

THE LITERATURE

1. Samsonova, A. C., Kozlov, I. M., Taimazov Century A. From computer – to and informational technologies //Tiora. and practical use. nat. cult., 2000, No. 11, S. 9-15.
2. Ramensky T. I., Manzhosov Century. N. Laboratory workshop on Pro - stimulating the Department IFC //Tiora. and practical use. nat. cult., 1989, No. 10, S.31-34.
3. Petrov P. K., Dmitriev, O. B., Shirokov Century A. Training player - dia-system of martial arts (for example, karate) //Tiora. and practical use. nat. cult., 1998, No. 12,S.55-58.
4. Automated system "OFFICE": assessing health status and purpose of physical exercise /P. Century. Bundsen, R. D. Dibner, L. N. Lisice - on, etc.//Tiora. and practical use. nat. cult., 1991, No. 8, S.24-27.
5. Year M. A., Timoshkin Century. N. The study of motor activity.

THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Podosenov Olga Vadimovna
student INIS, gr. YVES-301
Russian state vocational pedagogical Universit*

УДК 338.21

ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СНОУБОРДИНГА КАК ВИДА СПОРТА

*Шуликова Валерия Валерьевна, студент
Уральский государственный университет путей сообщения,
Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Данная статья содержит информацию о развитии сноубординга как вида спорта не только в России, но и во всем мире. Также рассматриваются перспективы развития сноубординга, представляются исторические сведения о его зарождении, отчеты о проведенных исследованиях и опросах, дающих представление о востребованности данного вида спорта среди студентов.

Ключевые слова: сноубординг, вид спорта, развитие, здоровье, физические упражнения, организм.

Abstract. This article contains information about the development of snowboarding as a sport not only in Russia but also all over the world. Moreover, you can find in this article snowboarding prospects of development, information about the historical origin, research reports and surveys, which can let to understand the demand of the sport among the students.

Index terms: snowboarding, kind of sport, health, physical exercise, the body.

Цель нашего проекта – исследование и изучение такого вида спорта, как сноубординг. Также необходимо акцентировать внимание на необходимости внедрения этого вида спорта в повседневную жизнь молодежи. Задачами данной работы являются:

- изучить историю развития сноубординга;
- рассмотреть связь сноубординга и здорового образа жизни;
- сделать выводы.

Всем известна крылатая фраза: «Спорт - это жизнь!». Действительно, спорт, прежде всего, делает нас сильными и здоровыми. Но как верно сказал Лев Николаевич Толстой: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»[1], тем самым, он подчеркнул, что спорт еще закаляет наш дух, наш характер. Однако нынешняя тенденция современной молодежи, избегать вообще какой – либо физической активности, наталкивает на вопрос: Почему молодые люди в свободное время предпочитают «пьяные посиделки», компьютерные игры и социальные сети огромному количеству активных занятий спортом? Нам кажется, для того, чтобы все больше и больше людей занималось спортом, в частности юноши и девушки, нужно просто как можно больше пропагандировать спорт, как можно чаще говорить о его пользе и незаменимости в жизни каждого человека. И тогда, вполне возможно, что слова «Здоровье духа и тела» станет жизненным кредо для большинства людей.

В нашей статье хотелось бы Вам рассказать об одном из экстремальных и современных видов спорта, как сноубординг. Этот вид спорта является достаточно молодым видом спорта и в нашей стране его активное развитие происходит лишь последние 4-5 лет. С каждым годом этот вид спорта приобретает все большую популярность и становится массовым. Но в тоже время недостаточно изучено влияние занятий сноубордом на организм человека и на его здоровье. Именно поэтому данная тема, на наш взгляд, является достаточно новой и актуальной. Прежде всего, сноубординг (англ. snowboarding, от snow — снег и board - доска) — это горнолыжный вид спорта, включающий в себя скоростной спуск с горного склона, выполнение акробатических элементов на специальной трассе и прочее на сноуборде — монолыже с окантовкой, на которой установлены крепления для ног. Принято считать, что история сноуборда, как спорта, ведет начало с середины шестидесятых. Тогда молодой спортсмен-серфингист Шерман Поппен, пропустив по болезни летний соревновательный сезон, так затосковал по свободному скольжению, что выдумал зимнюю разновидность серфа. Его изобретение получило название "снерф". На этой доске ведущая нога вставлялась в лямку, а задняя приставлялась свободно. Позже Поппен организовал первое серийное производство снерфов. Привычный для нас сегодня облик, сноуборд приобрел в начале семидесятых.

Американец Дмитрий Милович в штате Юта создал компанию «Winterstick» и выпустил снежную доску из дерева с железными кантами. А в 1977 году в Вермонте (США) Джейк Бертон начал серийный выпуск снежных досок и их активную популяризацию [9]. Впервые в СССР прототип сноуборда - монолыжа - был сконструирован в середине 1970-х годов на заводе Всесоюзного института легких сплавов.

Первый профессиональный сноуборд был привезен в СССР в 1988 году известным футбольным комментатором Владимиром Маслаченко.

В 1996 году открылся первый в России летний сноуборд-лагерь на Эльбрусе, который в последствие стал ежегодным.

В 1995 году сноуборд был включен в число видов спорта, развиваемых Федерацией горнолыжного спорта России. В этом же году был проведен первый чемпионат России по сноуборду. Первыми чемпионами России стали Де-

нис Тихомиров и Ольга Лычкина в гигантском слаломе, и Роман Дырдин в хафпайпе.

18 февраля 2014 года на зимних Олимпийских играх в Сочи Николай Олюнин принес России первую олимпийскую награду в мужском сноуборде - серебряную медаль в дисциплине борд-кросс. Всего соревнования сноубордистов на Олимпиаде в Сочи принесли сборной России четыре медали: две золотые, одну серебряную и одну бронзовую. Двукратным олимпийским чемпионом стал Виктор Уайлд, бронзовую медаль в параллельном гигантском слаломе завоевала Алена Заварзина.

20 апреля 2014 года в Москве была создана Федерация сноуборда России. Ее президентом стал Денис Тихомиров [7]. Сноубординг входит в программу зимних Олимпийских игр с 1998 и находится под руководством Международной федерации лыжного спорта FIS. Всего разыгрывается 10 комплектов медалей для мужчин и женщин по сноуборду и фристайлу:

- *Сноуборд-10 комплектов медалей*

- *Мужчины:* слоупстайл; хаф-пайп; бордеркросс; параллельный гигантский слалом; параллельный слалом

- *Женщины:* слоупстайл; хаф-пайп; бордеркросс; параллельный гигантский слалом; параллельный слалом

- *Фристайл- 10 комплектов медалей*

- *Мужчины:* могул; акробатика; ски-кросс; слоупстайл; хаф-пайп

- *Женщины:* могул; акробатика; ски-кросс; слоупстайл; хаф-пайп [3].

Кроме спортивных дисциплин, соревнования по которым проводятся в соответствии с правилами ФИС, проводятся соревнования по фрирайду [4].

Во время проведения зимних Игр 2014 на олимпийских объектах «Роза Хутор» — Горнолыжном центре, Сноуборд-парке, Фристайл-центре города Сочи, разыгрывалось 30 комплектов медалей в 15 спортивных дисциплинах. 13 километров трасс этого комплекса получили гомологацию Международной Федерации лыжного спорта (FIS) [5].

Сегодня сноуборд становится все более и более популярным и доступным видом активного отдыха в России. Строятся новые горнолыжные курорты, создаются компании по производству инвентаря. Общественный интерес к сноуборду растет с каждым годом. Это, безусловно, интересное и увлекательное занятие, но как же это увлечение влияет на организм человека? Во время спуска с горы развивается достаточно высокая скорость движения, что способствует выбросу гормона адреналина в кровь. Этот гормон вызывает целый ряд эффектов, обеспечивающих деятельное состояние организма:

- учащается и усиливается частота сердечных сокращений, облегчается дыхание путем расслабления бронхиальных мышц, что обеспечивает увеличение доставки кислорода к тканям;
- происходит рабочее перераспределение крови путем сужения сосудов кожи и органов брюшной полости и расширения сосудов мозга, сердечной и скелетных мышц;
- мобилизуются энергоресурсы организма за счет увеличения выхода в кровь глюкозы из печеночных депо и жирных кислот из жировой ткани;

- в тканях усиливаются окислительные реакции, и повышается теплопродукция;
- происходит стимуляция анаэробного расщепления глюкозы в мышцах и как следствие повышение анаэробных возможностей организма;
- повышение возбудимости сенсорных систем и центральной нервной системы [8].

Что бы быстро и правильно спуститься с горы, необходимо перед этим приобрести навык катания, а он требует достаточно высокого уровня развития координационных способностей. Таким образом, катание на сноуборде, позволяет развивать и совершенствовать координацию движений.

Помимо координации, катание на сноуборде способствует развитию и других двигательных качеств, таких как сила и выносливость, особенно статическая. Повышаются аэробные возможности организма и общая работоспособность.

Так как занятие сноубордом происходит в зимнее время года, на свежем воздухе и при достаточно низкой температуре, оно способствует закаливанию организма и как следствие укреплению здоровья.

Как видно, занятия сноубордом благотворно влияют на организм человека, поэтому стоит обратить свое внимание на данный вид спорта. Был проведен опрос в социальной сети среди студентов УрГУПС: «Занимаются ли они таким видом спорта, как сноубординг?» .

По результатам опроса 40% участников хотя бы раз пробовали данный вид спорта. Нам кажется, для того чтобы остальные 60% также попробовали «прокатиться с ветерком» со склона горы, необходимо включение его в образовательную программу ВУЗов. Однако, сделать это не так легко, как написать об этом, ввиду ряда причин:

- во-первых, данный вид спорта достаточно дорогой, и не каждое высшее учебное заведение способно обеспечить студентов необходимым инвентарем и оборудовать подходящую местность для катания;
- во-вторых, также важно учесть тот факт, что сноубординг – это экстремальный вид спорта, и крайне необходимо обеспечить безопасность всем студентам;
- в-третьих, это, безусловно, поиск квалифицированных преподавателей данного вида спорта, умеющих правильно донести до каждого студента технику катания на сноуборде и т.д.

Можно перечислить еще ряд проблем, необходимых для решения данной проблемы, тем не менее, вполне вероятно, что в будущем эта, пока не имеющая возможности реализации, идея претворится в жизнь, и тогда катание с гор станет частью жизни большинства студентов.

Исследование по выбранной теме достаточно перспективно, так как такой вид спорта как сноубординг является развивающимся, и есть еще множество аспектов, которые необходимо рассмотреть для того, чтобы горнолыжный спорт стал неотъемлемой частью жизни большинства людей, в частности, и студентов. На сегодняшний день очень важно заниматься спортом для того,

чтобы сохранять крепость тела и духа. Мне думается, что наиболее оптимальным и интересным для молодежи является сноубординг.

Выше проведенный исследование данного вида спорта показало, что он имеет массу преимуществ, как для тела, так и для души и есть перспективы его развития в будущем. Как говорил Анджело Моссо: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения», подчеркивая незаменимость спорта в жизни каждого [6].

Таким образом, мы подробно изучили данный вид спорта, выявили его преимущества для здоровья, выявили проблемы внедрения в образовательную программу ВУЗов.

Надеемся, что после прочтения данной статьи, многие разнообразят их досуг и соберутся семьей или друзьями провести отличный уик-энд в любом горнолыжном комплексе нашего живописного Урала, дабы приобщить себя к горнолыжным видам спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Интернет ресурс

http://toto.in.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=165

2. <http://www.bestreferat.ru/referat-344827.html>

3. *Б. В. Ашастин.* Олимпийское движение и современный спорт, курс лекций для студентов направления подготовки 080200.62 - "Менеджмент" (Профиль "Менеджмент в спорте") всех форм обучения / Б. В. Ашастин, Т. Ю. Степина ; Урал. гос. ун-т путей сообщ. - Екатеринбург : УрГУПС, 2014. – 198,[2]с. (ББК Ч 514) – ISBN 978-5-94614-308-0

4. <https://ru.wikipedia.org>

5. http://rosaski.com/shared/files/201402/1_2621.pdf (дата обращения: 27.12.2014)

6. <http://www.inpearls.ru/author/11588> (дата обращения: 07.12.2014)

7. <http://rsport.ru/others/20140420/743427106.html>

8. *Солодков А.С., Сологуб Е.Б.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник– М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с

9. *Иваненко А.Г.* История сноуборда // Доски – №8; 4.08.2002 – с. 28-30

THE LITERATURE

1. The Internet a resource

<http://toto.in.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=165>

2. <<http://www.bestreferat.ru/referat-344827.html>>

3. *V.Ashastin.* Olympic movement and modern sports, a course of lectures for students of a direction of preparation 080200.62 - "Management" (the Profile "Management in sports") all forms of training/. V.Ashastin, T.J.Stepin; Urals Mountains. гос. Un y ways сообщ. - Ekaterinburg: Ур-ГУПС, 2014. - 198, [2] with. (ББК Ч 514) - ISBN 978-5-94614-308-0

4. <<https://ru.wikipedia.org>>

5. <http://rosaski.com/shared/files/201402/1_2621.pdf> (reference date: 27.12.2014)

6. <<http://www.inpearls.ru/author/11588>> (reference date: 07.12.2014)

7. <<http://rsport.ru/others/20140420/743427106.html>>

8. *Solodkov A.S., Sologub E.B.* human physiology. The general. Sports. Age: Textbook - M: a Terra-sports, Olympia the Press, 2001. - 520 with

9. *Иваненко А.Г.* histor of a snowboard//Boards - №8; 4.08.2002 - with. 28-30