Муниципальное Автономное Общеобразовательное Учреждение Гимназия № 7

Исследовательская работа

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Пичкалёвой Киры

2 «А» класс

Кл. руководитель

Шехирева Елена Владимировна

Пермь

2023г.

Содержание

1. Введение
2. Основная часть
	1. Историческая справка
	2. Виды и элементы фигурного катания
	3. Знаменитые фигуристы
	4. Исследовательская часть
3. Заключение
4. Список литературы
5. Приложения
6. **Введение**

 Фигурное катание – это тяжелый вид спорта. Много времени нужно, чтобы делать такие сложные вращения и прыжки, как делают наши чемпионки Аделина Сотникова, Алина Загитова, Анна Щербакова. Мне очень нравится этот вид спорта. Я бы хотела стать чемпионкой мира, но для этого нужно много заниматься. Этот красивый, но сложный вид спорта воспитывает волевые качества: выносливость, гибкость, ловкость, настойчивость, терпение, а также укрепляет здоровье и способствует координации движений. Когда мама с папой записали меня на фигурное катание, я сначала боялась кататься, все время падала. Но благодаря усердию и постоянным тренировкам, я научилась делать вращения, спирали, дорожки и одинарные прыжки и хочу научиться выполнять более сложные элементы фигурного катания.

**Цель** – Выяснить, как фигурное катание помогает в жизни?

**Задачи:**

1. Узнать информацию об историю возникновения фигурного катания;
2. Рассказать про знаменитых фигуристов;
3. Рассказать про элементы фигурного катания
4. Рассказать о том, как фигурное катание укрепляет иммунитет и воспитывает в спортсмене волевые качества;
5. Провести анкетирование среди одноклассников по теме моего исследования;
6. Сформировать вывод

**Методы:**

1. Теоретические (изучение литературы и интернет-ресурсов)
2. Практическая (Анкетирование, посещение катка)

**Проблема** – смогу ли я преодолеть трудности, если не все будет получаться?

**Актуальность** - занятия фигурным катанием воспитало у меня терпение, настойчивость, смелость, старательность. Поэтому я считаю, этот вид спорта поможет и другим детям воспитать эти качества и укрепить здоровье.

**Объект исследования** – фигурное катание

**Предмет исследования** – черты характера, которые помогает выработать этот вид спорта.

1. **Основная часть**
	1. Историческая справка

 Фигурное катание – это конькобежный вид спорта. Фигурное катание в России было известно еще со времен Петра I. Русский царь привез из Европы первые образцы коньков. Именно Петр I придумал новый способ крепления коньков – прямо к сапогам. В 1838 году в Петербурге вышел первый учебник для фигуристов – «Зимние забавы и искусство бега на коньках».

 Русское фигурное катание, как вид спорта, зародилось в 1865 году. 5 марта 1878 года состоялось первое состязание русских фигуристов на общественном катке. С 1924 года фигурное катание неизменно входит в программу зимних Олимпийских игр.

Секция, где я занимаюсь фигурным катание называется «Flip», что в переводе означает «прыжок». Второй по сложности среди зубцовых.

Моего тренера зовут Седегова Юлия Вячеславовна, она так же, как и я с детства занималась фигурным катанием.

**2.2 Виды элементов фигурного катания**

 Основные элементы фигурного катания: шаги, спирали, вращения, прыжки. Все элементы выполнять сложно, так как необходимо держать равновесие, правильно выполнять фигуру, приземляться на нужное ребро лезвия. Мне пока удаются лучше всего шаги, вращения и спирали. На прыжках иногда я падаю, но стараюсь выполнять все указания тренера и думаю, что к следующему сезону у меня все поучится. На сегодняшний день я уже умею прыгать «Axel». Этот прыжок считается самым сложным в фигурном катании. Так же я умею прыгать ридбергер, флип, сальхов, луц, тулуп.

* 1. **Знаменитые фигуристы**

 Слуцкая – двукратная чемпионка мира, первая в истории семикратная чемпионка Европы, единственная в мире фигуристка-одиночница четырехкратная победительница Финалов мировой серии Гран-при по фигурному катанию.

Алексей Ягудин – заслуженный мастер спорта России. Является Олимпийским чемпионом 2002 г., четырехкратным чемпионом мира, трехкратным чемпионом Европы, двукратным победителем финалов Гран-при, а также двукратным чемпионом мира среди профессионалов.

 Илья Авербух – заслуженный мастер спорта России, серебряный призер Олимпийских игр в Солт-Лейк-Сити, чемпион мира 2002 г., чемпион Европы 2003 г., чемпион России (1997, 2000 - 2002 гг.).

Татьяна Навка – в паре с Костомаровым Р. Стали Олимпийскими чемпионами, двукратными чемпионами мира, трехкратными чемпионами Европы, трехкратными победителями финалов Гран-при и трехкратными чемпионами России.

Алина Ильназовна Загитова— российская фигуристка, выступавшая в одиночном катании.

Единственная в истории России и вторая в мировой истории после Ким Ён А фигуристка-одиночница, завоевавшая все титулы в мировом фигурном катании («Большой шлем»).

Олимпийская чемпионка 2018 года в одиночном катании, чемпионка мира (2019) и Европы (2018), победительница финала Гран-при (2017), чемпионка России (2018), серебряный призёр Олимпийских игр 2018 в командных соревнованиях, серебряный медалист чемпионата Европы (2019), финала Гран-при (2018) и чемпионата России 2017 года.

Чемпионка мира среди юниоров 2017 года, победительница финала юниорского Гран-при сезона 2016/2017 и чемпионка России среди юниоров (2017).

* 1. **Исследовательская часть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | вес | выносливость | настроение | внешний вид осанки |
| 2020 год | 19 кг | минимальная | хорошее | сутулость |
| 2023 год | 23 кг | максимальная | отличное | подтянутый, прямая осанка |

Когда я начала заниматься фигурным катанием, я боялась льда. Мне казалось, что я никогда не научусь стоять на коньках. Но прошло немного времени, и я уже делала первые успехи. Мне помогла моя настойчивость, желание научиться кататься. Значит, спортсмену нужно быть настойчивым. Когда стала делать шаги, дорожки, появилась уверенность. Так постепенно я все тверже стала стоять на коньках. Вот что я отметила: мой вес, выносливость, аппетит и внешний вид изменились.

Вывод: для детей физические нагрузки просто необходимы. Активный отдых – это лучшее средство для восстановления сил и душевного равновесия. Многие врачи советуют занятия фигурным катанием детям с ослабленным иммунитетом.

При систематическом катании на коньках:

* развивается опорно-двигательная система,
* улучшается обмен веществ,
* увеличивается сопротивляемость инфекционным заболеваниям,
* формируется гармоничная фигура,
* развивается вестибулярный аппарат,
* улучшается функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
* укрепляется нервная система.

Для подтверждения выводов была подготовлена анкета для ребят из моего класса.

**Анкета**

1. Занимались ли вы каким-либо видом спорта?

1. Как давно вы занимаетесь в секции?
2. Что вам дают занятия спортом?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.Заключение**

Занятия спортом необходимы каждому школьнику, так как спорт помогает укреплять здоровье, воспитывает волевые качества, приучает к партнерству.

Занятия фигурным катанием помогло мне исправить осанку, развить вестибулярный аппарат, укрепить опорно-двигательную систему и воспитать мужество, выносливость, настойчивость, уверенность. Значит, предположения о том, что спортом заниматься сложно, но если научиться преодолевать трудности и не бросать начатое, то все получится. Только каждодневные тренировки дают хорошие результаты. Сейчас у меня уже получаются прыжки, вращения и спирали, а значит и победы на соревнованиях.

1. **Литература**
2. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках. – М.: ФиС, 2000.-158 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 169 с.
4. Гришина М.В. Подготовка фигуристов. Основы управления. – М.: ФиС, 1988. – 176 с.
5. Мишин А.Н. Школа в фигурном катании для всех. – Ленинград: Лениздат, 1976. -–125 с.
6. Панин Н.А. Искусство фигуриста. – М.: ФиС, 1956. – 130 с.
7. https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/figurnoe-katanie/
8. **Приложения**

Упражнение «Кораблики». Помогают спортсмену вырабатывать равновесие, а также тренируют правильное скольжение на внешних ребрах лезвия.



Упражнение «Тюльпанчик». Помогает спортсмену вырабатывать равновесие, укрепляет спину.

****

Упражнение «Ласточка» 2020г. Здесь мы видим не уверенное выполнение упражнения, нога поднята не на максимум.



Упражнение «Ласточка» 2021г. Мы видим уже уверенно поднятую ногу, корпус тела находится в правильном положении.

****