

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Автор: Ханжиева София, 8 лет

Руководители: Мироненко
Елена Викторовна



Актуальность работы – показать эффективное средство для формирования здорового образа жизни

Цель-привлечь внимание своих сверстников к формированию здорового образа жизни посредством фигурного катания

Задачи

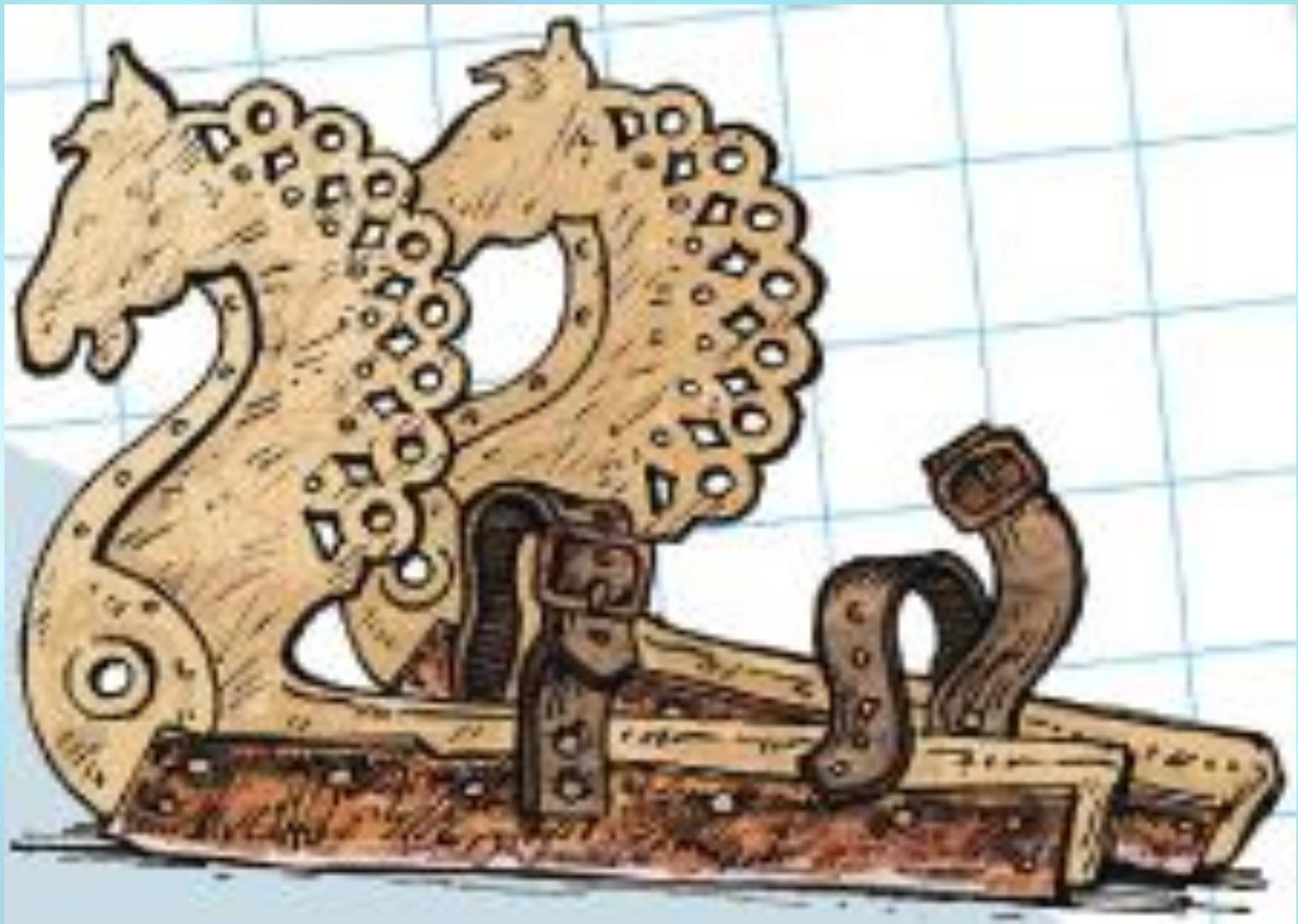
1. Узнать историю фигурного катания.
2. Исследование элемента в фигурном катании – вращение.
3. Провести анкетирование среди детей.
4. Создать презентацию.

Объект исследования

- Элемент в фигурном катании - вращение

Предмет исследования

- Черты характера, которые помогает выработать фигурное катание



Название «коньки» возникло потому, что передняя часть

деревянного башмака обшита кожей, манеж



**МУЖСКО
Е**



ЖЕНСКОЕ



**ПАРНО
Е**



**ГРУППОВОЕ СИНХРОННОЕ
КАТАНИЕ**

ПЕРВЫЕ ШАГИ НА ЛЬДУ

**Спортивная школа
олимпийского
резерва № 35
Ледовая арена
имени Ирины
Родниной
Каток открыт 31
января 2016 года**



Основные элементы фигурного катания



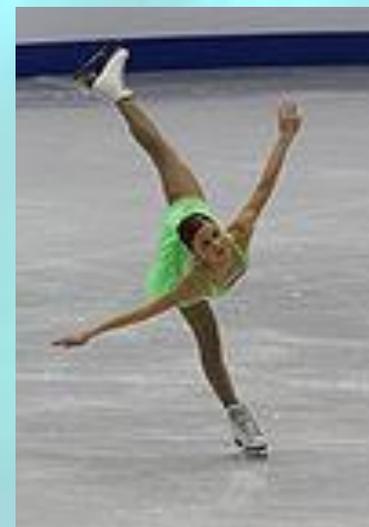
вращения



шаги



прыжки



спирали

ВРАЩЕНИЕ ВИНТ

Вращение стоя, при котором свободная нога скрещивается с опорной спереди. Это вращение является самым скоростным.



ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)



Бе
г



Упражнения со
скакалкой



Упражнения на
мышцы
пресса

Правильная осанка



Общая физическая подготовка помогает выработать правильную осанку.

От правильной осанки зависят не только внешний вид спортсмена и впечатление, которое он производит своим катанием, но и четкость выполнения элементов

Упражнения со спиннером-тренажером



Спиннер для фигурного катания – это простейший тренажер для отработки навыков вращения. С одной стороны поверхность тренажера повторяет форму стопы, с другой – кривизну лезвия конька. Он используется во время «сухих» тренировок и в точности повторяет поведения конька на льду. Обладает высокой прочностью.

ПОДГОТОВКА НА ЛЬДУ ТОЛЬКО ПОД РУКОВОДСТВОМ ТРЕНЕРА!



Скольжение
вперед
и назад



«Пистолетик
»

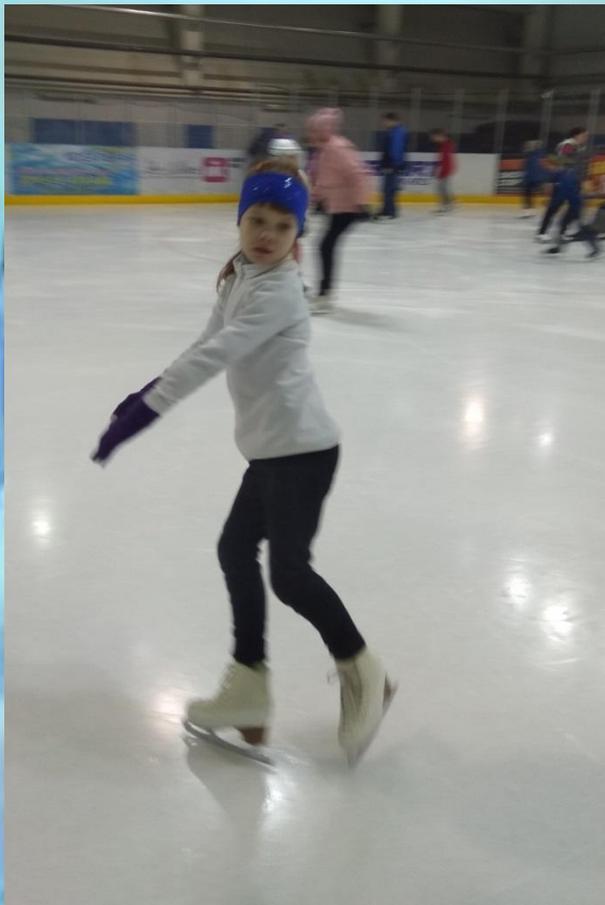


«Ласточка
»



**ТРЕНИРОВКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ
РЕГУЛЯРНЫМИ!**

ВРАЩЕНИЕ -



Подход – важно плавно скользить, сохраняя естественность движений и хорошую осанку

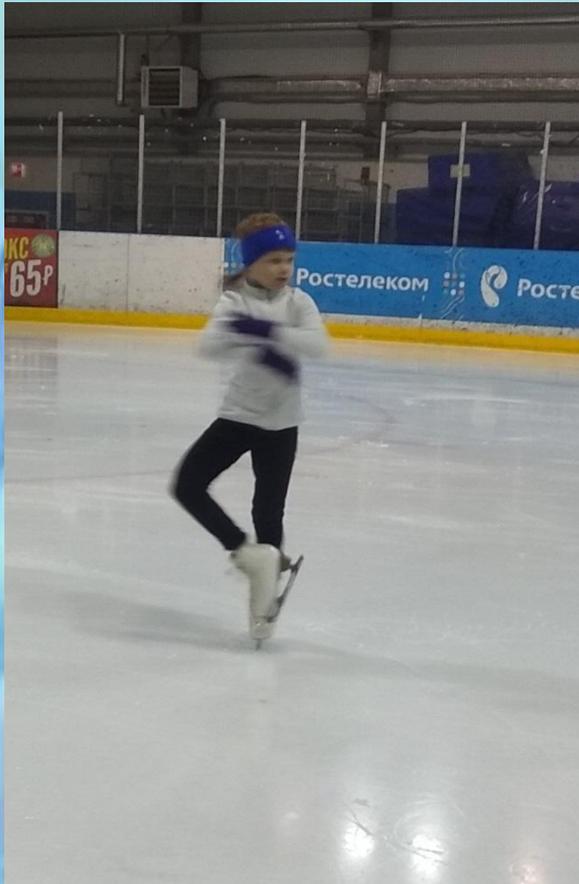
ВРАЩЕНИЕ -



Въезд – «зарождение» вращения – отрезок повышенной сложности и ответственности.

Опорную ногу нужно согнуть до обретения устойчивости. Начало движения вокруг

ВРАЩЕНИЕ -



Вращение со скрещенными руками на груди и вариант с вытянутыми руками вверх. Отслеживается точность позиции.

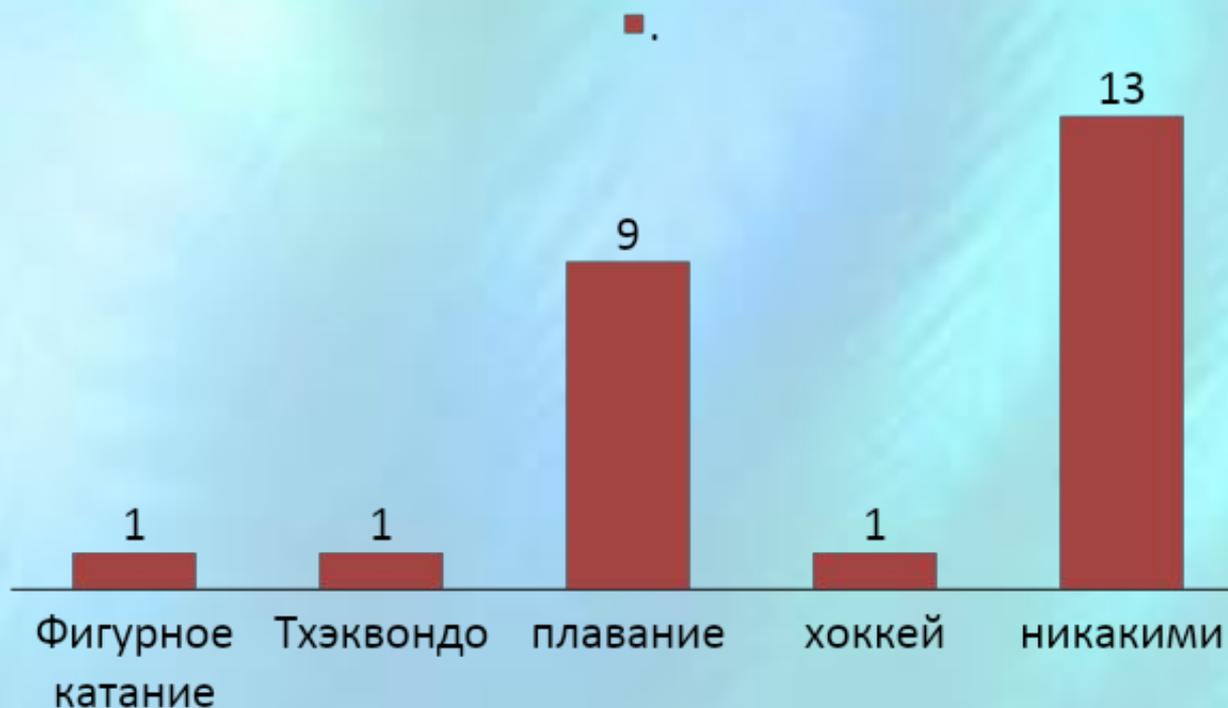
На заключительном этапе снижается скорость, происходит разгруппирование

ВРАЩЕНИЕ -

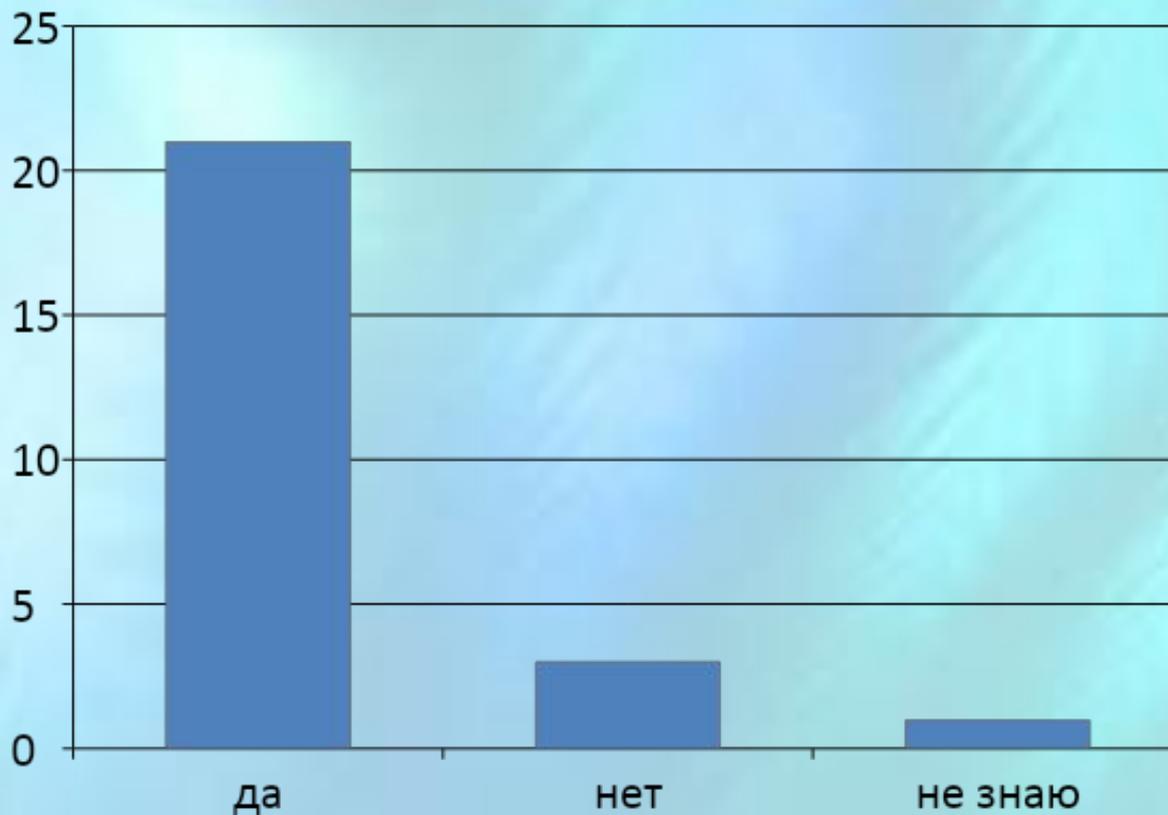


Выезд – еще больше снижается скорость, руки вытянуты в стороны, опорная нога незначительно сгибается, свободная нога натянута

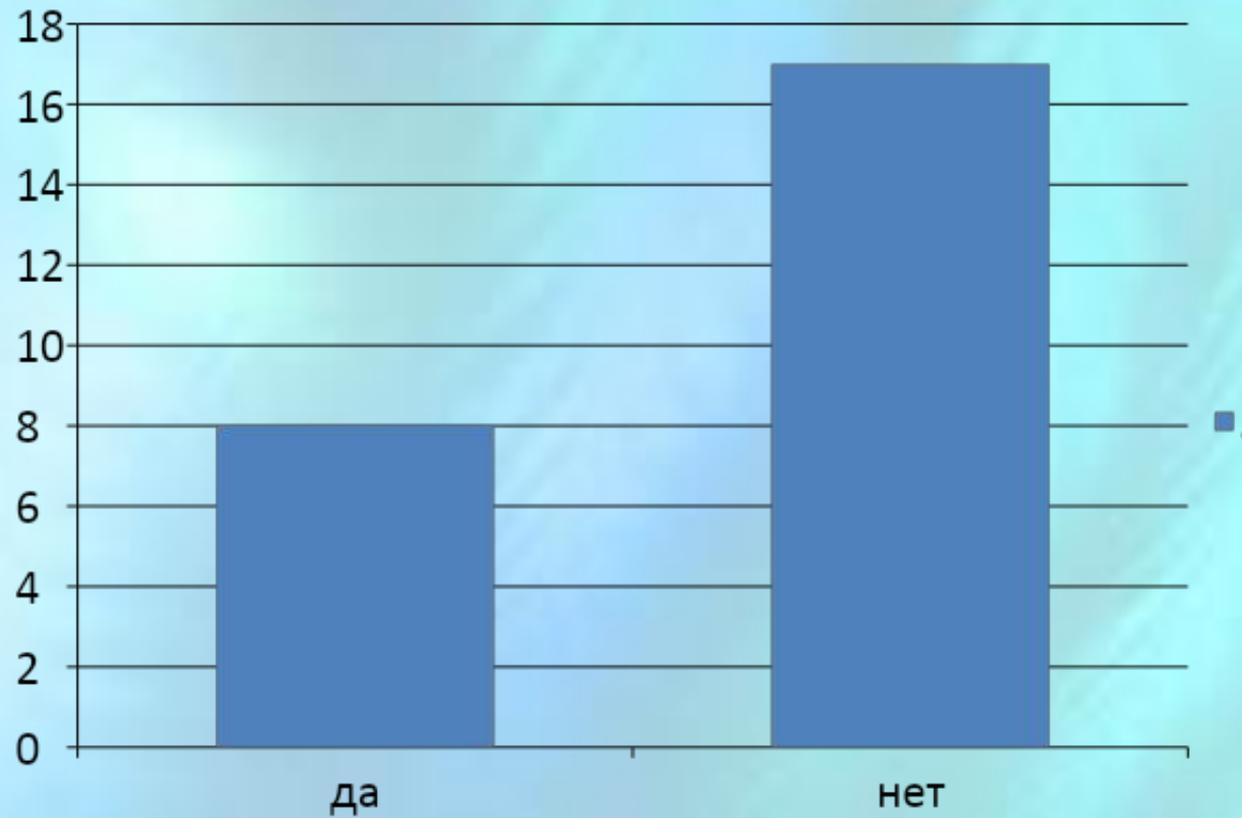
Какими видами спорта вы занимаетесь?



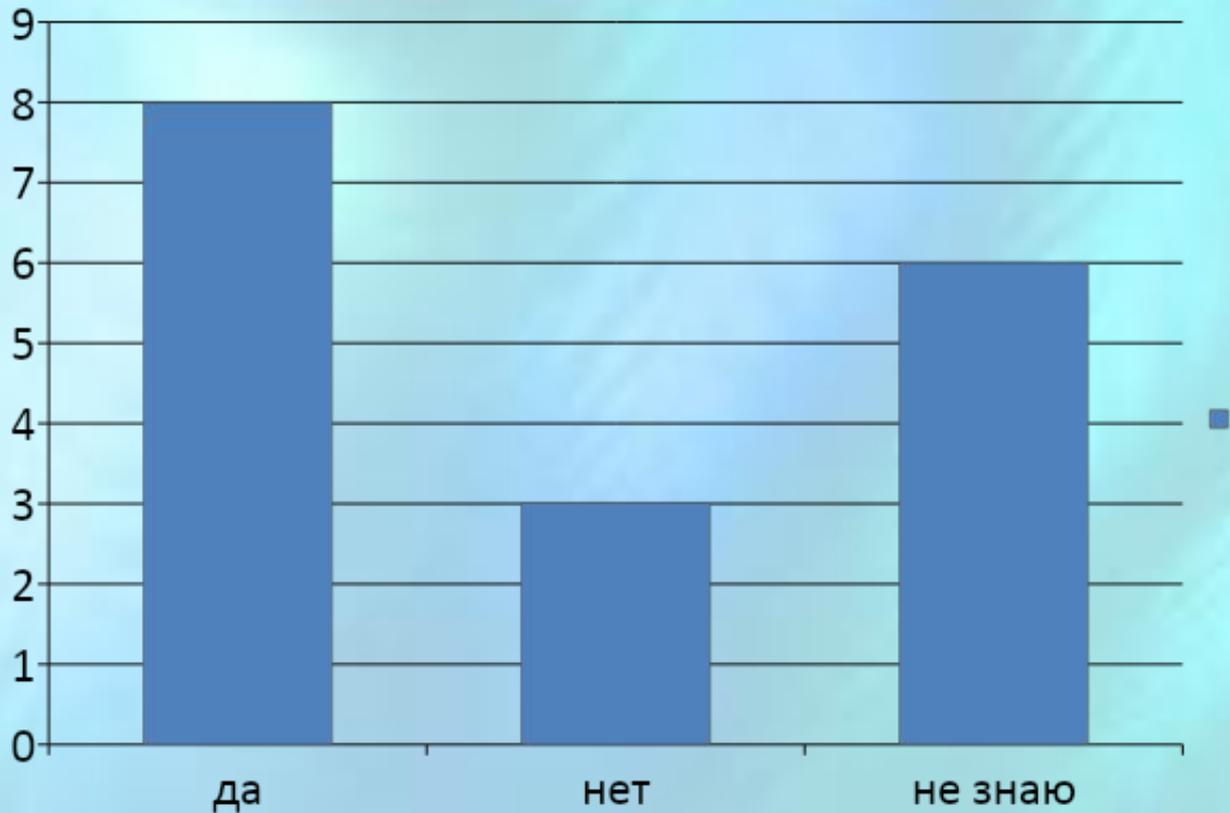
Есть ли в нашем городе спортивные комплексы?



Умеешь ли ты кататься на коньках?



Если нет, хотелось ли бы тебе этому научиться?



ЛЕДОВЫЙ ТЕАТР «СИБИРСКИЙ СКАЗ»



Новогоднее ледовое представление «Золушка».
2020 год



Дебют Ледового театра «Сибирский сказ». Июнь 2018 года. Спектакль «МАМА»



**Выступление Ледового театра «Сибирский сказ» в «МЕГЕ». 2018
год.**

Выводы

- У меня изменилась осанка
- Улучшилась координация
- Я перестала бояться холода
- Улучшился аппетит и настроение
- Я перестала болеть простудными заболеваниями
- Научилась терпеливо повторять одну и ту же фигуру по несколько раз.
- У меня появилось много друзей по интересам.
- Я стала уверенной, дисциплинированной, ловкой, смелой, выносливой и терпеливой.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**