

# Современный спорт

*Современный спорт очень популярен в наше время среди молодежи. Занятия такими видами спорта полезны для здоровья и подходят людям с любой физической подготовкой. Занимаясь такими видами спорта, в первую очередь вы- отдыхаете.*

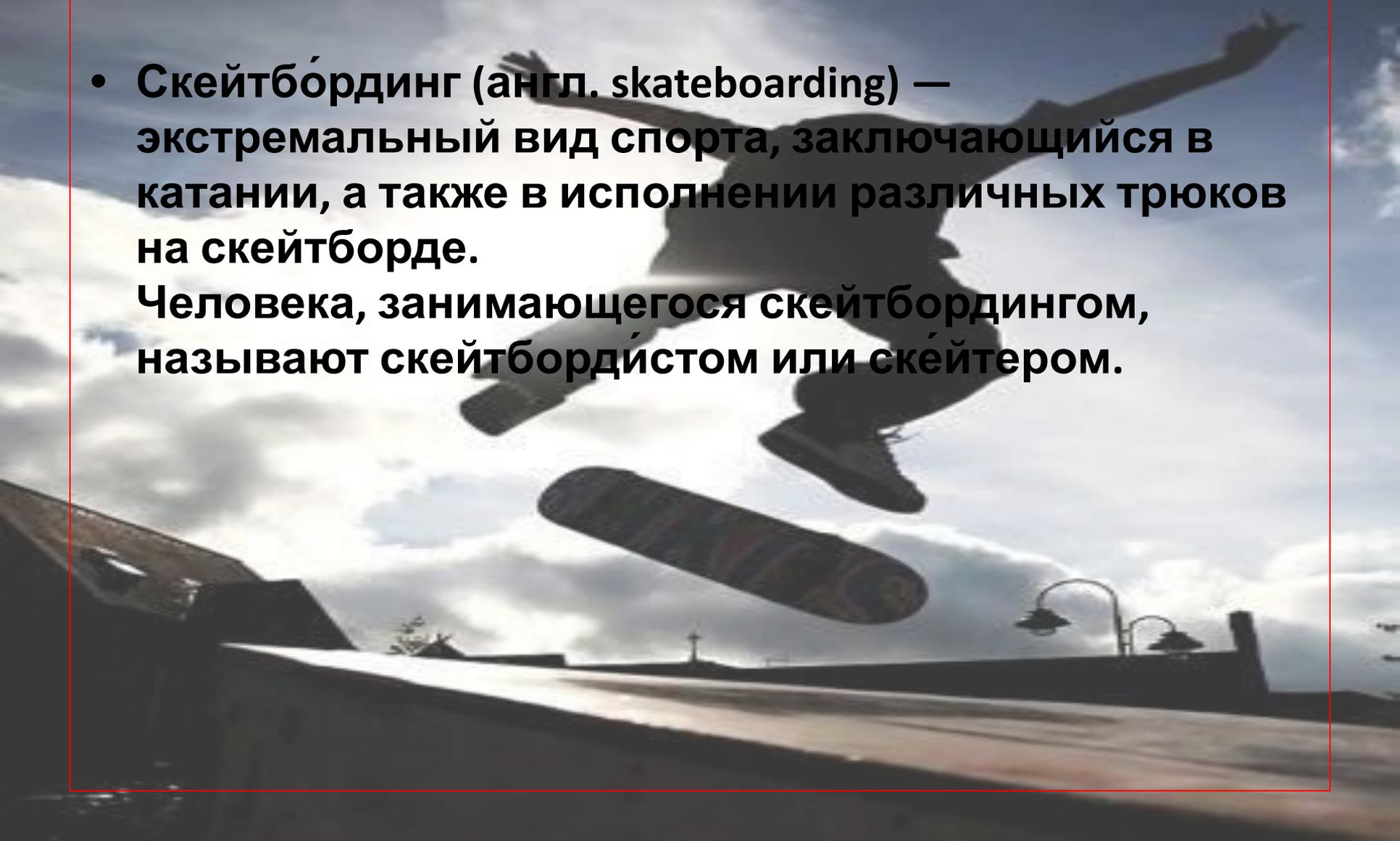
# Содержание :

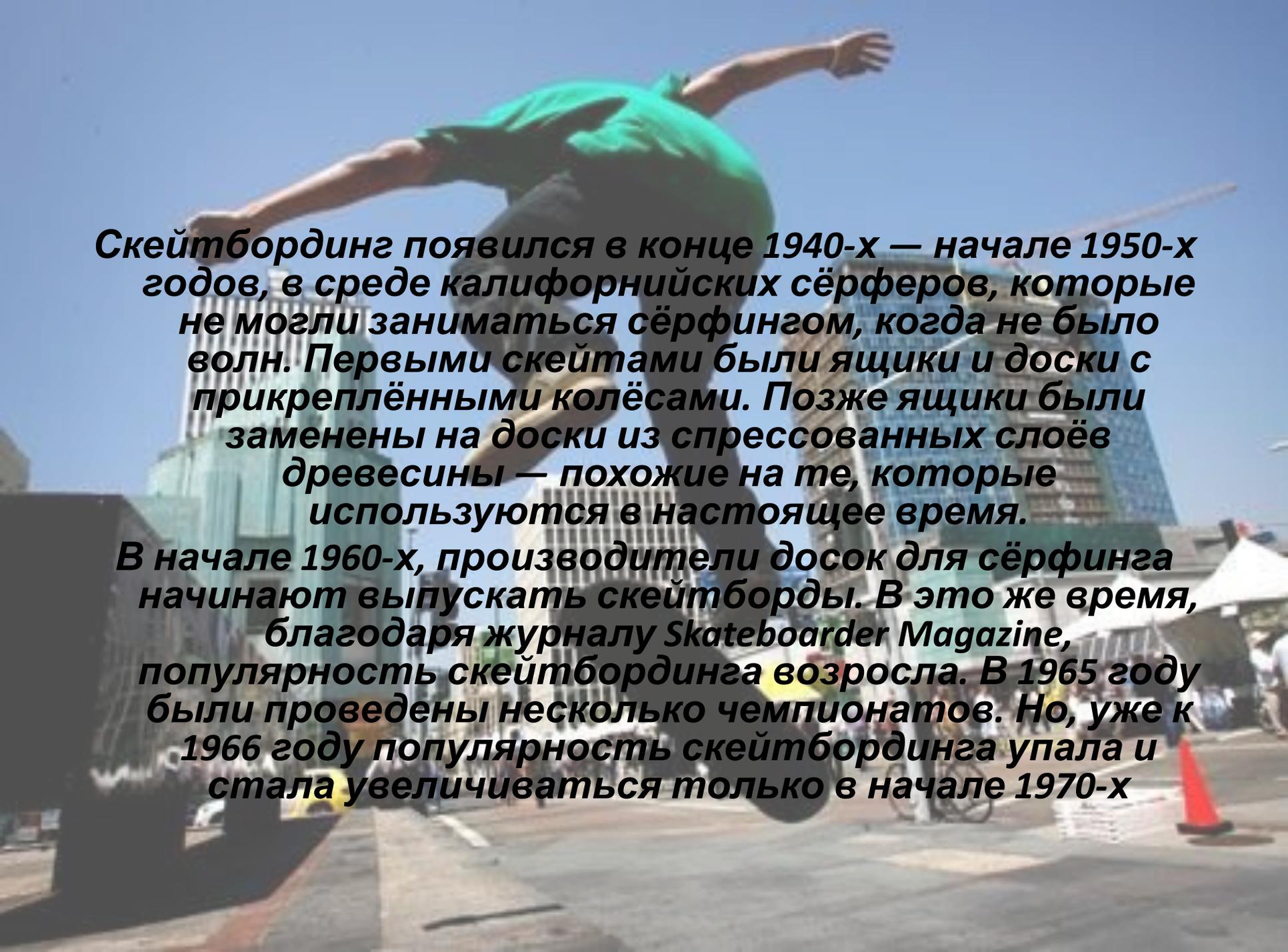
1. Скейтбординг
2. Сноубординг
3. Паркур
4. Мотобол
5. Вейкбординг

# *Скейтбординг.*

- **Скейтбóрдинг (англ. skateboarding) — экстремальный вид спорта, заключающийся в катании, а также в исполнении различных трюков на скейтборде.**

**Человека, занимающегося скейтбордингом, называют скейтбордистом или скейтером.**



A skateboarder wearing a bright green t-shirt and dark shorts is captured in mid-air, performing a trick on a city street. The skateboarder's body is arched, and their arms are extended. The background shows a clear blue sky and a blurred cityscape with buildings and a street with a red traffic cone.

**Скейтбординг появился в конце 1940-х — начале 1950-х годов, в среде калифорнийских сёрферов, которые не могли заниматься сёрфингом, когда не было волн. Первыми скейтами были ящики и доски с прикреплёнными колёсами. Позже ящики были заменены на доски из спрессованных слоёв древесины — похожие на те, которые используются в настоящее время.**

**В начале 1960-х, производители досок для сёрфинга начинают выпускать скейтборды. В это же время, благодаря журналу *Skateboarder Magazine*, популярность скейтбординга возросла. В 1965 году были проведены несколько чемпионатов. Но, уже к 1966 году популярность скейтбординга упала и стала увеличиваться только в начале 1970-х**

## Виды трюков :

### Флипы

Флипы (англ. flip — переворот) — вид трюков, в которых скейтер выполняет вращение скейта ногами.

### Грэбы

Грэбы (англ. grab — захватывать) — вид трюков, в которых скейтер выполняет захват скейта руками.

### Грайнды и Слайды

Слайды (англ. slide) и грайнды (англ. grind) — виды трюков, в которых скейтер выполняет скольжение на каком-либо предмете. Грайнды — скольжение на подвеске, слайды — скольжения на доске.

### Мэнуалы

Мэнуал (англ. manual) — трюк, заключающийся в езде на двух парных колёсах скейтборда (задних или передних), не касаясь земли остальными колёсами.

### [править]Липы, стэллы, стэнды

Липы (англ. lip), стэллы (англ. stall), стэнды (англ. stand) — виды трюков, в которых скейтер удерживает равновесие на краю рампы, бордюров, рэйлов, стоя на доске, траках, одной ноге (Boneless) или собственных руках/руке.



# Сноубординг

- **СНОУБОРДИНГ** (англ. *snowboarding*, от *snow* – снег и *board* – доска) – вид спорта, включающий в себя скоростной спуск с горного склона, выполнение акробатических элементов на специальной трассе и пр. на сноуборде – монолыже с окантовкой, на которой установлены крепления для ног.

**Сноубординг возник как естественное продолжение горнолыжного спорта. (Хотя сами сноубордисты с большой неохотой признают, – или не признают вовсе, – это родство, считая сноубординг совершенно самостоятельным видом спорта)**

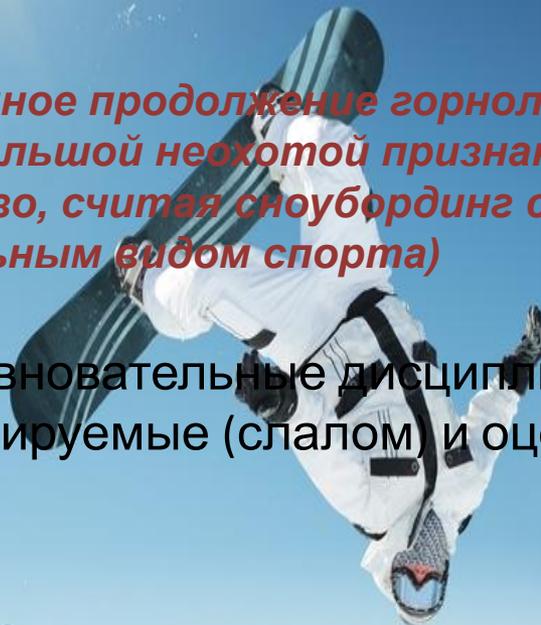
- Входящие в сноубординг соревновательные дисциплины подразделяются на хронометрируемые (слалом) и оцениваемые (фристайл).

#### **Слалом.**

Включает разные виды слалома (норв. slalom): одиночный, параллельный, слалом-гигант, супергигант и параллельный гигантский, – а также сноубордкросс, вошедший в официальную программу во второй половине 90-х. Побеждает в соревнованиях спортсмен, быстрее всех прошедший трассу.

#### **Фристайл**

(англ. freestyle – букв. свободный стиль) как соревновательная дисциплина представляет собой трюковое катание, включающее прыжки, вращения, сальто, грэбы и т.д. (Немало трюков роднит сноубординг со скейтбордингом – и отчасти роликами). В отличие от слалома, фристайл – «субъективный» вид спорта. Судьи (3–5) выставляют оценку за сложность и технику исполнения трюков, амплитуду прыжка, красоту и пр.



## Фристайл подразделяется на несколько видов :

### Хафпайп

– катание в специальном наклонном желобе из плотного снега, по форме напоминающем половину разрезанной вдоль трубы (англ. half-pipe – полутруба). Этот желоб, который тоже называют «хафпайп» (или «пайп»), во многом похож на рампу скейтбордистов и роллеров.

### Биг эйр

(англ. big air, букв. большое пространство) – прыжок со специального трамплина. Включает в себя следующие фазы: разгон, сам прыжок и приземление. Прыжок должен быть затяжным и зрелищным. Оценивается амплитуда прыжка, выполнение трюка, чистота и четкость приземления.

### Слоупстайл

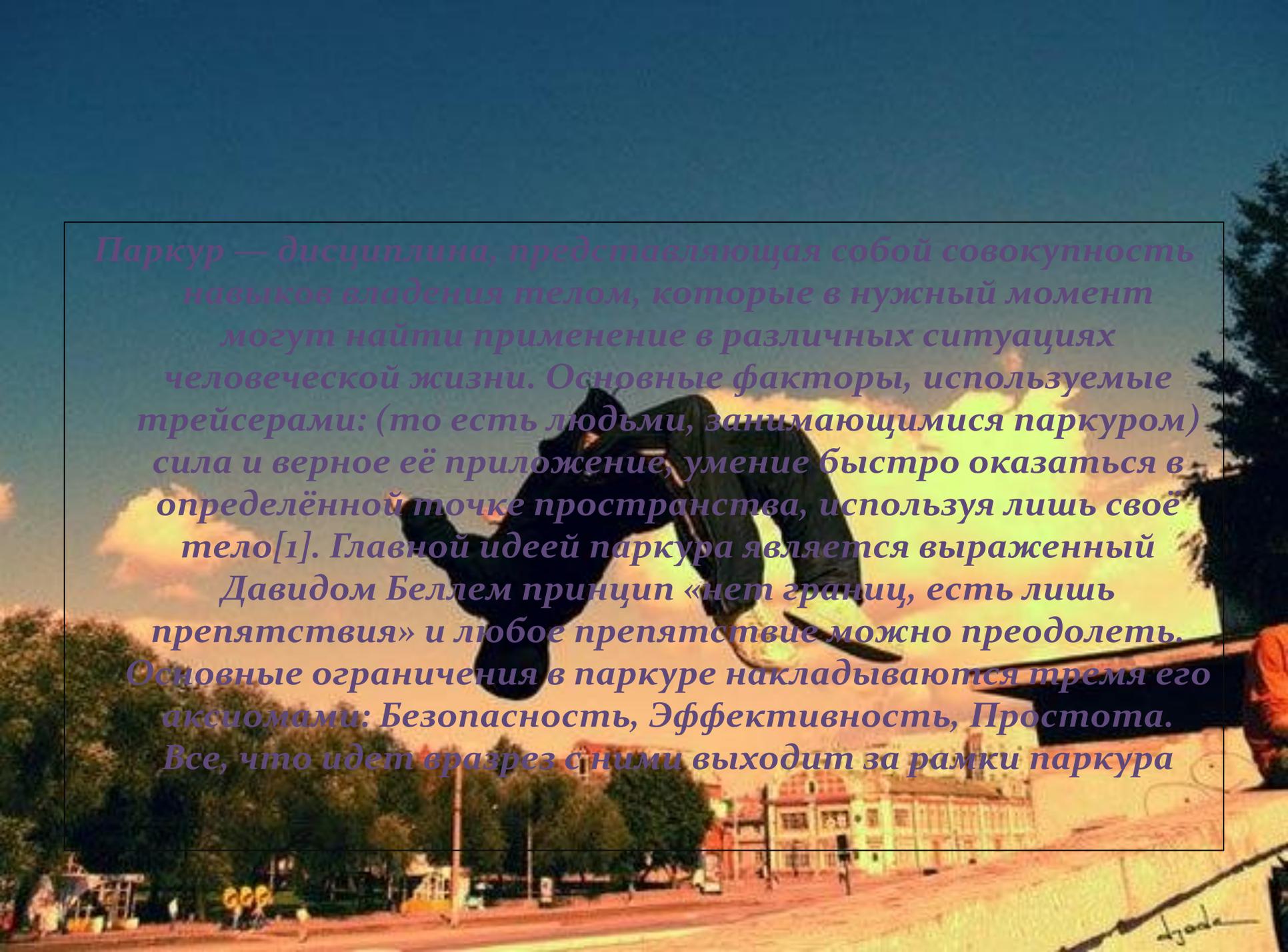
(англ. slopestyle, от slope – склон и style – стиль) – соревнования на трассе с фигурами, расположенными в два и более рядов: проходя трассу на том или ином участке, спортсмен имеет возможность выбора.

### Фрирайд

(англ. freeride – букв. свободный маршрут) – катание по сложным и небезопасным горным склонам. Эта самая экстремальная из всех разновидностей сноубординга, по сути, соединяет в себе фристайл и слалом. Требуется исключительной смелости и точного расчета.

# Паркур

*Паркúр (фр. parkour, искажѐнное от parcours, parcours du combattant — дистанция, полоса препятствий) — искусство перемещения и преодоления препятствий, как правило, в городских условиях. Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. Идеологом движения является Дэвид Белль и Себастьян Фукан. В настоящее время активно практикуется и развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах. Сутью паркура является движение и преодоление препятствий различного характера. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции (применяемые во время различных мероприятий и тренировок).*

A parkour athlete is captured in mid-air, performing a backflip over a wall. The athlete is wearing a dark long-sleeved shirt and dark pants. The background shows a city street with buildings, trees, and a clear blue sky. The text is overlaid on the image in a purple font.

*Паркур — дисциплина, представляющая собой совокупность навыков владения телом, которые в нужный момент могут найти применение в различных ситуациях человеческой жизни. Основные факторы, используемые трейсерами: (то есть людьми, занимающимися паркуром) сила и верное её приложение, умение быстро оказаться в определённой точке пространства, используя лишь своё тело[1]. Главной идеей паркура является выраженный Давидом Беллем принцип «нет границ, есть лишь препятствия» и любое препятствие можно преодолеть. Основные ограничения в паркуре накладываются тремя его аксиомами: Безопасность, Эффективность, Простота. Все, что идет вразрез с ними выходит за рамки паркура*

A person is captured in mid-air, performing a parkour move on a rooftop. The person is wearing a dark long-sleeved shirt and dark pants. The background shows a clear blue sky with some clouds, a modern building with a glass facade, and a concrete ledge. The text is overlaid on the image in a bold, black, sans-serif font.

**Для того, чтобы заниматься паркуром, человеку необходимо развиваться в целом ряде дисциплин. Прежде всего, необходимо познать себя, стремиться создать гармонию между телом и духом, оценить свои нынешние возможности и начать бороться со своими недостатками, страхами. Наиболее всего для этого подходит йога. Также хорошим способом воспитания духа являются единоборства, где постоянно приходится бороться с психологическим фактором, нарабатывая стремление побеждать себя. Для развития навыков перемещения помогут лёгкая атлетика, скалолазание. Немаловажную роль также играет правильное питание трейсера. При занятии паркуром тело испытывает большие нагрузки и при плохом или несбалансированном питании ослабленный организм получает большой стресс, в результате чего тренировки становятся малоэффективными.**

## **Начало признания паркура как спортивной дисциплины**

*На данный момент в Великобритании активно развиваются спортивные кружки по занятиям паркуром, некоторые школы приняли занятия в программу по физкультуре. В Санкт-Петербурге паркур стал частью общественной акции «Выбирай спорт!», направленной на развитие интереса молодёжи к спортивной культуре. Несмотря на это, 'промышленный паркур' (использование строящихся зданий, высотных кранов и т.п.) в России запрещён.*

*В связи с популяризацией дисциплины и для привлечения новых людей, многими профессиональными объединениями (Parkour Generations, АРК и др.) паркур в некоторых ситуациях преподносится как один из видов экономного фитнеса. Это свидетельствует о происходящем расширении заинтересованной аудитории данной спортивной дисциплины.*

# Мотобол

*Мотобол — один из видов мотоспорта, представляет собой игру в футбол на мотоциклах.*

*Игра проводится на поле размером с футбольное, но имеющем небольшие различия в разметке: отсутствует центральный круг, площадь ворот имеет форму полукруга.*

*Покрытие поля обычно не грунтовое, а гравийное или асфальтовое. Асфальт немного посыпают песком для улучшения маневренности мотоцикла. Игруют мячом, размеры которого значительно больше футбольного. В каждой команде 5 человек — вратарь и 4 полевых игрока на мотоциклах.*

*Мотобольный мотоцикл мало отличается от обычной кроссовой машины. Изменения касаются лишь рычагов управления, так как одна нога мотоболлиста занята мячом, и установки на переднее колесо мотоцикла дуг для ведения мяча.*



*Мотобол как вид спорта возник во Франции после 1930 года. Первым неофициальным чемпионом Франции 1931 года стал клуб «Сошо». В 1932 году возникли клубы городов Реймса, Парижа, Витри, Авиньона, Невера, Труа, а в 1933 году первым официальным чемпионом Франции стал клуб «СУМА» из города Труа. Это была первая команда которая стала готовить специальные мотоциклы для игры. Они же нашли и правильное решение для облегченного ведения мяча — специальный бугель, дошедший в измененном виде и до сегодняшнего дня. 1933 год прошёл первый международный матч между командами «Честер-мотоклуб» из Англии и «СУМА» из Франции. Итог — победа Французов со счётом 3:1. К 1936 году были созданы клубы в Бельгии, Голландии, Германии, Италии, а к 1955 году только в Северной Африке было организовано 10 команд. Мотобол как официальный вид спорта прочно занял свое место во французском и международном спорте.*

# Вейкбординг

Вейкбординг или «вейкборд» (часто просто вейк, от англ. *wakeboard*; *wake* — кильватер, *board* — доска) — экстремальный вид спорта, сочетающий в себе элементы воднолыжного слалома, акробатику и прыжки. Представляет собой комбинацию водных лыж, сноуборда, скейта и сёрфинга. Один из наиболее активно развивающихся видов спорта и отдыха.



*В вейкбординге выделяют две дисциплины: вейкборд-катер и вейкборд-электротяга (кабельный вейкбординг). В катерном вейкбординге спортсмен едет за катером, держась за фал и выполняет различные трюки с помощью бегущей волны и трамплинов.*

*В кабельном вейкбординге движение спортсмена по воде происходит с помощью механизированной канатно-буксировочной установки, заменяющей катер. Существуют кольцевые установки, где движение происходит по кругу (вейкпарки) и реверсивные установки, где движение спортсмена возможно только вперед и назад.*

*В Европе кабельный вейкбординг развит гораздо больше, чем катерный в силу своей доступности и экологичности. На территории Европы построено более 100 вейкпарков, а в России пока только 5 вейкпарков и множество реверсивных самодельных канатно-буксировочных установок. В вейкпарках на водной поверхности размещаются трамплины и другие плавучие либо стационарные фигуры, на которые спортсмены заезжают во время движения по кругу.*

*Катер, двигаясь на скорости 29-38 км/ч с дополнительным балластом на борту, оставляет за собой волну, которую райдер использует как трамплин для прыжка. В прыжке можно исполнить множество разнообразных трюков.*

*Катера-буксировщики — специализированные спортивные катера для катания на вейкборде. В мире более 20 производителей катеров-буксировщиков. Наиболее известные компании, входящие в «большую пятерку» — MasterCraft, Malibu, CorrectCraft, Supra, Centurion Boats.*

# Вейкбординг в России

**Вейкбординг пока не получил широкого распространения в Российской Федерации. Однако с каждым годом число любителей вейкбординга стремительно растёт благодаря кабельному вейкбордингу, превратившему его из дорогого вида спорта в доступный каждому.**

**В России построено 5 вейкпарков для занятия кабельным вейкбордингом: «SUNPARK» в Санкт-Петербурге, «ВО-клуб» в Москве, «Мякинино» в Москве, «Море удовольствия» в Анапе, спортивно-развлекательный комплекс в гостинице «Ramada» в Екатеринбурге.**

**Ежегодно проводится чемпионат России по вейкбордингу в двух дисциплинах: вейкборд-катер и вейкборд-электротяга (кабельный вейкбординг)**

✓ Презентацию подготовила ученица 11 А класса Зырянова Елизавета