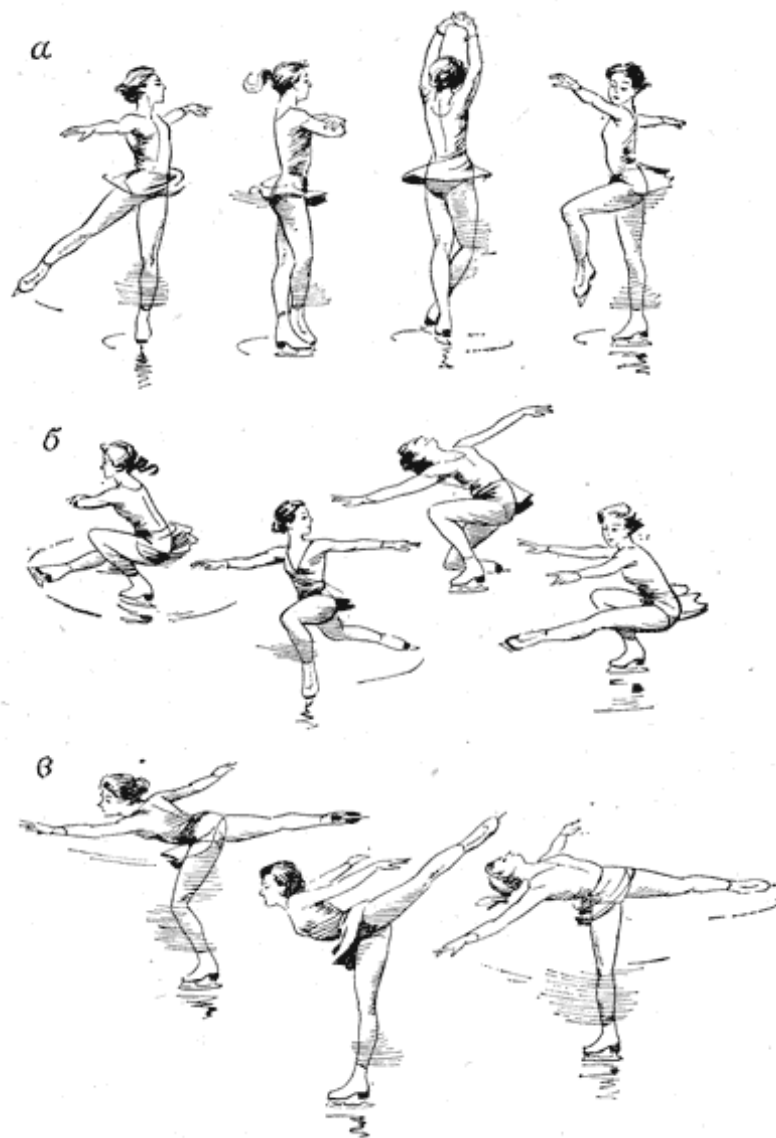


Рисунок 1. Элементы вращения

Фигурное катание - это олимпийский вид спорта по конькобежному спорту, основная идея которого заключается в перемещении спортсмена или пары спортсменов на коньках и выполнении специальных элементов под музыку. Фигурным катанием занимаются как мужчины, так и женщины. Фигурное катание в России известно со времен Петра I. Русский царь привез первые образцы коньков из Европы. Именно Петр Великий изобрел новый способ крепления коньков - непосредственно к обуви — и тем самым создал "прототип" современного конькобежного снаряжения.

История фигурного катания.

Очень давно, около тысячи лет назад, человек научился передвигаться по льду, прикрепляя к обуви специальные приспособления из кости. Фигурное катание зародилось в далеком прошлом, а первые приспособления для ходьбы по льду были изготовлены в бронзовом веке.

Первые соревнования были проведены в Голландии в XII-XIV веках. Тогда коньки уже были сделаны из железа. Смысл заключался в том, что люди рисовали на льду различные узоры и фигуры, но при этом не теряли своих красивых поз. В 1882 году в Вене состоялись первые официальные соревнования по фигурному катанию в Европе. После каждого выступления фигуристов жюри и судьи выходили на лед и осматривали оставленные следы и узоры.

В 1892 году был создан Международный союз конькобежцев (ISU), который должен был руководить организацией международных соревнований.

А 4 года спустя в Санкт-Петербурге также состоялся первый чемпионат мира по фигурному катанию.

Правила в фигурном катании.

Правила зависят от видов фигурного катания. В индивидуальном катании фигуристы откатывают две программы: произвольную и короткую. Короткая программа длится около 2 минут, но произвольная длится больше, около 4-5 минут. Спортсмены выступают не только с яркой программой, но и с более сложной. За счет этого они получают больше очков. В парном фигурном катании правила почти те же, но здесь добавляются сложные поддержки, прыжки и различные элементы. Очень важно, чтобы пара синхронно выполняла все элементы.

Ледяное поле.

Это площадь размерами 30 x 60 метров. Каркас бортов сделан из пластика, и каток всегда должен быть гладким и ровным.

Одежда и снаряжение.

В больших случаях коньки заказываются индивидуально для фигуристов. Лезвия изготовлены из углеродистой стали и состоят из двух частей. Вогнутая борода для хорошего скольжения по льду. Носовая часть с зубьями, для выполнения ударов и некоторых элементов программы. Костюм должен быть легким и эластичным (например, из эластичных тканей). Костюмы шьются для конкретных программ, тем самым воплощая задуманную историю.

Виды фигурного катания.

Одиночное катание.

Фигурист должен продемонстрировать все, чему он научился. Это: шаги, спирали, вращения, прыжки. Все должно быть сделано эффективно. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластика, эстетика и артистизм. Соревнования проводятся в 2 этапа: первый этап - короткая программа, второй - произвольная программа.

Парное катание.

Главная задача состоит в том, чтобы пара казалась единым целым. Катание и элементы должны выполняться синхронно. В парном катании есть элементы, которые выполняются только в этом виде фигурного катания: это опоры, повороты, выбросы, тоды, совместные и параллельные вращения. Соревнования проходят в два этапа - короткая и произвольная программы.

Спортивные танцы.

В спортивных танцах на льду основной акцент делается на выполнении танцевальных шагов в стандартных и нестандартных танцевальных позициях. В отличие от парного фигурного катания, в спортивных танцах нет прыжков и катапульта. Современная программа официальных соревнований включает в себя 2 танца: короткий танец и произвольный.

Командное катание на коньках.

В команде от 16 до 20 фигуристов. В группе могут быть как женщины, так и мужчины. В команду могут входить женщины и мужчины, но они должны быть составлены по возрастным группам: новички до 15 лет; юниоры 14 лет и старше. Цель - это производительность команды в целом. Есть такие элементы, как: круг, линия, колесо, пересечения, блоки. Запрещенные движения: любые опоры, прыжки более чем на 1 оборот, пересечения с обратными спиралями и т.д.

Основные элементы фигурного катания.

Шаги - это комбинации толчков и основных элементов катания на коньках. Шаги используются для соединения элементов в программе.

Спирали. Спираль - это позиция с одним коньком на льду и свободной ногой выше уровня бедра. Положения спиралей отличаются друг от друга скользящей ногой, краем, направлением скольжения (вперед, назад) и положением свободной ноги (назад, вперед, вбок).

Для того чтобы спираль была подсчитана, вам нужно находиться в этом положении не менее 7 секунд.

Вращения. Кривизна скольжения вызвала появление большого количества различных поворотов на лезвии одного или двух коньков в фигурном катании. Существуют вращения стоя (например, "наклон"), вращения в приседе ("верх") и вращения в положении "ласточка" (Либела).

Смена ноги при выполнении вращений и смена положения позволяет выполнять комбинацию вращений.

Прыжки.

Прыжки делятся на две группы — реберные и носковые. Отталкивание ото льда в прыжках ребром происходит от края конька, в прыжках носком - за счет толчка носком конька. Сейчас фигуристы выполняют 6 видов прыжков: тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц и аксель.

Давайте подведем итоги. Какой вид является наиболее опасным? Самое травмоопасное - это парное катание. Партнеры делают все, что делают одиночки, но некоторые элементы все еще сложнее. Прыжки и самые сложные опоры. Не всегда все получается гладко. В парном катании существует высокий риск травмирования лезвия конька. Параллельные вращения не менее опасны. Если элементы не будут выполняться синхронно, вся картинка рухнет. Фигурное катание - один из любимых видов спорта в России. Многие мастера смогли завоевать для себя награды на многих конкурсах. Самая важная награда - это победа на Олимпийских играх.

Использованные источники:

- 1) Общие ресурсы по фигурному катанию: [Электронный ресурс].
URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/figurnoe-katanie/>
- 2) Общие ресурсы по фигурному катанию: [Электронный ресурс].
URL: <https://infourok.ru/referat-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-figurnoe-katanie-klass-2209269.html/>
- 3) Общие ресурсы по фигурному катанию: [Электронный ресурс].
URL: <https://sportsgroup.ru/zimnie-vidyi-sporta/istoriya-figurnogo-kataniya.html>
- 4) Книга/ учебник Надыра Курбанова: Самоучитель по фигурному катанию, 2009 г.