

Фигурное катание

Фигурное катание является самым «старым» видом спорта, включенным в программу зимних Олимпийских игр. Произошло это еще в 1908 году.

Коньки получили свое название из-за того, что раньше их переднюю часть украшали фигуркой головы коня.

В Россию впервые коньки привез Петр I. Он же и придумал новое крепление - лезвие коньков крепилось сразу к подошве.

При ответе на вопрос, чем полезно фигурное катание, можно выделить два основных направления.

Укрепление здоровья. Среди положительных качеств, совершенствованию которых способствует этот вид спорта, можно отметить:

- * улучшение осанки;
- * отсутствие проблем с весом;
- * развитие слуха и умения чувствовать темп музыки;
- * улучшение координации, ловкости и гибкости, умение чувствовать свое тело и грамотно им управлять;
- * развитие плавности движений, легкости и грациозности, появление уверенности в собственных силах;
- * укрепление иммунитета (регулярное пребывание на ледяной арене хорошо закаливает организм фигуриста).

Формирование характера. Фигуристов можно назвать одними из самых морально сильных спортсменов. Польза фигурного катания для детей заключается и в том, что с раннего возраста они учатся распорядку дня, самодисциплине, выносливости, сосредоточенности и собранности. Установки тренера, конкурентность, закаляют характер ребенка и способствуют формированию уверенности в себе. Также у спортсменов вырабатывается ответственность, целеустремленность и воля.

Многие считают, что фигурное катание – это женский вид спорта, и мальчикам он не подходит. Однако это мнение далеко от истины. Нагрузка при выполнении некоторых элементов сравнима с той, которую получают на тренировках космонавты. Основная польза фигурного катания для юношей заключается в следующем:

- * тренировочный процесс включает в себя силовые упражнения, что способствует быстрому формированию мышечного каркаса;
- * мальчиков с раннего возраста учат галантности, этикету и правилам общения с противоположным полом;

- * молодые люди становятся более ответственными и организованными;
- * профессиональный спорт или любимое хобби способствует развитию понимания о хорошем и плохом и может уберечь юношу от общения с неподходящей компанией.

Польза фигурного катания для девочек сводится к тому, что они достаточно быстро преобразуются в леди с высокой самооценкой, которые умеют принимать решения. Среди плюсов этого вида спорта можно отметить следующие:

- * значительная часть времени посвящается развитию хореографии и музыкального слуха;
- * юные спортсменки умеют постоять за себя, так как нередко самая жесткая конкуренция в фигурном катании ведется именно между девочками;
- * девушки в фигурном катании гармонично развиваются, они могут совладать со страхом публичных выступлений, что в свою очередь имеет важное значение во всех сферах жизни.

КАК ПОНЯТЬ, ПОДОЙДЕТ ЛИ РЕБЕНКУ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Перед тем как Вы решите отдать ребенка в фигурное катание, нужно понять, подходит ли оно ему физически и морально. Например, если Ваш ребенок имеет хронические заболевания, плохо себя чувствует на холоде, тяжело встает по утрам, не проявляет активности с товарищами, возможно, стоит рассмотреть другое спортивное направление. Если же ребенок хорошо чувствует себя на прогулках при низких температурах, он ловкий, внимательный и подвижный, стремится быть первым, проявляет интерес к конькам, фигурное катание может стать для Вас отличным выбором.

Перед тем как отдать ребенка в спорт, сходите с ним на ледовую арену, чтобы он посмотрел, в каком режиме проходят тренировки. Запишите его на пробное занятие.

ГТО ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН



ПРИМЕТЫ В СПОРТЕ

Спортсмены, как никто другой, верят в приметы. Многие держат свои ритуалы под семью замками, но есть и те, кто не скрывает столь загадочный факт.

...и помогут голубые шорты.

Легендарный американский баскетболист, звезда NBA Майкл Джордан под игровыми шортами носил еще одни - голубые, в которых играл еще в колледже. Именно в них он начинал свой путь в спорт.

В спорте, как и на войне, все средства хороши!

Кто-то перед матчем смотрит игры противников и изучает их манеру игры, пытаясь найти слабые места, а кто-то, чтобы лучше понять «врагов», спит в их шортах. Таким приемом пользовался известный баскетболист Джейсон Терри. Каждый раз перед матчем он засыпал в игровых трусах тех, с кем предстояло бороться.

Поцелуй в лысину.

Истинные любители футбола до сих пор помнят запоминающийся ритуал, повторяющийся перед каждой игрой в легендарной французской сборной по футболу. Великий Лоран Блан подходил к не менее великому Фабьену Бартезу и смачно целовал его лысую вратарскую макушку. Вспоминая блестящую игру того состава, способ работал на ура.

После того как Лоран Блан завершил свою карьеру, доступ к лысой макушке для всех других был закрыт навсегда

Тайное послание: Елена Исинбаева, Александр Овечкин и Патрик Руа

Двукратная олимпийская чемпионка в прыжках с шестом Елена Исинбаева перед каждым прыжком проговаривала одни и те же слова. Однако свой секрет спортсменка так и не раскрыла. Разгадать, что она произносила, пытались даже специалисты по чтению по губам, но их попытки не увенчались успехом.

Один из лучших хоккейных игроков современности перед каждым матчем беседует с клюшкой. Что же именно капитан «Вашингтон Кэпиталз» говорит ей прежде чем выйти на лёд — неизвестно. Но эти беседы однозначно положительно влияют на игру Овечкина на площадке.

Знаменитый экс-вратарь НХЛ Патрик Руа перед каждым матчем объезжал свою «калитку» по особой траектории. А во время самой игры хоккеист разговаривал с рамкой и благодарил перекладину за помощь в отражении ударов соперников.

ГТО ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СПОРТЕ



ИНТЕРЕСНО