

УДК 796

СИНХРОННОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

*Пулатова Л.Р., студентка 3 курса ФВМиБ
Научный руководитель – Кузнецова Ю.Н., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

***Ключевые слова:** синхронное фигурное катание, парадиз, произвольная программа, специфика катания.*

Синхронное фигурное катание – дисциплина фигурного катания. Не является олимпийским видом спорта. Команда по синхронному катанию насчитывает от 16 до 20 фигуристов. Команда может включать женщин и мужчин. По правилам ИСУ (ISU) команды делятся по следующим возрастным группам: новисы (соответствие первому и второму спортивным разрядам) - до 15 лет; юниоры (кандидаты в мастера спорта) - 12-18 лет; сеньоры (мастера спорта) - 14 лет и старше [1].

Синхронное (групповое) фигурное катание.

История его начинается вместе с фигурным катанием, но оно было менее известно. В 1956 году первая команда по синхронному катанию была создана доктором Ричардом Портером (Richard Porter) в Мичиганском университете, который стал известен как «отец синхронного катания». Команда выступала в перерывах хоккейных матчей местной команды

С 1983 года разыгрывается Кубок мира по синхронному катанию на коньках, а с 2000 года - чемпионат мира. Широкое распространение этот вид спорта получил в Канаде, США, Швеции, Финляндии, Англии, Франции.

Начиная с 1983 года, в Канаде начали проводиться ежегодные чемпионаты по синхронному катанию. А в 1988 году эти соревнования были проведены совместно с соревнованиями по основным видам фигурного катания.

Популярность спорта стала расти в конце 1980-х годов [3].

Система оценок аналогична с фигурным катанием. Площадка - стандартный хоккейный каток. Состав включает в себя 16 человек (официально - не более 6 мужчин, но некоторые турниры устанавливают иные правила, в том числе и по общему количеству). Ни техника, ни скольжение, ни исполнение отдельных элементов в синхронном ката-

нии от классического фигурного катания не отличаются. Но есть некая специфика катания в команде, которая вносит свои коррективы в исполнении элементов. Целью является выступление команды как единого целого. В синхронном катании есть свои особенные обязательные элементы, такие как: круг, линия, колесо, пересечения, блоки. Запрещенные движения: любые поддержки, прыжки более чем в 1 оборот, пересечения, включающие спирали назад и др.

Соревнования по синхронному катанию состоят из короткой и произвольной программы.

Чемпионы России среди Сениоров - команда «ПАРАДИЗ» из Санкт-Петербурга .Чемпионы России среди юниоров (начиная с 2001 года) - команда «Юность» из Екатеринбурга .Чемпионы России среди новисов (начиная с 2007 года до 2013 и 2015 года) - команда «Юность» из Екатеринбурга .Чемпионы России 2014 и 2016 года среди новисов - команда Санрайз-2 Санкт-Петербург.

Физиологические особенности данного вида спорта

Фигурное катание сочетает высокие динамические и статические силовые, гравитационные и координационные нагрузки, оказывая тем самым развивающее и тренирующее воздействие на все основные физиологические системы и функции организма, повышая его физическую работоспособность и устойчивость к стресс - напряжениям.

Фигуристы отличаются стройной фигурой, гармонично развитой мускулатурой, красивой осанкой. Благодаря множеству упражнений, требующих позвоночника, повышается его гибкость и подвижность, а у детей с дефектами осанки достигается коррекция деформаций.

Исключительно влияние упражнений фигуристов на вестибулярную устойчивость, развитие тонко дифференцированного чувства равновесия, на снижение восприимчивости к угловым ускорениям, вызывающим головокружения и дезориентацию в пространстве. В наше время этот вид спорта очень популярен. Очень много не только детей, но и людей в зрелом возрасте начинают осваивать коньки. Принимают участие в не квалификационных соревнованиях. Фигурное катание формирует осанку, грациозность, пластичность. Оно прививает человеку любовь к прекрасному. Фигурное катание по праву считается одним из самых красивых и зрелищных видов спорта [5].

Библиографический список:

1. LIVEJOURNAL.- URL:<https://ikunin.livejournal.com/310072.html>
2. Новосибирское училище (колледж) олимпийского резерва [Электронный

- ресурс]. – Режим доступа: <http://ncor.ru/article/wiki/263-figure-skating>
3. Википедия переиздание WIKI 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wiki2.org.ru>.
 4. Академик [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dik.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/87069>
 5. <https://athockey.ru/osobennosti-sinhronnogo-figurnogo-kataniya/>

SYNCHRONOUS FIGURE SKATING

Pulatova L. R.

Key words: *synchronous figure skating, Paradise, arbitrary program, specificity of skating.*

Synchronous figure skating is a discipline of figure skating. It is not an Olympic sport. The team of synchronized skating numbers from 16 to 20 skaters. The team can include women and men. According to the ISU rules, teams are divided into the following age groups: novices (corresponding to the first and second sports categories) - up to 15 years; juniors (candidates for master of sports) - 12-18 years; seniors (masters of sports) - 14 years and older.