**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ**

**КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики»**

**КОЛЛЕДЖ СВЯЗИ**

**Доклад по теме «Фигурное катание»**

**по дисциплине физкультура**

студента группы 3ПКС-33

**Работу выполнил:**

Дохоян Лева

**Преподаватель:**

Иванова Р.Г.

**Самара, 2022**

**Введение**

Фигурное катание – это разновидность конькобежного вида спорта. В его основе – движения спортсмена, которые он делает под музыку, скользя на одной или обеих ногах, меняя направление движения, вращаясь, прыгая и демонстрируя комбинации шагов. Если фигуристов пара, к этому комплекту добавляются еще и поддержки разной сложности. Фигурным конькобежное катание стали называть в связи с обязательным исполнением фигуристом геометрических фигур, кругов, восьмерок и т. д., призванным продемонстрировать искусство спортсмена.

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

Фигурное катание — это не просто вид спорта, это целое искусство. Удивительное и завораживающее единение атлетики, танца и музыки. Нечто совершенно особенное, сочетающее в движениях спортсмена красоту и гармонию, быстроту и уверенность, точность и свободу.

1. ИЗ ИСТОРИИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

Истоки фигурного катания лежат в далеком прошлом и уходят корнями в бронзовый век (конец 4-го — начало 1-го тысячелетия до н. э.), об этом свидетельствуют находки археологов — костяные коньки, выполненные из фаланг конечностей крупных животных. Подобные находки встречаются во многих странах Европы, а самые древние «коньки» были обнаружены на берегу Южного Буга недалеко от Одессы..

Однако рождение фигурного катания как вида спорта связывают с моментом, когда коньки начали изготавливать из железа, а не из кости, как раньше. По данным исследований, впервые это произошло в Голландии, в XII—XIV веке. Первоначально фигурное катание представляло собой состязание по мастерству вычерчивать на льду разнообразные фигуры, сохраняя при этом красивую позу.

Первые клубы любителей фигурного катания появились в XVIII веке в Британской империи. Там же были разработаны и перечень обязательных для исполнения в соревнованиях фигур, и первые официальные правила соревнований. Лейтенант артиллерии Роберт Джоунз издал «Трактат о катании на коньках» (1772), в котором описал все основные фигуры, известные на то время.

Из Европы фигурное катание попало в США и Канаду, где получило огромное развитие. Здесь были созданы многочисленные клубы фигуристов, разрабатывались новые модели коньков, создавалась своя школа техники.

Спустя 100 лет (с 1742 года) в фигурном катании уже были известны практически все современные обязательные фигуры и основные технические приемы для их исполнения, о чём свидетельствуют книги «Искусство катания на коньках» Д. Андерсона, президента клуба конькобежцев города Глазго, и труд X. Вандервела и Т. Максвелла Уитмана из Лондона. На I Конгрессе конькобежцев в 1871 году фигурное катание было признано как вид спорта.

Первые соревнования по фигурному катанию проходили только среди мужчин-одиночников, женщины-фигуристки получили возможность участвовать в чемпионатах мира лишь через 10 лет. Правда, в 1901 году, под давлением общественности, ИСУ в виде исключения позволил участвовать в мужских соревнованиях женщине — англичанке Медж Сайерс.

Официально первый чемпионат мира среди женщин-одиночниц прошёл в конце января 1906 года в Давосе (Швейцария). Обязательные фигуры у женщин и у мужчин были аналогичными, но произвольное катание женщин сразу же обратило на себя внимание высокой художественностью, пластикой и музыкальностью движений.

Можно сказать, что парное фигурное катание появилось сразу после популяризации этого вида спорта. Но официально первые соревнования прошли только в 1908 году в Санкт-Петербурге. Немецкие фигуристы Анна Хюблер и Генрих Бургер вошли в историю как первые олимпийские чемпионы в парном катании.

Анна Хюблер и Генрих Бургер, первые олимпийские чемпионы в парном катании (1908)

Такой вид фигурного катания как спортивные танцы на льду возник в конце 1940-х годов в Великобритании, а затем получили распространение во всем мире. В 1952 году спортивные танцы были включены в программу чемпионатов мира и Европы. В течение первых 10 лет на всех крупных международных состязаниях побеждали фигуристы Великобритании. В программу зимних Олимпийских игр танцы на льду были включены с 1976 года. Первыми Олимпийскими чемпионами в танцах на льду стали Людмила Пахомова и Александр Горшков.

2. ДИСЦИПЛИНЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное фигурное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание.

2.1 Одиночное катание.

Одиночное катание — одно из самых зрелищных выступлений, в котором нет места для ошибок. Каждое движение спортсмена находится под пристальными взглядами судей. Участник, который наберет больше баллов, станет победителем состязания. Выступления проходят в два этапа: короткая программа и произвольная. Задачей участника соревнований является необходимость продемонстрировать владение всеми группами элементов. Чем выше точность и качество их выполнения, тем выше уровень фигуриста. При оценке выступлений судьями учитываются следующие параметры: пластика, связь движений с музыкой, эстетика, артистизм.

2.2. Парное фигурное катание.

В парном катании необходимо продемонстрировать слаженность действий при выступлении в дуэте. Спортсменам следует выполнять на льду сложнейшие фигуры так, чтобы у зрителей создалось впечатление единства действий. Помимо традиционных элементов фигурного катания в этом направлении есть и те, что используются только при работе в паре: поддержка, подкрутка, выброс, вращение и т. д. Важным критерием при оценке выступлений является слаженность действий и синхронность. Соревнования проходят в 2 этапа: короткое выступление и произвольная программа.

2.3. Спортивные танцы.

В спортивных танцах основное внимание уделяется тому, насколько хорошо фигуристы исполняют совместные танцевальные шаги в различных позициях. Важно не допускать продолжительного разъединения партнеров. От парного катания этот вид отличается тем, что в нем отсутствуют некоторые элементы: прыжки, броски и т. д. При оценке действий фигуристов в спортивных танцах особое внимание уделяется скорости, изяществу, виртуозности, плавности движений, внешнему виду партнеров, костюмам и музыкальному сопровождению.

2.4. Синхронное катание.

В синхронном катании, в отличие от остальных видов, принимает участие большое количество спортсменов. На ледовой арене одновременно могут выступать от 16 до 20 фигуристов. Основной задачей спортсменов является демонстрация командного единства при выполнении кругов, линий, колеса, пересечения, блоков и других элементов. В состав команды могут входить как мужчины, так и женщины, а возрастное разделение подразумевает формирование отдельных групп: новисы (до 15 лет), юниоры (12—18 лет), сеньоры (от 14 и старше).

3. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

На одно выступление выделяют 2 мин. 50 сек. За это время конкурсанты должны успеть показать свою программу, которая должна соответствовать всем стандартам и содержать в себе определенные элементы. Сложность тех или иных движений, входящих в программу выступления, определяется тренером, хореографами и самим спортсменом.

В фигурном катании принято выделять 4 основных элемента — шаги, спирали, прыжки и вращения.

Шаги, в свою очередь, условно делят на базовые и технические. С помощью базовых шагов фигурист перемещается по площадке и набирает скорость. Технические же намного сложнее и требуют от спортсмена особого мастерства.

Спираль — обязательный элемент женского и парного фигурного катания. Это одна из важнейших составляющих выступления, которую оценивают судьи. Проще говоря, спирали — это когда спортсмен красиво скользит по льду.

Существует несколько разновидностей спиралей, однако практически все они выполняются следующим образом: фигурист скользит на одной ноге, а колено свободной ноги вытягивает выше бедра. При этом опорная нога скользит на одном ребре конька. Чаще всего фигуристами на соревнованиях выполняются эти виды спиралей:

— ласточка (Arabesque spiral);

— шарлотта (Charlotte spiral);

— флажок (Y-spiral);

— собачка, или фен (Fan spiral);

— кораблик (Spread eagle);

— кантилевер, или лимбо, или кораблик Климкина (Cantilever);

— бауэр (Ina Bauer).

Без прыжков невозможно представить ни одну программу профессионального фигуриста, ведь без них, по мнению прославленного тренера Елены Чайковской, «фигурное катание теряет свою остроту».

Принято различать зубцовые и реберные прыжки. Во время исполнения зубцовых прыжков спортсмен отталкивается свободной ногой (ударяя зубцами об лед). К зубцовым относятся тулуп, лутц, флип.

Реберные прыжки отличаются тем, что толчок производится опорной ногой (той, на которой спортсмен катится). К реберным прыжкам относятся сальхов, риттбергер и аксель.

Есть и другие виды прыжков, не попадающие ни в одну из категорий. Это бедуинский прыжок, или бабочка (Arabian, Butterfly); русский шпагат, или прыжок в шпагат(Russian split); чинян(Flying sit spin); сальто (Backflip).

Вращения, или пируэты, — третья важная составляющая фигурного катания. Они могут исполняться как на двух, так и на одной ноге. Обычно на крупных соревнованиях фигуристы предпочитают выполнять пируэты на одной ноге, так как это приносит гораздо больше баллов. Важно скользить по маленькой окружности, то есть спортсмена не должно «носить по льду».

Наиболее часто на крупных соревнованиях используются следующие варианты вращений:

— складка, или пушка (Shoot the duck spin);

— карандаш, или затяжка вперед (I-spin);

— либела (Camel spin);

— бильман (Biellmann spin);

— заклон (Layback spin).

4. ЭКИПИРОВКА, КАТКИ

4.1. Коньки, ботинки

Не приходится говорить о том, какое значение имеет для фигуриста спортивный инвентарь, например, заточка конька по канавке и продольному профилю для устойчивости скольжения, жесткость ботинка или его установка на коньке. Поэтому необходимо правильно подбирать инвентарь с учетом всех требований, предъявляемых к нему.

В фигурном катании на коньках большое внимание обращается на спортивную обувь. Это объясняется тем, что стопа фигуриста во время скольжения производит сложные и разнообразные движения большой и малой амплитуды.

Точность выполнения этих движений зависит от уровня технической подготовленности фигуриста и от силы и крепости мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава.

Ботинок выполняет как бы двоякую роль: с одной стороны, через ботинок передаются коньку тонкие и точные движения стопы, с другой — он надежно предохраняет ее от травмы, не допуская чрезмерного растяжения мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава. Вот почему ботинок должен плотно прилегать к ноге, не стесняя движений стопы и не нарушая кровообращения.

Современные, специально сконструированные ботинки с твердой, достаточно толстой подошвой (для удержания шурупов), жестким удлиненным задником (особенно во внутренней стороне ботинка) и с высоким плотным голенищем отвечают всем этим требованиям.

В фигурном катании применяются три типа коньков:

— коньки для исполнения обязательной программы;

— коньки для исполнения произвольной программы как в одиночном, так и в парном катании;

— коньки для спортивных танцев на льду.

Конек для фигурного катания состоит из трех деталей: полоза, подошвы и каблучка. Полоз (рабочая часть конька) изготавливается из высокоуглеродистой или легированной стали и проходит специальную термическую обработку.

Основные различия в конструкции конька, обуславливаемые характером катания, заключаются в форме и расположении зубьев, а также в кривизне рабочей части конька.

Антикоррозийное и декоративное покрытие коньков осуществляется хромированием или никелированием. Расположение подошвы и каблучка на полозе конька обеспечивает правильное прилегание их к подошве и каблучку ботинка. Коньки устанавливаются на ботинки того же размера.

Коньки для обязательных упражнений должны отвечать следующим требованиям: обеспечивать оптимальный режим скольжения по большим кругам в беспетлевых фигурах и по малым — в петлевых, создавать возможность устойчивого скольжения на средней части полоза конька, обеспечивать устойчивость тела при выполнении петлевых поворотов, производить кратковременное качение конька с большой амплитудой при выполнении троек, скобок, крюков и выкрюков.

Подгонка коньков под ботинки для обязательной программы и произвольного катания различна. Устанавливая конек для школы, надо прикрепить его к ботинку так, чтобы центр тяжести тела приходился на середину его рабочей зоны. В этом случае фигурист получит возможность при скольжении по круг, сохранять равновесие на середине конька. При выполнении различных поворотов он сможет использовать всю длину как передней, так и задней зоны лезвия.

Для произвольного катания конек надо прикрепить к ботинку так, чтобы центр тяжести размещался примерно на трети полоза от конца конька. Это имеет большое значение при приземлении после выполнения всевозможных прыжков, облегчается скольжение фронтом назад.

Фигурные лезвия нуждаются в защите. После каждой тренировки лезвия необходимо протирать сухой тряпочкой или полотенцем и надевать специальные чехлы-сушки. Помимо чехлов-сушек необходимы также и специальные пластиковые чехлы на лезвиях для перемещения от раздевалки до льда.

4.2. Одежда фигуриста

Совершенствуя спортивное мастерство, необходимо заботиться и о внешней культуре, Станиславский говорил, что театр начинается с вешалки. Первое впечатление при выходе фигуриста на лед создается его внешним обликом, где главная роль принадлежит костюму. И ни один мастер фигурного катания не может не считаться с такой «мелочью», как строгость и опрятность одежды. Чем меньше пестроты, режущих глаз сочетаний, дешевых блесток в одежде, тем лучше воспринимается каждое движение фигуриста.

Простота — непременное условие красоты. В то же время фигуристы, особенно девушки, должны учитывать и требования своего времени, влияние современной моды, конечно, сохраняя чувство меры.

Красивый костюм всегда отличает современный покрой, цвет, фасон, материал и т. п. Создавая специальный костюм для катания, необходимо учитывать индивидуальные особенности фигуры спортсмена, а не слепо копировать уже известные стандарты.

Рекомендуется для женских спортивных костюмов ткань: легкая шерсть, штапель с лавсаном, трикотаж и вискоза. Для подростков следует выбирать более яркие по цвету ткани: красные, желтые, синие и белые в сочетании с этими цветами. Для молодежи лучше брать ткани сдержанных тонов, такие, как светло-серый, голубой или сочетания красного с черным, белого с черным и т. п.

4.3. Каток и подготовка льда

Ледовая площадка для проведения соревнований должна иметь форму прямоугольника размером 60 метров x 30 метров.

Лед на катке должен быть идеально чистым и гладким. Высокое качество покрытия достигается с помощью применения специализированной техники. По регламенту установлено, что неровность поверхности не может превышать 5 миллиметров.

Рекомендуемая температура льда для фигурного катания составляет от  -5,5 до -3,5 градусов, что немного выше, чем на хоккейной площадке, что означает более мягкий лед и более легкое приземление для фигуристов.

Обычно после каждых двух групп разминки во время соревнований шлифовальный станок очищает и разглаживает поверхность ледяного покрова.

При проведении соревнований на катке должны иметься: приспособления для подъема и спуска флага соревнований, переносный пьедестал почета для награждения победителей и призеров соревнований, судейский реквизит.

**Заключение**

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в  форму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию

гибкости заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, — быстрота реакции.

Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости.

Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

**Список литературы:**

1. Фигурное катание. — М.: Издатель: Советский спорт, 2006. — 172 с.

2. https://referatpofizkulture.ru/фигурное-катание/