

КОНЬКИ

Деревяшкина

Виктория

3 «А» школа № 10



Что такое коньки

Коньки — это спортивный или прогулочный инвентарь, который представляет из себя совокупность специализированных ботинок и прикрепляемой к ним системе подвижных или неподвижных лезвий. Используются для передвижения по ровной твёрдой ледяной поверхности. Ботинки изготавливаются из композитных материалов, кожи или пластика, лезвие — металлическое.



История катания на коньках

- **Родиной фигурного катания** как вида спорта считается Голландия, там появились первые в мире железные лезвия для коньков.
- **В России** коньки привез известный своими новаторскими идеями Петр I. Он же и первый придумал крепить лезвия прямо к сапогам.



Фигурное катание на коньках



Фигурное катание на коньках — один из самых популярных видов спорта в России. **Ирина Лобачева и Илья Авербух, Евгений Плющенко, Татьяна Навка, Алексей Ягудин, Ирина Слуцкая** — для многих россиян стали национальными героями.

Фигурное катание на коньках — вид спорта, включающий соревнования женщин и мужчин в катании и в спортивных танцах на коньках. Олимпийский вид спорта.



Конькобежный спорт

Конькобежный спорт — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Самый зрелищный вид скоростного бега на коньках – шорт-трек, где спортсменам необходимо максимально быстро преодолеть соревновательную дистанцию по овальной ледовой дорожке длиной 111,12 м.



Катание на коньках и его польза

Катание на коньках – огромная польза, прежде всего, для ослабленных здоровьем детей. В чем же она заключается?

Во-первых, это физическая нагрузка циклического вида, подобная бегу или плаванию, во время которой постепенно улучшается обмен веществ, нормализуется работа дыхательной и сердечно-сосудистой системы, укрепляется иммунная система.



О пользе катания на коньках

Катание на коньках издавна считается прекрасным средством оздоровления. Оно доступно людям разного возраста, но особенно показано младшим школьникам. Регулярное катание на коньках развивает двигательный аппарат, улучшает обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему. Кроме того, катание на коньках тренирует вестибулярный аппарат, повышает его функциональную устойчивость.



О пользе катания для детей



Всегда можно подобрать индивидуальный темп для занятий, посильный конкретному ребёнку. Поэтому катание на коньках полезно детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим респираторными заболеваниями, и даже при заболеваниях сердца.

Именно из-за слабого здоровья на лед привели и многих других известных фигуристов. Поэтому, кто знает, что уготовано вашему чаду...

Другим оздоравливающим эффектом катания на коньках является благотворное действие его на осанку детей. Не секрет, что нарушения осанки и сколиозы сейчас лидируют среди детской патологии. Не удивительно, если учесть всё возрастающую нагрузку в школах, недостаток двигательной активности в свободное время и многочасовое сидение за компьютерными играми.





Ну а красивая фигура,
грация, хорошая
пластика и
удовольствие от
самого катания –
дополнительные и,
согласитесь, приятные
бонусы.
Стоит
воспользоваться!...

Игры на коньках

В играх становление техники приходит незаметно — в подвижной, разнообразной эмоциональной обстановке, в атмосфере смеха и веселья. Все игры рассчитаны на то, чтобы без всякой подготовки можно было объединить ребят, пришедших на лед.

Игры можно проводить на любом катке — во дворе, на школьной площадке, на большом стадионе. Важно лишь кому-то бросить клич. Игры на льду такие как «Салочки», «Змейка», «Круговая эстафета» доставят вам много приятных минут.

Змейка.

Игра поможет вам выработать равномерный четкий шаг. Станьте в затылок друг другу. Первый конькобежец — ведущий — скользит сначала прямо, а затем начинает делать повороты в разные стороны. По его команде эти же движения выполняет и вся «змейка». При этом запомните: надо строго выдерживать расстояние между собой и идти только по следу ведущего.



Интересное фото

