

Презентація на тему:

"Враццения в фигурном
катаніи в положеніи
стоя"



Выполнил: Шалявин Иван
гр. Хаблова С.Г.

Вращения (пируэты) на одной ноге

являются необходимым

элементом фигурного катания.



Различают пять классических поз
вращения:

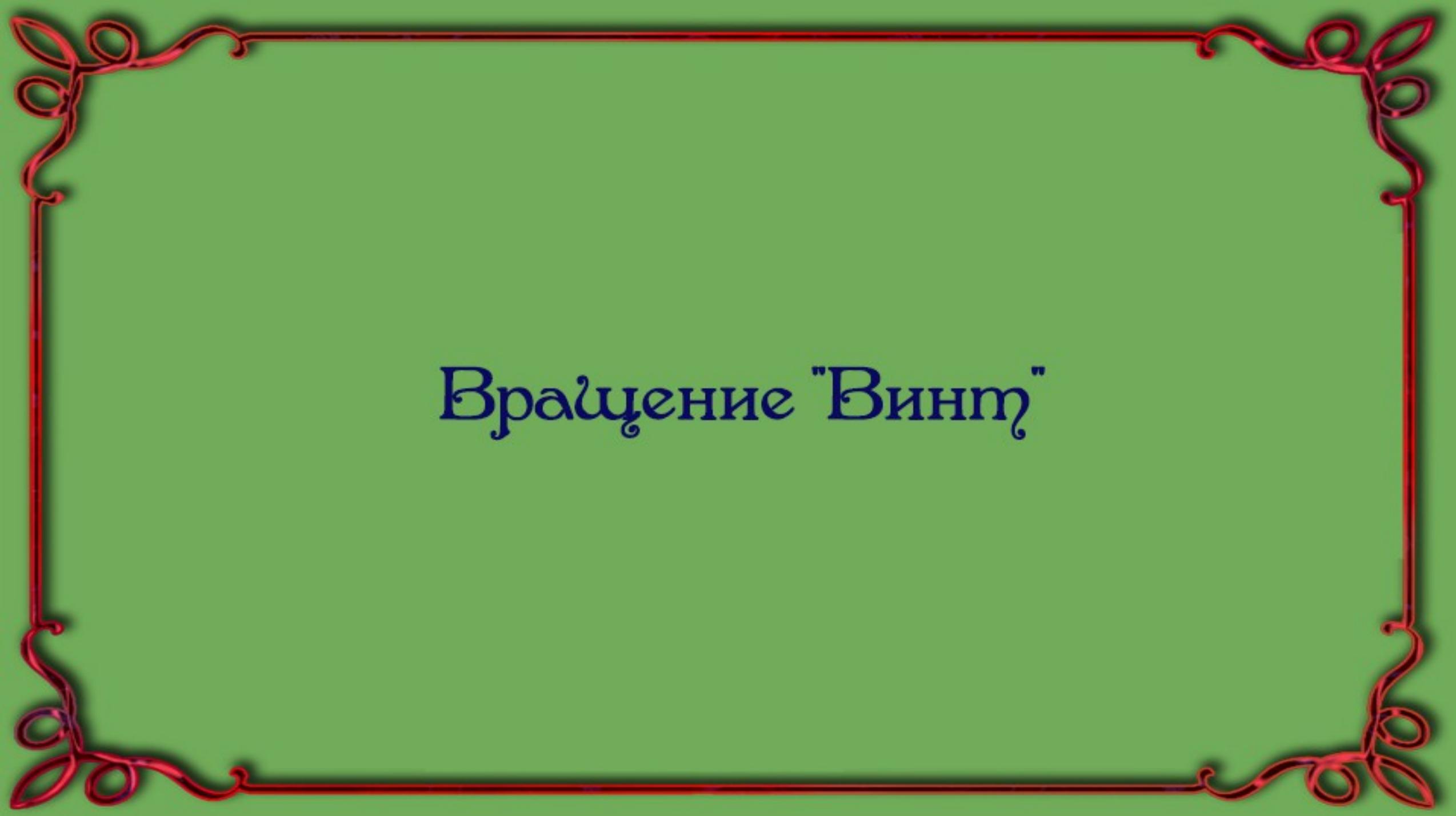
стоя («винт»),
заклон,
бильман,
сидя («волчок»)
вращение в «ласточке» (либела).

Кроме этих пяти, существует огромное
количество вариаций: полубильман, «флажок»,
заклон «колёчком» и другие.

Самое быстрое вращение происходит в винте,
когда скорость может превышать 2 оборота в секунду.

Заклон и бильман — вращения чисто женские,
мало кто из мужчин способен на них.

Сегодня мы рассмотрим вращения
в позиции стоя:
винт, заклон, бильман, "бабочка"



Вращение "Винт"

Различают простые пируэты, в которых
вращение происходит
в относительно неизменной позе,
и сложные пируэты со сменой позы
(с переходом из положения
стоя в положение сидя)
или со сменой опорной ноги во время вращения

. В коротких и произвольных программах
важное место занимают
комбинации вращений
со сменой позиций и опорной ноги.

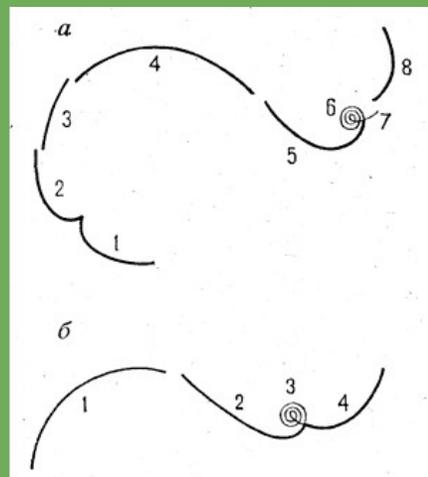
Пируэты могут выполняться
на одной и двух ногах.
В последнем случае понятие
«направление вращения» (вперед или назад)
теряет смысл, так как
обе ноги являются опорными.

Пируэты могут выполняться
на одной и двух ногах.

В последнем случае понятие
«направление вращения» (вперед или назад)
теряет смысл, так как
обе ноги являются опорными.

Рис. 1

Схема следов пируэтов вперед (а) и назад (б)



Подход. Есть несколько вариантов подходов. Наиболее удобным и поэтому целесообразным для начального обучения является сочетание тройки вперед-наружу с перебежкой назад. Используют подходы в виде тройки вперед-внутри — назад-наружу, а также ходом вперед-наружу. В подходе важно сохранять плавность скольжения, хорошую осанку, чтобы вращение было естественным, а приготовление к нему—незаметным.

Въезд. Это наиболее сложная и ответственная часть пируэта. Именно здесь возникает вращение. Если фигурист сообщил телу устойчивое вращение, то, как правило, сохранять и поддерживать его уже не так сложно. След, оставляемый коньком при въезде, представляет собой линию с плавно меняющейся кривизной. Выполняют въезд на согнутой ноге и не выпрямляют ее до тех пор, пока не возникнет устойчивое вращение.

Вращение телу можно придать двумя способами: толчком ноги при переходе с последней дуги подхода на въездную дугу, а также круговым маховым движением свободной ноги и руки при въезде. Во вращении стоя и в волчках используют оба способа. При вращениях в ласточке маховое движение не всегда эффективно. Здесь оно может привести к выведению свободной ноги вперед, и для принятия положения «ласточка» фигурист будет вынужден в конце въезда резко отводить свободную ногу назад. Это движение часто вызывает потерю равновесия. К более простым и надежным относится въезд с отведенной назад свободной ногой и одноименной рукой.

При въезде же в волчок круговое маховое движение весьма целесообразно и эффективно. Мах, т. е. выведение рук и ноги вперед, следует начинать только тогда, когда дуга достигает максимальной кривизны. Въезд во вращение стоя по существу не отличается от въезда в волчок, но опорная нога здесь выпрямлена больше. Не следует, однако, выпрямлять ее полностью, ибо это может привести к нарушению равновесия.

Для устойчивости вращения очень важно правильно выполнить конечный участок дуги въезда. В пируэтах вперед в конце въезда, когда дуга достигнет максимальной кривизны, происходит поворот тройкой вперед-наружу, после чего следует окружность диаметром 20—30 см, и только тогда начинается вращение

Вращение. В этой фазе важна точность положения тела, стабильность положения оси и центра вращения. В ласточке необходимо вращаться на плоскости конька, не касаясь льда зубцами. Начинающие фигуристы часто теряют равновесие уже в начале вращения, так как чрезмерно перемещают центр тяжести тела вперед. Чтобы избежать этого, необходимо на протяжении всего вращения, особенно в начале его, оттягивать свободную ногу назад.

Вращение в волчке происходит на передней трети конька. Для повышения устойчивости в начале вращения допустимо легкое касание льда зубцами. Наиболее распространенная ошибка здесь — падение назад. Чтобы избежать этого, нужно развернутую свободную ногу и руки вытянуть вперед. Опорная нога при этом согнута, плечи опущены. Вращение стоя также происходит на передней трети конька с легким касанием льда зубцами.

Сложные пируэты требуют группировки тела. Рассмотрим, как выполняется группировка в пируэте стоя, называемом винтом. При вращении на левой ноге вытянутую правую ногу, не опуская, выводят вперед, сгибают в колене и скрещивают с левой. Затем правую ногу опускают, скользя задней поверхностью голени по левой. Одновременно с этим или несколько позже происходит группировка рук. В заключительной фазе руки плотно прижимают к телу, а слегка согнутую опорную ногу выпрямляют, что дает дополнительное увеличение скорости вращения. Необходимо следить за симметрией группировки, ибо неодинаковое движение рук вызывает нарушение равновесия. В этом пируэте скорость вращения наибольшая — до 2 и более оборотов в секунду.

Выезд. Его выполнению всегда предшествует движение, обратное группировке,— разгруппировка. Делается это для уменьшения скорости вращения, что облегчает выполнение выезда. Важно, чтобы разгруппировка заканчивалась небольшим сгибанием опорной ноги.

Обычно выезд выполняют со сменой ноги: ранее свободная нога становится опорной, и вращение завершается толчком, аналогичным толчку назад-наружу в обязательной фигуре. Такой вариант выезда самый распространенный, его рекомендуют при разучивании пируэтов. В программах мастеров встречаются более сложные выезды (например, вперед-наружу со сменой ноги, назад-внутри без смены ноги, въезд в остановку, в прыжок). При любом варианте следует стремиться к слитности всех движений, к такому выполнению, при котором выезд является естественным продолжением вращения.



Вращение "Заклон"

Заклон (англ. Layback spin)
— элемент в фигурном катании, являющийся
особой разновидностью вращений.

Вращение выполняется с сильным глубоким прогибом тела
назад или в сторону и откинутой назад головой,
свободная нога «вывернута» наружу и вынесена назад.
При этом руки могут находиться в различных положениях.

Различают множество различных вариаций заклонов.
Среди заклонов встречаются пируэты с захватом конька.
Возможен вариант залопа, когда торс
фигуриста отклоняется не назад, а в сторону.

Придумала и впервые начала исполнять
на соревнованиях заклон англичанка Сесилия Колледж.

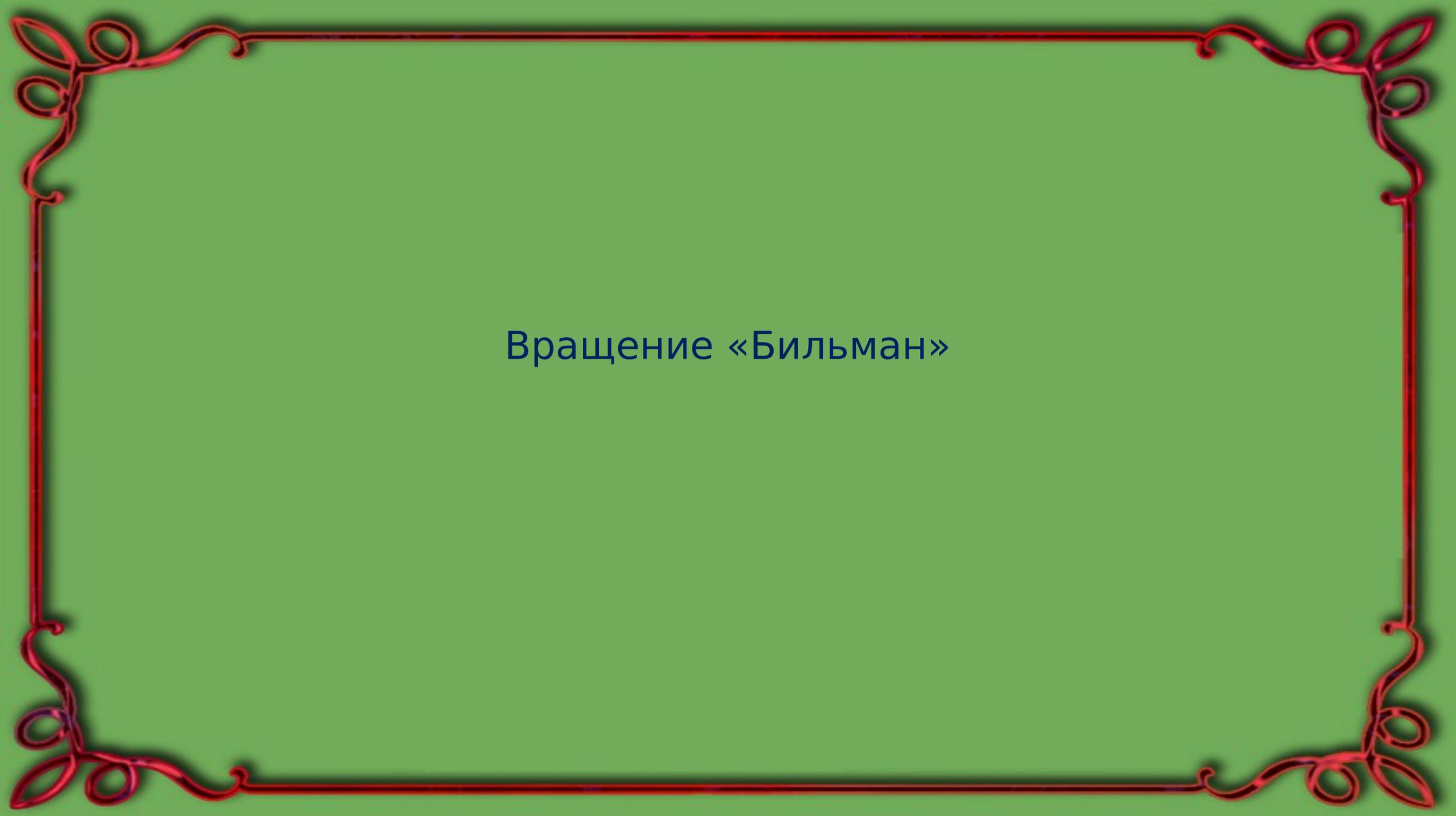
В настоящее время заклон является обязательным
элементом короткой программы у женщин.

Как выполняется заклон?

Перед входом в исполнение проводится проход и въезд. Проход выполняется с использованием техники обычного поворота на одной из ног, со сменой ребра на лезвии конька (тройка вперед наружу). После этого делается пробежка назад. Въезд, который представляет собой движение в полу приседе на согнутой ноге, завершается приданием телу импульса вращения. Для защиты от разбалансировки рекомендуется начинать вращаться, отталкиваясь ногой при переходе с прохода во въезд. Характерную позу фигурист принимает уже после начала устойчивого вращения. Корпус максимально отведен назад, голова запрокинута, а правая нога по дуге подтягивается к спине.



Вращение в заклоне олимпийской чемпионки Алины Загитовой



Вращение «Бильман»

Бильман (англ. Biellmann spin) — один из элементов фигурного катания, когда фигурист вращается на одной ноге, поднимая вторую за спиной и удерживая её двумя руками над головой за лезвие конька. Элемент требует большой гибкости и почти всегда выполняется женщинами.

История

Вращение названо «бильман» в честь швейцарской фигуристки Дениз Бильманн, которая исполняла вращение с максимальной растяжкой, на большой скорости с точной центровкой и большим количеством оборотов.

Вращение в «бильмане»

Этот вид вращений имеет множество индивидуальных форм. Общим для всех них является сильный прогиб туловища назад или в сторону и, следовательно, «дуга напряжения». Возможны самые различные положения рук – даже захват конька свободной ноги. Эти вариации называются «королевским» и вращением «бильманом». Верхняя часть тела не прогибается назад, и поэтому свободная нога подтягивается вверх как можно выше. Одной рукой – в «королевском» вращении, двумя – в «бильмане»(рис. 1,2).

При обучении вращению «бильман» для начала рекомендуется хвататься второй рукой за предплечье первой.

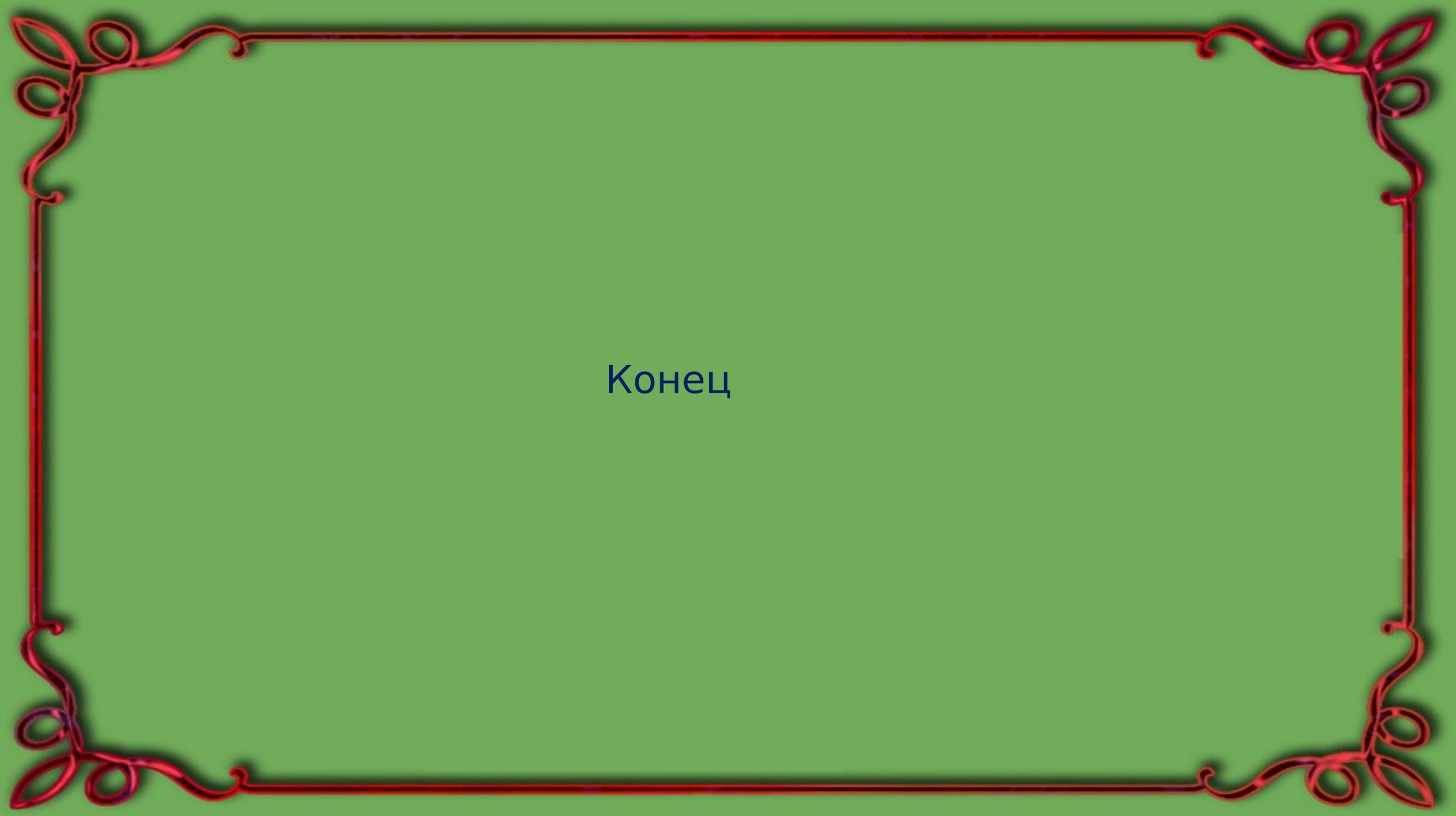


Юдзуру Ханю, Япония



Вращение в Бильмане

Юлия Липницкая



Конец