

СКЕЙТБОРДИНГ КАК ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Цепелева Я.Л., Миронова С.П.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья посвящена экстремальному виду спорта – скейтбордингу, который в настоящее время широко распространён во всех странах мира, а с 2017 года считается олимпийским видом спорта. В 2020 году на Олимпийских играх в Токио впервые в истории будут разыграны первые медали в скейтбординге.

Ключевые слова: скейтбординг, экстремальный вид спорта, виды спортивного скейтбординга.

Скейтбóрдинг (англ. *skateboarding*) –экстремальный вид спорта, заключающийся в катании, а также в исполнении различных трюков на скейтборде[1].

Наряду с бейсболом, софтболом, карате, сёрфингом и спортивным скалолазанием в 2015 года скейтбординг вошёл в шортлист из пяти новых видов спорта, кандидатов на включение в олимпийскую программу, а с 2017 года считается олимпийским видом спорта. В 2020 году на Олимпийских играх в Токио впервые в истории будут разыграны медали в скейтбординге.

Скейтбординг – один из самых зрелищных видов спорта, суть которого сводится к катанию на роликовой доске. Родиной скейтбординга является Калифорния. Там он впервые появился в конце 40-х годов прошлого столетия и представлял собой простую доску на колёсах, либо деревянный ящик, к которому крепились колеса. Знаковым для скейтбордистов стал 1959 год, когда появилась первая специальная доска «Roller Derby» для занятий этим видом спорта.

Популяризировать скейтбординг начал Ларри Стивенсон, который изобрел скейтборд в современном понимании его конструкторских особенностей. Тогда же стали проводиться соревнования по скейтбордингу среди молодежи. Они носили скорее развлекательный характер, позднее начали появляться первые команды скейтбордистов, члены которых ездили, стоя на руках, перепрыгивали на скейтах через бордюры. Скейтбординг стал стремительно развиваться. В настоящее время скейтбординг очень популярен, у него есть тысячи поклонников по всем мире.

К концу 70-х годов появились новые направления скейтбординга, профессиональные команды, а доска стала более совершенной.

Скейтбординг подразделяется на несколько видов[1, 2]:

- «стрит» – вид катания на доске по улицам города;
- «пул-скейтинг» – катание в бассейне;
- «верт» – катание на рампе (мини-рампе);
- «флетленд» – стиль, в котором трюки выполняются на ровных

поверхностях, т.е. катание без препятствий.

Наиболее популярен стрит скейтбординг. Спортсмены должны преодолевать всевозможные уличные препятствия (скамейки, бордюры, клумбы, перила, ступеньки).

Катание на доске гораздо эффективнее, чем кардио-тренировки. За полчаса катания в спокойном ритме, без подъемов и прыжков, человек теряет около трёхсот калорий. При беге трусцой в течение этого же времени количество израсходованных калорий будет ниже на 30 процентов. Скейтбординг помогает развивать и улучшать координацию движений, катание на скейте укрепляет мышцы стопы и предотвращает развитие плоскостопия.

Скейтбординг – это экстремальный вид спорта, он заключается в передвижении на специальной доске – скейтборде, кататься на которой можно и в стиле «лайт», без преодоления препятствий и выполнения трюков. В этом случае занятие становится полезным развлечением, помогающим

улучшить координацию, осанку и просто проводить больше времени на свежем воздухе. При использовании специальных трасс с препятствиями спортсмен сталкивается с определённой долей риска. Сущность мастерства сводится к тому, что скейтбордист должен принять определённую стойку и выполнять трюки. Стойки делятся на те, что нужны для катания и выполнения трюков и стойки только для трюков. Самая простая стойка подразумевает, что правая нога будет находиться на доске перед левой ногой, а левая – сзади, она становится толчковой. Есть стойки, которые нужны только для выполнения трюков. Трюки делятся на те, которые выполняются на улицах, в ходе обычного катания, и трюки, связанные с преодолением препятствий или разгоном и прыжками на рампе. Базовым трюком считается «ollie». Для его выполнения нужно оторвать доску целиком от земли, а после его выполнения продолжить движение.

Многие молодые люди, которые катаются на скейтборде, не задумываются, что скейтбординг – это не просто развлечение, но и вид спорта, причем достаточно травматичный, который развивает практически все мышцы, особенно мышцы ног. В последние годы скейтбординг, набирая популярность среди молодежи, превращается из простого развлечения в отдельную субкультуру, со своей музыкой, стилем одежды, поведением и способами проведения досуга. Таким образом, можно сказать, что скейтбординг – это не просто спорт, это еще и вид искусства, образ жизни и отдельная субкультура.

День 21 июня 2004 года официально стал Международным днем скейтбординга. В 2017 году был проведен этап Кубка мира по скейтбордингу в Олимпийской дисциплине «Стрит», в 2020 году в Токио планируется представить две дисциплины – «Стрит» и «Верт».

Таким образом, можно выделить ряд причин, по которым стоит заниматься скейтбордингом[2].

1. Скейтбординг для любителей новых ощущений. Катаясь на скейтборде, можно узнать много новой информации и овладеть новыми

навыками и опытом, что, в свою очередь, развивает активность мыслительной деятельности и открывает новые возможности.

2. Скейтбординг в качестве фитнеса. Скейтбординг – вид спорта, в котором приходится много двигаться, поэтому организм становится сильнее, а мышцы получают хорошую нагрузку. Также тренируется баланс и концентрация.

3. Скейтбординг учит настойчивости. Иногда, чтобы выполнить тот или иной трюк, необходимо тренироваться неделями, а то и месяцами, пока не человек не добьётся желаемого результата.

4. Скейтбординг развивает уверенность. Долгие часы тренировок для выполнения сложных трюков помогают осознать, что человек может делать то, что смогут повторить немногие.

5. Скейтбординг как развлечение.

Скейтбординг очень травматичный вид спорта, не зря он называется экстремальным. Важно правильно выполнять движения и хорошо владеть своим телом. Тот, кто начал заниматься этим не простым видом спортом, не только приводят свою физическую форму в порядок, но и поддерживают сердечно-сосудистую, легочную и мышечную системы в постоянном тонусе.

Таким образом, скейтбординг – современный вид спорта, направленный на развитие физической формы человека, а также на улучшение настроения. Для тренировок необходимо иметь правильную доску, средства защиты и строго соблюдать технику безопасности. Кроме этого, катание на скейтборде – прекрасная возможность тренировать практически все группы мышц, развить чувство равновесия и значительно улучшить координационные способности.

Список литературы

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Скейтбординг>
2. <http://good-all.ru/ehkstrim/ehkstrim-ehkstremalnye-vidy-uvlecheniya-i-sporta>