Калужский государственный педагогический университет

им. К.Э.Циолковского

**РЕФЕРАТ**

По предмету «Физическая культура» на тему:

*«НЕТРАДИЦИОННЫЕ, ЭКСТРИМАЛЬНЫЕ,*

 *НЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА».*

Факультет: Социальных отношений

Группа: ОРМ – 21.

Студент: Иоенко Денис.

Калуга 2006.

**Содержание.**

[Введение. 3](#_Toc153470329)

[**Экстримальные виды спорта** 3](#_Toc153470330)

[СкайСерфинг 3](#_Toc153470331)

[Скейтбординг 4](#_Toc153470332)

[ВМХ 6](#_Toc153470333)

[Роликовый спорт. 8](#_Toc153470334)

[Вейкборд 10](#_Toc153470335)

[Вывод 13](#_Toc153470336)

[**НЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА.** 13](#_Toc153470337)

[Национальные виды спорта. 13](#_Toc153470338)

[Интеллектуальные виды спорта. 14](#_Toc153470339)

[Камерные (тренажерные) виды спорта. 15](#_Toc153470340)

[Туристические виды спорта. 19](#_Toc153470341)

[Технические и военно-прикладные виды спорта. 21](#_Toc153470342)

[**Заключение** 21](#_Toc153470343)

[Список литературы: 22](#_Toc153470344)

# Введение.

Спорт- это один из ключевых моментов жизни человека. На протяжении многих веков люди соревновались друг с другом, старались быть первыми, лучшими, единственными. Именно благодаря этому стремлению возникли различные соревнования, где каждый человек мог без вреда для окружающих проявить себя, показать на что он способен.

Огромное количество соревнований и спортивных достижений зародились еще в глубине веков, но существуют и молодые виды спорта, которым нет еще и десятилетия. Не все они являются безопасными для здоровья, но находятся люди готовые рискнуть, чтобы доставить удовольствие себе и другим.

В своем реферате мне хотелось бы затронуть тему экстрима в спорте, а также попробовать квалифицировать те, традиционные виды спорта, которые не вошли в статус олимпийских видов, но являются неотъемлемой частью жизни современного общества.. На протяжении многих лет существуют интересные и увлекательные спортивные соревнования. Они тоже, несомненно заслуживают внимания. И именно о некоторых из них пойдет речь в моем реферате.

Десятки, а возможно и сотни видов спорта являются популярными и востребованными у огромного количества людей. Конечно мы не сможем даже вкратце остановиться на всех из них, но с некоторыми мы познакомимся поближе.

## **Экстримальные виды спорта**

Как ни странно, но на свете есть множество людей, которые не могут жить без адреналина в крови. И все эти люди тоже делают историю, хотя некоторые считают их за сумасшедших, которым надоело жить…

Как ни старайся, но никто не сможет объединить отдельно взятые экстремальные виды спорта в какие-нибудь группы и подгруппы, каждый спорт – это свой мир, в который посторонним вход запрещён.

В своем реферате, мне хотелось бы поговорить более подробно только об одной из категорий экстримальных видов спорта, которая может быть объединена только одним аспектом – наличием доски.

Удивительно, но к концу двадцатого столетия, просто до отказа напичканного всевозможными техническими наворотами, авангардный спорт как раз потянулся к простоте. Обычная, если не сказать примитивная, доска стала определять форму и содержание всех новомодных развлечений. К доске приделали парус и стали глиссировать по волнам – появился виндсерфинг. Имея за плечами парашютный купол, на доске придумали выпрыгивать из вертолёта и в свободном падении имитировать скольжение и головокружительные трюки – родился скай-серфинг. К доске приделали колесики, и сформировалась уличная спортивная культура – скейтбординг. Но досочная идея не стояла на месте, и совсем недавно появился вейкбординг – катание на доске за буксировочным катером. И, естественно, доскомания не могла оставить без внимания зимний спорт, снега и горные склоны. Снежную доску – сноуборд – можно считать великой спортивно-развлекательной выдумкой современности, которую на “ура” поддержало молодое поколение с энтузиазмом, соизмеримым разве что с прежним выбором “Пепси”.

##### СкайСерфинг

Скайсерфинг- прыжки с лыжей на выполнение различных фигур в свободном падении- относительно молодой вид парашютного спорта. Появившись недавно, он получил очень бурное развитие в России. Аэродинамика лыжника сильно отличается от простого свободного падения, поэтому прыжки с лыжей считаются практически другим видом спорта. Так как вся работа идет в свободном падении, то для оценки прыжка необходим воздушный оператор, который снимает весь прыжок и на основе этой видеозаписи ставится оценка. Таким образом команда состоит из двух людей - лыжника и оператора. В зачет идет только 50 секунд прыжка. Оценивается мастерство и артистизм выполнения фигур и работа оператора. Для того чтобы лыжа не мешала в аварийных ситуациях существует механизм отцепки лыжи. В случае если лыжа тяжелее чем 20 г/см она должна быть оборудована собственным парашютом. Прыжки с лыжей - сложный вид спорта и допускаются к нему только очень опытные спортсмены, хотя в данный момент, по словам одного из скайсерферов, только ленивый не хочет прыгать с лыжей. Хоть это высказывание не вполне соответствует истине, но динамика развития этого вида спорта просто поразительна. В 1995 году на чемпионате мира наши спортсмены заняли достаточно высокие места, несмотря на практически полное отсутствие соревновательного опыта в этом виде. Российские спортсмены показали отличные результаты на международных соревнованиях. А в 1998 году российский скайсерфер Валерий Розов занял первое место на X-Games.

##### Скейтбординг

Скейтбординг занимает первое место по динамике роста популярности, опережая сноубординг, агрессивные ролики и BMX- велосипеды. Он - участник всех MTV Sports and Music фестивалей, входит в программу летних экстремальных игр (X-Games), проводимых компанией ESPN, в трех дисциплинах, и считается потенциальным Олимпийским видом спорта.

Возник скейтбординг в конце 60-х в солнечном штате Калифорния. Этот штат по сей день считается центром скейтборд движения. Калифорнийские серферы изобрели скейтборд, как сухопутный аналог серфа. Объезд препятствий, скоростной спуск - вот та область, которую осваивали и совершенствовали первые скейтеры. В то время, чтобы считаться крутым, было достаточно лихо съехать с горки, элементарно не упав. Если же вы умели кататься на руках, то все местные девчонки хотели с вами переспать.

В 70-ые годы скейтеры отрастили длинные волосы, а скейтбординг технически усложнился. Тогда же Олли Джелфэнд (Ollie Gelfand) придумал трюк олли (ollie). Обыкновенный прыжок на доске без помощи рук, стал основой для дальнейшего развития всего скейтбординга. Уже позднее другая культовая персона, Родни Маллен (Rodney Mullen), на базе олли создает целую кучу трюков, составивших весь современный стритстайл.

На руку скейтерам сыграл кризис в индустрии недвижимости. Многие бассейны, построенные для богачей, оказывались без хозяев. Для скейтбординга они подходили идеально, так как американцы строят свои бассейны с округленными стенками. Скейтеры просто оккупировали все пустующие бассейны. Так родилось еще одно направление - пул скейтинг. В 90-ые скейтбординг окончательно становится популярным экстремальным видом спорта. Правительство строит специальные парки, выпускаются красочные журналы на трехстах страницах, лучших скейтбордеров показывают по ящику. Скейт видео The Storm компании Osiris выпускается в формате DVD с отдельным саундтреком. Наконец-то, прохожие перестают шарахаться при виде молодца, круизирующего на роликовой доске.

Но не у нас. В отличие от Штатов скейтбординг в СССР появился только в начале 80-х. До 90-х он просуществовал в виде слалома. Огромное влияние на развитие движения в стране советов осуществила демонстрация в кинотеатрах американских фильмов про скейтеров: Достигая невозможного и Столкновение . После этого начался бум. Несколько военных заводов переквалифицировались выпускать скейты. Проводились какие-то соревнования, типа Кубка Союза. Но фирменные борды, на которых можно прыгать, делали только за границей, закрытой для граждан СССР. Информация также плохо просачивалась из-за рубежа. Поэтому популярность скейтбординга постепенно сошла на нет к середине 90-х. Второе пришествие началось в 96 - 97-ом году, когда у молодежи появилась реальная возможность ездить за границу. А скачок роста популярности начался в последние два года, когда открылись несколько скейтшопов. Тут же появились первые профессионалы и соревнования. Но у отечественного скейтбординга все еще впереди. И у вас есть шанс стать настоящей звездой в каком-нибудь из его разновидностей.

Современный скейтбординг делится на несколько видов: верт (катание в рампе), стрит (уличное катание), катание в мини рампе и пул скейтинг (катание в бассейне). Для каждого вида существует своя техника, свои трюки. Наиболее технически сложный вид - верт, не каждый начинающий скейтер рискнет, просто, съехать с четырех-пятиметрового отвесного края рампы. Рампа - полтрубы, дорогое сооружение, есть не везде, поэтому верт является элитарным видом скейтбординга. Имена топ скейтеров, занимающих в этом виде верхние строчки, известны по всему миру. Это американцы Тони Хок (Tony Hawk), Энди Макдональд (Andy Macdonald), швейцарец Матиас Ринстром (Mathias Ringstrom). Матиас, например, снимался в рекламном ролике Sprite .

 Стрит стиль наиболее доступен и популярен, основывается на преодолении всевозможных уличных препятствий с помощью различных трюков: скамеек, бордюров, перил, ступенек, клумб, урн и т.д.

За сорок лет своего существования скейтбординг может гордиться своими достижениями, зафиксированными в книге рекордов Гиннеса. Некоторые из них:

Летом 1999 года Тони Хок выполнил 2,5 (900 градусов) оборота в рампе. 900 градусов -самый сложный трюк в истории скейтбординга. Хок, которому пошел уже третий десяток, пытался выполнить этот трюк в течение 13 лет. Другой культовый скейтер - Дэнни Вэй дважды прыгал с вертолета, сначала установив мировой рекорд по высоте прыжка в 5 метров 5 миллиметров, а затем пытаясь его побить.

 Многие скептики, критически относящиеся к скейтбордингу, даже не представляют себе, как глубоко проникли корни скейтбординга в молодежную культуру. Гвен Стефанни из группы No doubt , Джон Бон Джови, лидер группы Metalica катались на скейтах. Limp Biscuit, Ben Harper и группа Innocence Criminals, Beastie Boys, Mel C, 311 приглашали скейтбордеров сниматься в своих клипах.

Скандальный фильм Детки, дебют известного фотографа Лэрри Кларка снимался не просто про жизнь подростков, а про жизнь нью-йоркских подростков - скейтеров. Спонсировался крупными скейтовыми компаниями, в частности обувной компанией Airwalk. В одной из ролей снялся профессиональный скейтер из команды Zoo York Гарольд Хантер.

Спайк Джонс - культовый режиссер до сих пор снимает видео для скейт компании Girl/Chocolate . Это он сделал клип Sabotage для трио Beastie Boys, а одна из его последних работ - клип Praise you (Fat Boy Slim). Спайк сам исполнил роль безумного брейкера из коммуны любителей публичного танца. В прошлом году он работал на студии Universal Pictures над полнометражной картиной Being John Malkovich с модной актрисой Кэмерон Диаз.

Существует молодежное скейтбордическое игровое шоу на кабельном телевидении в Японии. В огромной студии дизайнеры устроили лабиринт из рамп, полурамп, четвертей рамп, скамеек, перил и т.д. Задача игрока - пройти весь курс, не упав с доски, не касаясь земли руками и ногами. Для увеселения аудитории, продюсеры установили в сложном месте бассейн с водой. Призовой фонд - несколько тысяч долларов.

 Разработчики видеоигр уже сообразили, что скейтбординг - спорт будущего. В течение 1999 года одна за одной вышли несколько игр на приставке Sony Playstation: Street Skater , Tony Hawk s pro skater , Trasher. Играть в некоторые из них не менее интересно, чем кататься. Разработчики Tony Hawk s pro skater делали ставку на оцифровку фигур сильнейших профессионалов. Для трасс выбирались реальные популярные места катания, снятые в десятках скейт видео, такие как Бернсайд скейтпарк и Хабба Хайдаут в Сан-Франциско.

Очень популярные молодежные обувные компании (начинавшие как производители кед для скейтбординга) DCSHOECOUSA , Vans уже практически в спину дышат спортивным монстрам Nike и Adidas . Те, в свою очередь, пытаются прорваться на новый прибыльный рынок, выпуская серию скейтовой обуви. Adidas привлекает в свою команду как старых, культовых скейтеров, так и перспективную молодежь для рекламирования своей продукции. Сейчас все носят шмотки с символикой компаний, выпускающих скейтборд продукцию. Томми Хилфигер, Ливайс выпустили линию одежды для скейтеров. Особенно тесно связан скейтбординг с хип-хоп культурой. Wu-tang Clan разработали скейтборды со своей символикой. Coca-Cola, Casio G-Shock, Swatch заключили крупные спонсорские контракты с некоторыми про.

Скейтборд состоит из нескольких частей: доски (деки), подвесок, колес, подшипников, винтов и шкурки.

1. Любая дека состоит из 6 или 7 спрессованных деревянных слоев. Покупая, проверьте нет ли видимых расслоений между слоями.

2. Поинтересуйтесь у продавца: давно ли завезли деки? Обычно скейтборд компании выпускают в течение года 2-4 серии дек. Если доска провалялась в магазине более полгода, она может сломаться в первый же день, так как постепенно ссыхается, теряет форму.

3. Ширина подвесок должна соответствовать ширине доски. Можно чуть-чуть уже, нежелательно шире.

4. Для рампы лучше выбирать колеса побольше, доски пошире.

5. Рекомендую закручивать все винты. Уменьшается вероятность, что доска сломается. Новичку скейтборд лучше купить в сборе. Это обойдется вам дешевле, чем покупать деку (доску), подвески, колеса, подшипники, винты и шкурку по отдельности.

Итак, ты очень хочешь научиться кататься на доске с колесами как те иностранные дядьки по телеку. За всеми клевыми трюками на "ихнем" видео (да и нашем тоже) стоят годы упорного катания - изо дня в день по восемь часов, а то и больше. Скейтбординг - один из самых сложных видов экстремального спорта. Так что реши, для начала, можешь ли ты себе позволить столько времени уделять катанию... Следующий аспект - финансовый. Новые деки и тапки стоят довольно дорого. Причем кататься придется долго. В среднем за один сезон новичок может научиться делать около 10 трюков. Плюс падения... О падениях - отдельно. Они - незаменимый элемент катания, приготовься к тому, что падать придется довольно часто. Поэтому, если ты уже занимался экстремальным спортом, будет немного проще.

Основание для почти каждого трюка на скейтборде - **Ollie** - это, непосредственно, прыжок в воздух в то время как скейт прикреплен к вашим ногам. Так, если вы едите на скейтборде по улице, и вдруг внезапно перед вами падает старая бабка и блокирует ваш путь, то вы должны будите сделать ollie, чтобы перепрыгнуть ее и продолжить свой путь дальше.

Разместите вашу переднею ногу в середине доски, а вашу заднюю ногу на кончике доски. Это - ваше предварительное размещение ног, это поможет вам прыгать выше.

 Вам нужно коснуться кончиком (хвостом) доски о землю (дальше это будет называться - щелчком). Щелкать надо в то время, когда вы подпрыгиваете. Как только хвост доски коснулся земли, вы должны скользить передней ногой от середины вашей доски к носу (или к началу доски). Секрет этого трюка заключается в том, что должен быть "прыжок" с "щелчком", и одновременно со скольжением ноги - это достигается практикой, так что будь те терпеливым, и у вас получиться. Совет: вы начинаете отпрыгивать от задних колес, прежде, чем хвост доски фактически коснется земли.

 Прыжок. Прыгая в воздухе вы "скольжением ноги" выравниваете вашу доску. "Скольжение ноги " - это процесс скребения вашей ноги (или более вероятно, вашей обуви) вверх и вперед вдоль шкурки к носу доски. Вы делаете это только после того, как хвост доски коснется земли и отпрыгнет. Фактически вы должны одновременно щелкнуть и начать скольжение ногой.

 Приземление. Совет: хорошая вещь ее надо запомнить для проделывания любого трюка я называю это "коробкой". Вообразите себя в невидимой "коробке" размером с ваш скейтборд. Всегда держите ваше тело, сосредоточенное в центре над вашей доской и в этой "коробке". Я нахожу, что это поможет вам удачно приземляться при трюках, потому что самая распространенная ошибка это слишком много склоняться, то вперед, то назад.

В конце разговора о скейтборде хочется сказать: не пытайтесь делать те трюки, которые вам рано делать, например, перепрыгнуть шину с олли 20 см или в первый раз встав в рампу, съехать с самого верха. Это, конечно, круто-то, что ты не боишься, но может из-за этого тебе придется на месяц лишиться возможности катания на скейте.

##### ВМХ

История умалчивает, когда и кто придумал BMX, но все же он существует и продолжает развиваться во всем мире, и в нашей стране. Как и большинство современных видов спорта, BMX был создан в Америке. Сначала это был просто маленький велосипед, не предназначенный ни для каких трюков! На нем просто ездили! Вскоре отвязные парни, которым надоело просто ездить, начали прыгать, и носиться по улицам. И производители стали разрабатывать и предлагать новые конструкции таких велосипедов. Вскоре была созадана "Американская Фристайл - Ассоциация (AFA)". Она объединяла сотни райдеров-гонщиков, flatland'еров и фанатов Vert. Все райдеры старались следовать традициям AFA и надевали полную защиту, не взирая на дисциплину. К тому времени не было шлемов "Protec", так что приходилось делать трюки в огромных шлемах Ecko. В AFA были начинающие, опытные, эксперты и профессионалы, разделённые на 4 группы: от 13 и младше, 14-15, 16-18, 19 и старше. В одном из состязаний было 120 участников в категории 16-18 среди экспертов по флэтлэнду. Лучшие райдеры соревновались как во флэте, так и в верте. Веpт это катание в pампе (чаще всего в Half-pipe) и включает в себя тpюки в воздухе (пpи вылетах, т.н. Air-tricks), всевозможные пеpевоpоты, скольжения по кpаю pампы (коупинг) и дpугие.

Уход за байком был частью катального дня. Перед катанием нужно было протирать торомоза, закручивать пеги (тогда они наворачивались на ось, что довольно часто приводило к поломке оси). В 80е не было хромовых ободов (а хром - наилучшая поверхность для торможения. Вскоре появился первый настоящий фристайловый байк "Haro Sport". У него были опускающиеся пеги, тормоза "mags" и GYRO (система, позволяющая вращатся рулю на 360 градусов, не запутывая тормозные тросики). В 1988 появились первые байки, перешедшие на "990е тормоза". Появляются новые компании. Самый навороченный Haro продавался с 48-спицевыми ободами. В то время рама все еще оставляла желать лучшего. Год службы, максимум два - все, что вы могли ожидать от своей рамы.

Компания Hammer представила защиту для голеней. Они использовали для смягчения неопрен и вспененную резину. Это было настоящим спасением для многих райдеров, потому что они просто "убивали" свои голени об педали и пеги.

 В истории BMX есть 3 года, в которые он не то, что не развивался, а просто исчезал! Это время с 1989 по 1991 года. Соревнования прекращались, байкерам надоело тратить огромные средства на покупку зап.частей, и починку велосипедов. Журналы либо закрывались, либо не соответствовали тематике. 1991 год становился смертью фристайла. Но появился парень, готовый сделать байки немного лучше. Его звали Билл. Началось возрождение фристайла. Компания Standard Industries представила первую длинную закаленную ось для фристайла, что позволило исполньзовать пеги с новой технологие крепления - deep socket bolt on (они прикручивались болтом, как на современных байках). Matt Hoffman провел BS - Bicycle Stunt - серию соревнований. Это были первые соревнования, доказавшие, что чем меньше правил и чем "безбашеннее" участники, тем лучше. Без исключений, флэт, верт и стрит - все было там. Был ли ты профи или только начинающим - не было разницы! Серия BS была началом для X-Games и B3 (X-Trials). Появился журнал "Ride" и представил фристайл в таком виде, в каком никто этого раньше не делал. Они допускали (о, нет!) нецензурные слова на своих страницах и давали рекламу маленьких компаний. Hoffman Bikes "раскрутилась" и райдинг начал подходить к высшей точке своего развития. Похоже, это был лучший год для соревнований. Райдеры наконец-то осознали, что могут внести изменения в индустрию и начали делать это. GT и Haro, будучи не в состоянии составлять конкуренцию другим фирмам, выпускавшим все новые байки, начали переделывать свои. GT была настолько популярна, что она захватила большую часть рынка. Dennis McCoy выиграл BS, и по итогам года стал лучшим. Но на арену вышел новый райдер, который стал наступать на пятки Dennis'у. Это был канадец Jay Miron. В 1995 ESPN начинает активную деятельность. Hoffan решил завязать с соревнованиями, и занятся своей байковой компанией. BS переходит под контроль ESPN. В первую очередь, они убрали из соревнований начинающих. Cказали, что также не прочь бы избавиться и от флэтлэнда. А "заварил" эту кашу McGoo. Он был настоящий "ступором". Он призывал детей не кататься, и объяснял, какой тратой времени является участие начинающий в соревнованиях. А нужно лишь было провести соревнования для 500 ребят на три дня! И люди рассказали бы об этом гораздо лучше, чем ESPN или любой журнал. Все знали, что есть парни, которые проедут 1000 километров, чтобы занять последнее место среди начинающих и приедут домой с большим желанием кататься, чем когда-либо! В 1996 ESPN продолжает разговоры об исключении flatland из X-Games (бывший BS). Времена, когда в журналах было по 10-15 фото flatland отходят. Vert становиться основным направлением. Тогда стали делать 900, Flair (сальто назад на 180 градусов), и оставалось только сделать то же самое на большем вылете. Стрит становится самым интересным на соревнованиях, так как площадки меняются от места к месту. Разное расположение трамплинов заставляет райдеров кататься по-разному в каждом новом месте. Стpит - это главным обpазом езда по гоpодским пpепятствиям или по смоделиpованным пpепятствиям в скейт-паpке. Обычно это пpыжки на тpамплинах с выполнением Air-тpюков, скольжение по пеpилам и т.д.

Чтобы совсем уж ограничить число райдеров, ESPN стало допускать к участию 30 человек в каждом классе среди профессионалов и "середняков". Все райдеры должны зарегистрироваться заранее. Райдеров заставляли кататься по тем же трассам, что и скейтеров и скейтбордистов. Как бы это плохо ни звучало, это еще не конец света. Местные соревнования снова набирают популярность.

В России BMX начал действительно развиваться только в прошлом году. Сейчас bmx'еров можно встретить на улицах крупных городов, таких как Москва, Питер и города поменьше: Сосновый Бор и Псков. Первые люди начинают делать 360 и реальные вылеты. Flatland развили московские циркачи, которые делают просто невероятные трюки. Есть несколько парков с трамплинами для DirtJumping'a. Но все же мы отстали от Америки лет на 6-8. Как бы печально это ни звучало, но нам никогда их не догнать, если не появится звезда, которая докажет всему миру, что Россия тоже что-то может...

##### Роликовый спорт.

Никто в точности не уверен, когда появились первые роликовые коньки. Похоже, что первые ролики были просто переделкой ледовых коньков, хотя считается, что еще за 500 лет до этого японские супер-шпионы ниндзя молнией скользили по каменным полам замков своих врагов, раскатывая на хитро закрепленных бамбуковых каточках.

Первым признанным изобретателем роликовых коньков был бельгиец Джозеф Мерлин (Jozeph Merlin). Он изготовил первые ролики с металлическими колёсами в 1760-м году. Он показал своё изобретение в Лондоне, катаясь по полу и играя на дорогой скрипке. Говорят, что из-за того, что его коньки не могли повернуть или остановиться, он врезался в зеркало и получил серьёзные увечья.

Первый "удачный" показ роликовых коньков состоялся в 1849-м году, когда француз Луи Легранж (Louis Legrange) использовал роликовые коньки, чтобы изображать катание на ледовых коньках в пьесе "Le Prophete". Он сделал ролики, приделав к ледовым конькам маленькие колёсики. В середине девятнадцатого века множество других изобретателей приняло вызов и появилось большое количество различных типов коньков. Все они, однако, страдали теми же недостатками, что и коньки Мерлина - их было невозможно эффективно контролировать и остановить. Итак первая волна популярности роликов пошла от Джеймса Плимптона, получившего в Нью-Йорке патент на четырехколесные коньки с парой осей - <тележки>, или <табуретки>. Чуть позже появился ринк-хоккей и фигурное катание на роликах, до сих пор популярные в Англии, Португалии, Германии, Италии и Австралии.

Вторая волна началась в 20-е годы во Франции (перечитайте первые главы "Лолиты" Набокова) и к концу Второй мировой войны охватила всю Западную Европу. Но еще в 1916 году особо лихие феминистки не просто катались на роликах, а еще катали перед собой обруч от бочонка с помощью специального крючка. Для этого шили специальные платья (по тем временам вызывающе короткие и облегающие). Еще с ХIХ века для роликов строились огромные крытые катки, многие из которых потом были заброшены. Но в 80-е годы нашего века пришла эра "диско", только в Соединенных Штатах тогда работало 6 тысяч ангаров с громкой музыкой, легким баром и душевыми. Диско-ролл-шузы, на которых все еще докатывают многие пионеры экстрим-культуры, имеют двухосную платформу и полужесткий или мягкий ботинок с тормозом впереди - они действительно хороши для танцев, но и устойчивы на вылетах с трамплинов. На них скользят по перилам и крутят сальто, но по лестницам на них не скатишься - это уже другое поколение "копыт".

Тем не менее, уже с <тележек> в роликах, наряду со спортивным и танцевальным направлением появился уличный экстрим - Street Style (Стрит Стайл). Вскоре его объявили вне закона, и появились даже специальные дорожные таблички. Трюки на скейтборде, роликовых коньках, а потом и на велосипеде - не в спортзале или в цирке, а просто на улице, а чаще еще и на памятниках, соборных лестницах и прочих центровых местах, вскоре стали головной болью для полиции, дворников и городских властей, предметом дискуссий в прессе и дебатов в парламентах. Любимая тема скейт-комиксов: вокруг типичный городской криминал (мужик выкидывает с балкона тещу, негры тащат телевизор из разбитой витрины, от машины откручивают колеса), а в центре толстяк-полисмен, увешанный наручниками и дубинами хватает за шиворот маленького мальчика на роликах. Вот оказывается главное зло! Однако те же власти вынуждены расширять зоны безмоторного транспорта, а в них создавать специальные подразделения полицейских на роликах (самое крупное в Париже). Уличный стиль стал воплощением пацифистских и экологических ценностей нового поколения, нового взгляда на независимость, свободу передвижения и свободу в целом. А большие деньги, которые западная промышленность извлекает из любого молодежного увлечения, вскоре сокрушили военизированные устои спорта и воспитания.

В 1995 году американская корпорация ESPN получила патент на проведение X-games (Экстрим-игры). Это стало официальным признанием стритстайла и четко отделило его от спорта. Все-таки, откуда он взялся? Как это не странно, дух стритстайла происходит от такого пляжного (а потому безответственного и анархичного) развлечения как серфинг (катание на доске по гребню приливной волны). Уже в конце пятидесятых годов ленивые калифорнийские и австралийские серферы стали скатываться на пляж, стоя или сидя на тележках из автомастерских. У нас они до сих пор никак не заменят промасленных ватников, а вот на западе под машины механик закатывает на специальной тележке с подшипниками вместо колес. В 1965 году появились первые заводские (мануфактурные) роликовые доски.

Считается, что впервые полиуретановые колеса для роликов разработала и изготовила фирма <Криптоникс>. Долгое время скейтбординг развивался как некое цирковое <уродство> - необычная акробатика, которой серфингисты коротали время штормов. Лишь в начале 80-х в так называемом фристайле (танцевальной акробатике на плоской площадке) Родней Маллен из Флориды ввел технику <олли> - прыжка с помощью подбива загнутого края доски. На другом краю Америки, в Калифорнии в это время фермеры перешли на капельное орошение, и огромное количество оросительных каналов перешли во владение скейтеров. Вскоре появилась первая профи-команда, выступавшая на рампе, специальном сооружении с плоским дном и закругленными (не в пример каналу) краями. Продажа досок резко подскочила, но команды скейтеров все же больше напоминали бродячий цирк и были жестко отгорожены от молодежи, прежде всего опасностью рампы (попробуй скатись с высоты в 3 или даже 5 метров) и ее недоступностью (3 тысячи долларов минимум). К середине 80-х годов уже была известна техника вылетов, флипов (сальто), грэбов (хваток), грайндов и слайдов (скольжений), но зрителей это уже не удивляло, а массовому движению развиваться было негде. Скейт-фирмы закрывались... Но фирма Powell-Peralta вовремя поддержала молодых скейтеров, для которых доска стала частью, а точнее центром всего стиля жизни. Они просто не расставались с ней ни в школе, ни в супермаркете, ни на вечеринке. Они хулиганили - вели себя вызывающе, одевались не как все, не знали границ. Им не нужна была рампа - они скользили по перилам и прыгали на парковые скамейки. Вскоре уровень продажи стритовых роликовых досок достиг миллионов. Запрет на хулиганское катание по городскому центру вскоре привел к появлению скейт-парков со специальным оборудованием, имитирующим городские <препятствия>: скамейки, перила, ступени, съезды, парапеты. Рядом со скейтерами на них стали кататься роллеры и велосипедисты, выполняя практически те же трюки и не меняя их название.

Например легендарная темка Мак Твис 540 придумана и сделана еще в те времена на роликовой доске. Ее автор Майк МакГилл. Техника прыжка очень быстро развивалась благодаря скейтеру Тони Алва. На рампе был королем Тони Хок. В Германии Титус Диттманн, сначала учитель физкультуры в гимназии, потом лидер уличного экстрима в Европе и миллионер, наряду со скейтбордным бизнесом основал фирму Титус Ролл Спорт и активно продвигал <тележки> на рампе и в стрите. В начале 91 года начался экстрим в Крыму, а потом наУкраине. В Москве в начале 90-х Наталья Бондаренко стала писать о роликовых коньках в прессе и продвигать "Activity-Team", команду <Радиация>, которую собрал Роман Дырин (Акробат).К тому времени в России уже было два относительно мощных соперничающих центра скейтборда: Ленинград (первую рампу сварил собственноручно Сергей Синодалов) и Саратов, где до сих пор минирампа - лучшая в России Под влиянием этих центров находился украинский Харьков. В российских соревнованиях участвовали обычно и скейтеры Риги. На открытом кубке Поволжья в 92 году выступали скейтеры 20 стран, помимо Центрального телевидения эти соревнования снимал американский <Суперчэнел>. В Питер приезжал сам Родней Маллен и были взаимные с Калифорнийской лигой (самой сильной в мире) обмены для поездкок на соревнования.

В августе 93 года Рома Акробат впервые стал чемпионом России в агрессивных роликах, выступая все еще на <табуретках>. Всего тогда выступило в рампе человек 6, честно говоря, по сравнению со скейтбордерами, трюков они почти не делали. Новое большое безумие 90-х годов и новая волна уличной культуры крейзи-роллеров связаны с "блэйдами" ("лезвиями"): четыре колеса в ряд на полозьях (фреймах), укрепленных на высоком жестком ботинке. Их рождение произошло в Лас-Вегасе, где в 1981 году на промышленной выставке встретились американский хоккеист Скотт Ольсон и итальянец Джузеппе Кавазин, производитель коньков для хоккея и ботинок для горных лыж.

В начале 90-х годов число роллеров в мире оценивалось Всемирной федерацией ролл-спорта в 90 млн человек. Сейчас только молодая итальянская фирма "Роучес" хвастает тем, что обула 40 миллионов. Вероятно, те же масштабы у "Роллерблэйд" (США - Италия), чуть скромнее у "Бауэр" (Швейцария-Канада) и "Ультравиллс" (США). Сейчас эти фирмы сражаются за российский и украинский рынки. Фирмы, сделавшие деньги на серфинге, скейтборде, горных лыжах и других близких развлечений, предлагают своим клиентам и роликовые коньки, например престижнейшая американская фирма "К2" или австрийская <Оксижен> из группы, теннисная делает неплохие колеса.

Интересно, что в Москве за 96 год произошла потребительская революция: 8 сентября среди полутора тысяч роллеров, собравшихся в честь Дня Москвы на Поклонной горе было не более 30 в хороших коньках. Остальные спотыкались на китайских подделках из дешевой яркой пластмассы - такие боты называют "погремушками" или "тарахтелками". 5 апреля 97-го года в Лужниках на 1 международном фестивале экстрим-культуры уже несколько сот москвичей летали на настоящих "копытах", причем "Роучес" в России пока теснит конкурентов, несмотря на то, что "Роллерблэйд" засел на лучшем для торговли месте - имеет свой отдел в ГУМе. В статье журнала "Ровесник" (№4,1997), описывающей роликовый бум лета 96 года в Москве, можно заметить 2 полюса пост-советского потребления (характерных и для электроники, и для одежды): сколачивание состояний на дешевых китайских подделках, с одной стороны, и - с другой - страсть новых русских к самым дорогим фирмам. Люди, почуявшие "волну", продавали тогда по пять фур коньков в неделю, скупая в Китае по 10-15 долларов за пару и доводя розницу до 80 долларов.

Совсем другая, западная волна прошла через сеть престижных спортивных салонов и автомагазинов. На аллеях Александровского сада и Парка Горького можно оценить настоящее буйство мобильности конца ХХ века: где сотовый телефон, по которому, разъезжая на роликах, дает команды он, и длина ног его спутницы, доведенная дизайном роликов до настоящего шока, логично сочетаются с их джипом.

##### Вейкборд

Вейкборд - динамично развивающийся спорт 90-х годов, представляет собой комбинацию водных лыж, сноуборда, скейта и серфинга. Катер буксирует райдера, стоящего на короткой, широкой доске. Двигаясь на скорости 30-40 км/ч с дополнительным балластом на корме, катер оставляет за собой волну высотой примерно 50 см, которую райдер использует как трамплин. В прыжке можно исполнить почти все трюки, что делают на сноуборде или скейте.

На протяжении многих десятилетий серфинг был самым популярным спортом обитателей пляжей. Уже в те времена некоторые серферы катались на своих досках вдоль береговой линии за катером или даже за грузовиком. И вот в 1985 году, серфер из Сан Диего по имени Тони Фин изобрел "скарфер". Скарфер был похож на маленькую доску для серфинга, а катание на нем отдаленно напоминало сноуборд или скейт.

Летом 1985 на скарфере появились ремни для ног. Их изобретение сыграло огромную роль в развитии вейкборда. Появилась возможность совершать большие прыжки, используя волну как трамплин. Это добавило спорту больше динамики и свободы.

Во второй половине восьмидесятых Тони Фин активно занимался продвижением и популяризацией своего изобретения. Результатом явились первые соревнования по скарферу в 1990 году. К сожалению, недостаток технологий и сложная техника катания мешали развитию нового спорта. Узкий, с избыточным запасом плавучести скарфер неохотно подчинялся новичкам, затрудняя старт из воды.

Примерно в это время Херб О'Брайн, владелец воднолыжной компании H.O. Sports, начал экспериментировать с досками. Он представил первый вейкборд - Hyperlite. Сформированная сжатием, новая доска обладала нейтральной плавучестью, что позволяло легко погружать её в воду перед стартом. Вейкборд стал доступен людям любого возраста.

О'Брайн продолжал совершенствовать вейкборд. Доска приобрела тонкий профиль по краям, что позволило выполнять резаные повороты, подобно слаломной лыже. Особая форма днища поглощала энергию удара при приземлении, делая его более мягким. Следуя за лидером, другие досочные компании начали производство вейков.

С развитием спорта вейкборды становились все лучше. Первые модели Hyperlite, созданные в начале 90-х, по форме повторяли доску для серфинга, с ярко выраженной носовой частью. В 1993, Джими Рэдмон, признанный гуру вейкбординга, разработал для доски симметричную форму "twin-tip". Симметричной стала не только форма, но и расположение килей на концах доски, а также стойка райдера.

С 1992 года вейкборд начал развиваться, как профессиональный спорт. В 1993 году издается журнал "Wake boarding". В 1992 году крупный спортивный промоутер World Sports & Marketing организовал соревнования, которые с 1998 года стали проводится в мировом масштабе. По всему миру проводятся более тысячи различных любительских турниров, а в рамках Кубка Мира по вейкборду проходят самые престижные соревнования для профессионалов.

*Снаряжение.*

Очень важно выбрать доску, которая соответствует уровню вашего мастерства. Длина и форма во многом будут определять стиль вашего катания. Так же, как и в сноуборде, существуют три основных типа досок: freeride, freestyle и allaround. Чем доска уже, тем лучше она режет дуги, быстрее и сильнее разгоняется. С другой стороны, чем доска шире, тем сильнее ее подбрасывает с волны. Длина доски определяется исходя из веса райдера. Выпускаются вейкборды длиной от 120см до 147см. Иногда по днищу доски проходят продольные каналы, они поглощают энергию удара при приземлении, делая его более мягким.

Также следует обратить внимание на прогиб доски (rocker). Большой прогиб обеспечивает мягкое приземление и хорошую управляемость. Доска с маленьким прогибом лучше разгоняется, позволяя вам подходить к волне на бешеной скорости и прыгать действительно далеко. Что выбрать? Все зависит от стиля вашего катания.

В настоящее время существует два основных типа креплений для вейкборда. Сандалии - это крепления универсального размера, которые регулируются почти под любой размер ноги, легко снимаются и одеваются даже без воды. Часто они не имеют задника и не очень хорошо держат ногу. Если у вас вейкбордом увлекается вся семья, с помощью одной пары таких креплений можно здорово сэкономить на снаряжении.

Если же вы решили заниматься серьезно, вам нужны крепления типа "ботинок", правильно подобранные по размеру ноги. Вот некоторые моменты, которые следует учитывать при выборе креплений: А. Крепление должно хорошо облегать лодыжку, это уменьшит вероятность повреждения ноги:

В: Основание крепления должно быть изготовлено из материала, который хорошо поглощает энергию удара, защищая пятку и носок от ушибов;

С: Нет ничего хуже, чем сидя на пирсе, пытаться влезть в крепление, когда все уже уехали кататься. Петля на заднике крепления - это эквивалент обычного совка для обуви. Она значительно облегчает доступ ноги в крепление;

D: Убедитесь, что крепежные пластины сделаны из хорошего металла и не гнутся

Плавники определяют поведение вейкборда на воде. Для новичков подойдут большие, глубокие плавники. Они придают доске стабильность и легкость в управлении. Более опытные райдеры предпочитают плавники высотой 5см и меньше, которые позволяют агрессивно подрезать волну. В большинстве случаев плавники на доске можно менять, подбирая оптимальный вариант.

Несмотря на то, что кругом вода, катаясь на вейкборде всегда есть возможность получить серьезные повреждения. Жилет существенно снижает вероятность травмы. Он должен быть легким и не лишать вас маневренности при выполнении сложных трюков.

Фал и рукоятка Фал - это "линия жизни", соединяющая райдера с катером. При больших прыжках важно удержать рукоятку фала до приземления. Если это не удалось - вам придется несладко. Удар об воду на полной скорости быстро смоет улыбку с вашего лица.

Важно правильно установить длину фала. Она зависит от веса и мастерства райдера. Обычно средняя длина составляет 12-15 метров. Если вам кажется, что фал надо укоротить или удлинить - не проблема, главное, чтобы вы чувствовали себя уверенно.

Основное требование, предъявляемое к фалу - он не должен растягиваться. Это необходимо для поддержания равновесия при движении за катером и приземлениях. Учтите, что троса для слаломных лыж обладают небольшой растяжимостью. Рукоятка для вейкбординга, также отличается от принятой в водных лыжах. Для удобства захвата она сделана шире (38 см).

Если вы только начинаете заниматься вейкбордом - выбор фала и рукоятки не самая главная ваша проблема. Начинайте с тем, что есть под рукой (бельевые веревки не годятся), а со временем сами поймете, что вам необходимо.

Если вы уже занимаетесь водными лыжами, виндсерфингом, сноубордом или скейтбордом, вам будет легче приобщиться к вейкборду. Он является комбинацией этих видов спорта и ваши навыки, полученные ранее, несомненно пригодятся.

Уже сейчас существует более 20 фирм-производителей вейкбордического снаряжения. В России пока представлены лишь самые крупные из них: Hyperlite, LiquidForce, Blindside. В любом случае, прежде чем что-то покупать, лучше взять попробовать доску на прокат или у друга, а затем решать, какой вейкборд вам нужен и нужен ли он вам вообще :)

Для серферов, скейтеров, сноубордистов и воднолыжников (ненужное зачеркнуть) эта проблема уже решена. Если вы еще не определились какой ногой вам удобнее двигаться вперед - обратитесь к вышеуказанным (наверняка у вас есть такие друзья). Существует масса способов вычислить вашу "шоколадную" ногу. Стоит добавить лишь, что в вейкбординге оптимальной является стойка "duck foot" - ноги симметрично развернуты в обе стороны на одинаковые углы. И когда кто-нибудь будет приставать к вам с вопросом "Какая нога у тебя впереди?", вы ответите "Обе, приятель!

Старт из воды (deepwater start) Это элемент, с которого начинается вейкбординг. В том смысле, что если вы хотите кататься, вам придется научится этому. По сложности старт из воды сравним с подъемом на бугельном подъемнике, стоя на сноуборде двумя встегнутыми ногами. Короче, это легко

Итак. Опуститесь в воду, лежа на спине расположите доску так, чтобы она была перпендикулярна линии натяжения троса, а ваши друзья в катере могли получше разглядеть клевый дизайн на "скользяке". Трос пропустите сверху доски, держите рукоятку двумя руками. Не надо пытаться опустить доску в воду, под себя. Когда будете готовы, подтяните колени к груди, улыбнитесь и крикните мотористу катера "На помощь!" или что-нибудь другое, что вы обычно кричите в таких ситуациах

Когда катер натянет трос и начнет тянуть вас, держите руки выпрямленными и не пытайтесь сразу вставать - пусть механическое чудо мощностью 300 л.с. само вытянет вас из воды. Держите вес равномерно распределенным на обе ноги, а доску под углом примерно 45 градусов к плоскости воды. Когда, наконец, вы почувствуете, что катер полностью вытянул вас из воды, перенесите вес на ведущую ногу, подтяните рукоятку к животу и разверните вейк по ходу движения. Все. Дальше вы падаете в воду, всем весело, а вы начинаете заново.

Возможно, вам потребуется несколько попыток, прежде чем что-нибудь получится. Главное это скоординировать свои действия и не отчаиваться раньше времени

Вейкборд совершил революцию в водном спорте также, как в свое время сноуборд в горных лыжах. Из увлечения группы энтузиастов за последние несколько лет он превратился в популярный спорт со своей философией и культурой.

В вейкборде не бывает жестких приземлений, которые могут отбить у новичков желание обучаться или помешать продвинутым райдерам повысить свой уровень. Все трюки очень похожи на сноубордические, что дает возможность прогрессировать круглый год. Все что нужно - это просто поменять доску!

Вейкборд является экстремальным видом спорта и не каждый человек рискнет попробовать себя в нем, но, несмотря на это, находится большое количество людей, как правило молодежи, которые заниматься данным видом спорта и развивать его. Конечно, подобный экстрим нельзя отнести к олимпийским видам спорта, однако, нельзя и закрывать глаза на существование таких спортивных новшеств.

##### Вывод

В заключение следует сказать, что на свете существует ещё много х-видов спорта, которые не менее интересны (B.A.S.E. jumping, Trial и т.д.). Также придумываются новые: snake (по типу скейтборда, но с закреплёнными ногами), kick board (самокат для прыжков). Новые виды будут открываться и открываться, может даже кто-то решится на “бегингн по рельсам в метро”, так что не стоит забывать о тех первопроходцах, которые не щадя себя (в прямом значение этого слова) патались подарить этому миру приспособления, с помощью которых люди могли получать адреналин и кайф естественным путём.

## **НЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА.**

##### Национальные виды спорта.

В современно мире миллионы человек занимаются национальными видами спорта. Из глубины веков дошли до нас эти народные увлечения. Еще до того, как родилось само слово «спорт», человек познал азарт соперничества в поединке с врагом, на охотничьей тропе…

Со временем на смену старой местной и национальной замкнутости… приходит всесторонняя связь и всесторонняя зависимость наций друг от друга. Это в равной мере относится как к материальному, так и к духовному производству. Плоды отдельных наций становятся общим достоянием.

Международные интернациональные формы физической культуры не ставят помехи развитию национальных форм физической культуры, а, наоборот, способствуют их развитию и совершенствованию. И этот процесс является необходимым условием формирования нового человека, всестороннего развития личности, совершенствования образа жизни с использованием всех видов физического воспитания. Физическая культура и спорт, активно включаясь в данный процесс, выступают таким образом одними из важных факторов интернационализации всей духовной жизни народов.

Национальные виды спорта, как правило, не требуют стадионов. Летом для них стадион – лужайка, а зимой утрамбованная снежная поляна. Только в России и странах СНГ известно около 30 национальных видов спорта.

Спортивные увлечения различных народов своими национальными видами спорта, хороший трамплин в современный профессиональный спорт. Так на чемпионате России авиационный механик из Ненецкого автономного округа Владимир Дуркин забросил 350-грамовый охотничий топор практически за два футбольных поля – на 186 метров! А уроженец Коми АССР ветеринар Илья Сметанин совершил подряд 169 прыжков одновременно двумя ногами, через близко поставленные нарты высотой и шириной в полметра.(Рассказывают, что после этого на тренировке олимпийская чемпионка по легкой атлетике Тамара Пресс попросила своих учеников повторить рекорд Сметанина. Результат: никто более 50 раз прыгнуть не смог). Оленевод из Ханты-Мансийска Василий Чалый в метании тынзяна (аркана) на дальность послал сыромятный ремень на 47 метров 18 сантиметров и четко захлестнул петлей вертикально поставленный на этом расстоянии шест.

 В Тувинской Автономной Республике регулярно проводится чемпионат по борьбе хуреш. Перед началом соревнований борцы на поле исполняют танец «орла», и после окончания боя этот ритуал совершает победитель. В награду ему вручают, помимо традиционных жетонов, чистокровного скакуна.

Метание охотничьего ножа, перетягивание палки, гонки на оленьих упряжках, бег, борьбу хапсагай и прыжки через нарты издавна любят якуты. Состязания обычно устраиваются в дни национальных праздников – «уруу» и «мсыаха».

В Хасакии от мальчишки до взрослого – все знают борьбу курес. На берегах Амура нанайцы, ульчи, нивхи – потомственные рыбаки и охотники – включают в свои традиционные турниры бег с палками, поднимание тяжестей, стрельбу из лука, греблю на лодках, национальную борьбу на кушаках.

Национальные спортивные традиции складывались с древних времен. Они совершенствовались по мере хозяйственной деятельности человека, по мере совершенствования его разума. Национальные спортивные традиции зависели от многих факторов: ландшафта, климата, природы и т.д.

Все виды национального спорта направлены на развитие у молодежи физических и духовных качеств. Кроме того многие виды национального спорта направлены на воспитание у молодежи воли к достижению цели, на единение с природой степей, культурой других народов.

Данные свидетельствуют о том, что процессы взаимного культурного влияния и культурного общения оказывают большое влияние на характер самих игр как одного из важных средств духовного развития людей.

Равноправны национальные виды спорта и с другими видами спорта и в спортивной квалификации. По ним присваиваются спортивные разряды, лучшим – звания мастеров спорта.

##### Интеллектуальные виды спорта.

Наряду с подвижными спортивными играми существуют также менее подвижные, интеллектуальные игры. К ним относятся: шахматы, шашки, рендзю и так далее. Эти настольные игры также широко распространены и являются неотъемлемой частью спортивной жизни страны. По этим видам спорта также проводятся соревнования, победители в которых на высоком уровне получают премиальные вознаграждения.

Разберем подробнее один из видов. Самое маленькое поле для спортивных битв – это шахматная площадка. Квадрат, каждая сторона которого до полуметра в обычном варианте и не более ладони в миниатюрном исполнении. Однако на шахматных досках порой разыгрываются сражения столь великие, что им могли позавидовать даже огромные спортивные дворцы и футбольные стадионы.

*Шахматы.*

Название «шахматы» произошло от персидских слов «шах мат», что означает «властитель умер». А до этого у игры было другое название, и вероятнее всего, что первое имя шахмат – «чатуранга». По-индийски это означает «четырехсословный». Так называли военные отряды составленные из четырех видов войск – слонов, колесниц, конницы и пехоты. Есть версия, что древняя игра опиралась в своем первом названии на цифру «четыре» не только потому, что имитировала сражения четырехсословных индийских армий. Предполагают, что она символизировала смену четырех времен года или борьбу четырех стихий: воздух, огонь, земля и вода. В любом из этих случаев шахматная игра отражала строение мира.

О том, что шахматы впервые появились в Индии, известно всем. А вот все ли знают, как долго и через какие этапы шли шахматы к современному виду. Сначала появилась так называемая чатуранга (*четырехсоставное войско*), где игра сводилась не к матованию короля, а к уничтожению всех сил каждого из соперников, которые делали ходы по поочередно, в зависимости от показаний игральной кости. Так, если выпадала цифра 2, то играла ладья, 3 –конь, 4 – слон и так далее. Чатуранга возникла в Северной Индии не позже 5 века. На рубеже VI – VII веков чатуранга превратилась в шатрандж (или в шатранг) – игру для двух соперников, внешне схожую с нынешними шахматами, но с иными правилами. Здесь не было рокировки, пешка передвигалась лишь на одно поле и превращалась только в ферзя. Сам ферзь считался слабой фигурой и ходил так же, как и в современных шахматах. Выигрышем считался не только мат, но и пат. Кроме того, победителем считался тот, кто забирал все фигуры соперника, даже если у сильнейшей стороны к этому моменту оставалась только одна фигура или пешка.

Сегодняшние шахматы, отвечают глубокой потребности людей в творческом самовыражении. Шахматы – абстракция, чистая мысль, вы не найдете в жизни ничего материально ощутимого, что адекватно бы в них выражало. Это демонстрация нашей способности творить новое на основе известного. Они проверяют нас не статично, не в холодном сопоставлении, а резком противоборстве ума, воли, проницательности, воображения, дальновидности. В абстрактной форме они воплощают идею справедливости: перед шахматами все равны. Игра отвечает истинно человеческим потребностям разума, духовного нашего существа. В борьбе создаются, захватывающие дух своей красотой, произведения шахматного искусства, несущие на себе отпечаток драматизма, озарений и заблуждений.

Таким образом, шахматы оказывают, несомненно, позитивное влияние на умственное развитие человека. Совершенствуется острота ума в предугадывании дальнейших ходов противника, полного овладения своими фигурами и правильного их применения в ходе партии. Для правильного развития всего организма человека также необходимо заниматься различными физическими упражнениями, которые обеспечивают правильное его развитие, хорошее кровоснабжение мозга, что повышает его деятельность. Непосредственно перед шахматным матчем полезно провести дыхательные, двигательные упражнения, которые полезно также повторить и после матча, так как игра не редко продолжается очень длительное время. Укрепляя, таким образом, свой организм намного проще выполнять шахматные приемы, которые требуют тщательного продумывания позиции.

В шахматах на сегодняшний день сложились очень сложные правила игры. Главные фигуры расставляются от а1 до h1,а пешки от а2 до h2. При этом фигуры, кроме пешек, имеют свои возможности передвижения. Пешки могут передвигаться только на одну клетку, но при первом ходе пешкой можно походить через одну клетку и всегда только вперед. Рубят они только по диагонали. Ладья, не имея ограничений, может передвигаться на любое расстояние по горизонтали и вертикали. Конь ходит буквой Г, делая ход через препятствующие фигуры. Слон ходит по диагонали на любое расстояние. Ферзь в принципе не имеет ограничений, и может ходить как по горизонтали и вертикали, так и по диагонали на любое количество клеток. Король также может передвигаться в любом направлении, но только на одну клетку. Вся игра сводиться к матованию короля. Кроме того, существует масса нюансов, связанных с рокировкой в короткую или длинную сторону. Дойдя до противоположной стороны игрового поля, пешка может стать любой другой фигурой (естественно кроме короля), в том числе и ферзем, который представляет значительную силу в «шахматном сражении».

Нередко люди, не имеющие отношения к шахматам, слышат по телевиденью, радио, СМИ или просто от людей, играющих в шахматы различные понятия, используемые в шахматной игре. Это в основном такие, как мат, пат, гарде, эндшпиль и так далее. Эти понятия используются в шахматах при возникновении тех или иных позиций, ситуаций в ходе игры. Как известно, вся суть игры в шахматы сводиться к матованию короля. Таким образом, отсюда можно сделать вывод о том, что вся стратегия игры должна разрабатываться из защиты своего короля и нападению на короля противника.

Если королю угрожает какая либо фигура противника, то в этом случае объявляется *шах.* В этом случае шахуемый король может либо уйти в сторону, либо закрыться какой – либо своей фигурой. Запрещается во время шаха производить рокировку. *Рокировка* в свою очередь также относится к одному из понятий шахматной игры. Она производиться в том случае, если королю ничто не угрожает и свободен путь от ладьи до короля в правую или левую сторону. При этом обязательным правилом должно являться то, что король и ладья не делали еще ни одного хода. В случае если королю угрожает фигура противника, а ходить некуда, то в этом случае объявляется *мат* и присуждается выигрыш атакующей стороне. В подобном же случае, при не имении хода ни одной фигурой, но шах не был произведен, то в этом случае фиксируется *пат,* то есть ничья. И даже в том случае, если один игрок имеет значительное преимущество над другим.

Также возникают различные ситуации для ферзя. Если ферзь находится под угрозой сруба, то в этом случае объявляется *гарде,* но ферзем в определенных ситуациях можно и пожертвовать, если под угрозой находится король или того требуют обстоятельства игры. Эти понятия относятся к основным при игре в шахматы и их необходимо знать даже начинающим игрокам.

Таким образом, проследив историю развития шахматной игры и место шахмат в настоящем времени, можно сделать вывод о том, что шахматы с самого начала приобрели широкое распространение и известность среди многого числа почитателей умственных игр. И, хотя шахматы небыли похожи на современные, все же они не были забыты.

Несмотря на то, что шахматы никогда не являлись Олимпийским видом спорта, они занимают одну из лидирующих мест среди интеллектуальных игр во всем мире.

Эта игра оказывает, несомненно, позитивное влияние на организм человека, но при этом не стоит забывать и о физическом развитии человека.

##### Камерные (тренажерные) виды спорта.

В наше время большинство людей малоподвижны. Они ходят пешком от автостоянки или автобусной остановки до своего учреждения, от рабочего стола до буфета или кафетерия. Даже молодежь не очень балует себя физическими нагрузками. А недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм о сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается для нормального функционирования, укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

Не каждый человек может себе позволить заниматься на больших стадионах или в профессиональных залах со сложным специальным оборудованием. Поэтому все представленные ниже виды спорта объединены следующими общими признаками: малыми площадями, возможностью индивидуальных занятий. Подобные виды спорта могут быть проведены как в спортивном зале, так и в обычной квартире. Они обеспечивают реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме. Именно этот аспект более всего привлекает молодежь. Но нужно сказать, что физические упражнения могут только способствовать похудению, а главным фактором является диета.

К камерным видам спорта можно отнести следующие вид: аэробика, бодибилдинг, фитнес, силовая гимнастика, степпинг и т.д.

Рассмотрим подробнее *бодибилдинг и фитнес*. Каждый человек, желающий заняться этими видами спорта, может это сделать, придя в тренажерный зал. Это еще один уровень развития силы, скорости, решительности, ловкости, мужества и динамики.

Фитнесом и бодибилдингом занимаются все слои населения: для укрепления здоровья, улучшения своей внешности, поднятия уверенности в себе, повышения самооценки, в качестве активного отдыха. Ортопедия начинает пользоваться бодибилдингом и фитнесом для реабилитации пациентов с определенными физическими отклонениями. Пожилые люди, занимаясь этими видами спорта, сражаются с процессами старения. Многие спортсмены, занимавшиеся другими видами спорта, завершив свои выступления, начинают думать о карьере в бодибилдинге и фитнесе.

Бодибилдинг и фитнес - это один из аспектов жизни плюс физическое здоровье. Бодибилдинг - это строительство тела, а фитнес помогает сохранять эти достижения, поэтому эти два вида спорта идут рядом. Бодибилдингу и фитнесу присущи прекрасные формы, эстетический образ, пропорциональность, рельефность и другие параметры телосложения, изнуряющие и обезвоживающие диеты, а также сценичность и артистическая демонстрация. В бодибилдинге и фитнесе при тренировках самое главное - постоянство посещения тренажерного зала и уверенность в том, что за счет тренировок можно изменить свое тело, придать ему идеальную форму. Доказательство этому - великолепные фигуры спортсменов.

Путь бодибилдинга и фитнеса прослеживается от Древней Греции с ее античными скульптурами. Во все времена, в особенности в древние, проявлялся интерес к физической силе и ее влиянию на здоровье человека.

Рождением атлетизма в России наверняка можно считать 10 августа 1885 г. Тогда был создан «Кружок любителей атлетики», во главе кружка стоял доктор физической культуры Краевский. Его с тех пор стали называть «отцом русской атлетики».

Всеобщее увлечение атлетизмом относится к концу XIX - началу XX вв. Соревнования и выступления с атлетическими номерами устраивались повсюду: в роскош­ных цирках, пуританских садах «Общества попечительства о народной трезвости», городских театрах, парках, а так­же в многочисленных балаганах, которые колесили по просторам России.

Атлетизм был популярен в самых разных слоях обще­ства. Атлетизм постепенно стали называть культуризмом, а родоначальником его по праву можно назвать Евгения Сандова, которому в 1911 г. в Англии королем Георгом V было присвоено звание профессора физического разви­тия. А на выступления русского атлета Александра Засса в Англии приходил посмотреть Уинстон Черчилль.

На заре культуризма (атлетизма) демонстрация силы была самая разная; отрывали камни от земли, гнули ко­черги, ломали подковы, разрывали цепи, поднимали на платформе людей, держали на плечах лошадь. Со временем все силовые трюки перекочевали в цирк, превратив­шись только в зрелище.

В 1920-1930-е гг. стало очевидным, что физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Знания о трени­ровках того времени были ограничены, но культуристы мог­ли многому научиться, попросту сравнивая свое телосложение с внешним видом атлета предыдущего поколения.

Однако традиции атлетических конкурсов продолжались.

В 1940-е гг. телосложение культуристов, в противоположность другим видам спорта мышечного развития, было признано как нечто новое и особенное. Культуризм, бодибилдинг, атлетизм по-прежнему оставались неизвестными видами спорта.

В 1950-1960-е гг. возник новый конкурс - «Мистер Вселенная». Атлеты из разных стран становились чемпионами. Это говорит о популярности нового вида спорта.

В 1970-1980-е гг. появляются суперзвезды А. Шварценеггер, Ф. Зейн, С. Олива, Р. Уэйн и т. д., которые внесли свою лепту в развитие и пропаганду этого вида спорта, став одними из великих спортсменов мира.

В 1990-2000-е гг. произошел взрывной рост бодибилдинга и фитнеса - не только как соревновательного вида спорта, но и способа физического развития человечества.

Расцвет культуризма происходил параллельно с развивающимся новым видом спорта - фитнесом и одновременным увеличением интереса к физическому здоровью человека.

Фитнес – молодой вид спорта, развитие которого идет очень интенсивно, представляет собой смесь спортивно-художественной гимнастики и спортивного конкурса красоты. В ходе соревнований судьями оцениваются: пропорциональность телосложения, упругость и тонус мышц, их плотность, симметрия, осанка, артистичность, умение держаться на сцене, чистота исполнения поз, сложность элементов произвольной программы, стиль, координация, силовые элементы, акробатика, аэробика и даже выбор костюма.

Соревнования по бодибилдингу и фитнесу проводятся по категориям. Возраст участников не ограничен, у многих превышает 40, 50 и даже старше 60 лет. Ориентир для здоровых мужчин и женщин - возраст от 18 до 35 лет.

Культуризм, атлетизм, атлетическая гимнастика, бодибилдинг и фитнес - все это синонимы. Названия вида спорта не меняют смысла. Фитнес и бодибилдинг - это одни из лучших видов спорта, укрепляющих здоровье. Тренируясь на тренажерах, выбирая правильные методы и принципы тренировок, рационально и сбалансировано питаясь, человек может творить с собой чудеса.

Во многих странах мира эти виды спорта входят в обязательную программу физического воспитания молодежи. Главное в этих видах спорта, то что нет возрастных ограничений. Во многих городах существуют оздоровительные группы «кому за 50 лет».

Тренировки начального курса закладывают фундамент, основу дальнейшего развития и результатов человека. Ошибаться в тренинге начального курса недопустимо - это основа основ. Обычный начальный курс рассчитан на 4 месяца тренировок.

В начальном курсе тренировка построена по принципу сплита, что в переводе значит распределение тренировок на отдельные группы мышц, в разные дни недели.

Например, в понедельник - мышцы груди, спины и брюш­ного пресса; в среду - мышцы плеч, рук и брюшного прес­са; в пятницу - мышцы бедра, голени, нижней части спи­ны и брюшного пресса. В остальные дни - отдых.

Первую неделю занятий по начальному курсу необходимо выполнять по одному-два подхода, по 8 повторений в каждом подходе, не более. За эту неделю вам необходи­мо правильно и технически грамотно выполнять упражнения. Учиться правильно дышать, выдох делается на уси­лие в упражнении, отдыхать между подходами. Все это пригодится при тренировках.

Во вторую и третью неделю можно делать по три под­хода в упражнениях, и так в течение этих месяцев можно смело довести до пяти подходов в упражнениях.

Занимаясь в тренажерных залах, одни хотят подкачаться и набрать вес, другие, наоборот, похудеть.

Серьезное отношение к фитнесу и бодибилдингу помимо упорных тренировок предполагает соблюдение диеты, начинать соблюдать которую лучше поэтапно. На первом этапе следует отказаться от жирных соусов, кетчупов, сметаны, майонеза и т. д., заменить любимый соус на соевый. Овощные салаты можно заправлять небольшим количеством оливкового масла. Если первые десять дней выдержаны, то можно перейти ко второму этапу нашей диеты. Второй этап – отказ от всего сладкого и мучного (конфеты, пирожные, торты, булоч­ки и т. д.), замена этих продуктов на сухофрукты и диетические продукты, в которых нет большого содержания жира и сахара. Выдержав еще десять дней, переходим к следующему этапу. На третьем этапе отказываемся от алкоголя.

Выдержав три этапа, мы можем говорить о тех продуктах, которые нужны для жизнедеятельности, что нужно есть, чтобы получить необходимую энергию. И последнее, что мы делаем, - переходим на белковую пищу. Из каких продуктов получить белок? Из рыбы, речных и морских продуктов (минтай, хек, креветки, кальмары, омары и т. д.). А также из обыкновенного куриного яйца, правда, употребляем один белок. Еще можно употреблять куриное белое мясо (куриные грудки). Едим эти продукты только вареными. Также включаем в наш рацион углеводную пищу - это крупы (гречка, пшено, рис, хлебцы, ржаные мюсли, отруби) и фрукты. Белок - не только куриные грудки, но и рыба (морская и речная), а еще мидии, креветки, омары, кальмары и т. д. Очень важны также овощи: это клетчатка, прежде всего, и витамины. Можно очень вкусно есть и при этом худеть. Главное, помните: что углеводы - самое легкое топливо. А жиры «горят» в «огне» углеводов. Итак, придерживаясь этой диеты, вы будете уверены в себе, зная, что ваша фигура красивая и стройная. А для девушек это немаловажно.

Питаться следует через каждые 3-4 часа, чувства голода быть не должно. Следует начать употреблять протеиновые коктейли с малым содержанием жиров. Таким образом, распределяем употребление белка из расчета 3 г на 1 кг собственного веса.

Что касается жидкости, то можно употреблять только негазированную воду или натуральный сок. Следует включить в рацион овощи (капуста, морковь, огурцы, зелень и т. д.). Эта диета рассчитана примерно на 3-4 месяца. Выдержав ее, самое главное не начать есть все подряд и в огромных количествах по окончании диеты.

Сейчас выходит много литературы, где пишут о новых пищевых добавках. Новые научные разработки доказывают, что, принимая спортивное питание, вы добьетесь успеха быстрее, нежели без него.

Простым примером невыполнения правил занятий является состояние человека, когда пропадает интерес к тренировкам и посещение залов становиться все реже и реже. Причиной этого может быть как простое переутомление организма от неправильно дозированной работы, так и отсутствие видимых результатов вследствие неграмотно построенных тренировочных занятий.

Чтобы избежать всех неприятных последствий от занятий физической культурой, необходимо обдуманно подходить к каждому занятию и по возможности соблюдать необходимые условия тренировок. Существуют определенные требования, которые являются общими для всех и на которые в первую очередь необходимо обращать внимание:

*1. четко сформулировать цель занятий*

Вполне понятно, что в зависимости от поставленной цели будет строиться определенный план тренировочных занятий. Причем, различие этих планов может быть весьма существенно. Поэтому постановка задачи является первым и одним из наиболее важных этапов тренировки.

*2. определить начальный уровень своего физического состояния*

Одними из основных параметров тренировки являются интенсивность и объем занятия. Для успешного достижения поставленной цели тренировок необходимо строго дозировать интенсивность и продолжительность нагрузки. Причем интенсивность и продолжительность занятий напрямую связаны с уровнем физической подготовки.

*3. исходя из уровня подготовки, построить индивидуальный план тренировок*

Большой недостаток некоторых фитнес-клубов заключается в том, что в одной группе могут заниматься люди с разным уровнем физической подготовки. В результате получается так, что интенсивность занятия, которую предлагает инструктор, подходит только некоторой части занимающихся, а для остальных, чей уровень немного выше или ниже, тренировка будет проходить с меньшей эффективностью. Причем эффективность занятия тем меньше, чем больше разница между необходимой интенсивностью для тренирующегося и той, которую предлагает инструктор. После некоторого времени малоэффективных тренировок у большинства пропадает интерес к занятиям (так как результат в данном случае будет очень незначительный).

*4. через определенный промежуток времени контролировать свои результаты*

Заметный результат своей работы можно увидеть только через достаточно продолжительное время. К сожалению не всегда можно объективно оценить свое состояние, опираясь только на собственные ощущения. В данной ситуации помочь может использование специальных тестов, которые в числах покажут Ваше состояние на определенный промежуток времени. Основываясь на результатах тестов можно проанализировать эффективность своих тренировок и принять решение о необходимости снижения или увеличения нагрузки.

Бодибилдинг и фитнес - это наукоемкие виды спорта. Над ними работают научно-исследовательские институты, академии наук во всех странах мира. Это говорит о том, что бодибилдинг и фитнес совершают победное шествие по планете Земля.

Говоря же об олимпийском признании, фитнесу легче стать олимпийским видом спорта, поскольку в фитнесе сами критерии судейства ограничивают (а иногда и исключают) использование допинга.

Есть ли у фитнеса недостатки? Как у образа жизни – нет. Как у соревновательного вида спорта – можно найти сколько угодно. Тем не менее, фитнес может стать преемником того, с чего начинали: того культуризма, в котором на первом месте стоят тяжелые тренировки и правильное питание, в котором стероиды являются лишь помощью (а не главным средством) в достижении основной цели – здорового и красивого тела.

##### Туристические виды спорта.

Развитие цивилизации теснейшим образом связано с развитием и укреплением контактов между отдельными государствами, народностями, территориями. Многочисленные – с самого начала развития человеческого общества – путешествия изначально играли сугубо практическую роль: выявление характера соседей - их дружеского или враждебного настроя - обмен опытом, поиск рынков сбыта и приобретения товаров и т.п. В этом плане путешествия повторили судьбу предметов быта, которые постепенно приобрели помимо утилитарной еще и эстетическую функцию, несущественную для выживания, но важную для человека в психологическом плане. Так и путешествия с течением времени получили новый статус – также не игравший особой роли для жизни данного племени/города/государства, но оказавшийся столь существенным для каждого отдельного человека, что он не только не утрачен по сей день, но и продолжает активнейше использоваться, составляя одну из важных статей развития экономики фактически любой страны.

Итак, помимо людей, для которых путешествия являлись профессиональной необходимостью (мореплаватели, исследователи и ученые, купцы, позже - священники), появились люди, желавшие просто посмотреть новые земли и получить новые впечатления. Появилось такое понятие как туризм.

Большинство из различных определений туризма сводятся к тому, что туризм - это совокупность отношений, связей и явлений, сопровождающих поездку и пребывание людей в местах, не являющихся местами их постоянного или длительного проживания и не связанных с их трудовой деятельностью.

На сегодняшний день существует огромное количество видов туризма. По дальности путешествия выделяют местный (как правило, краеведческий) туризм, туризм внутри страны и международный туризм. Исходя из названия разбираемой темы остановимся на спортивном виде туризма. К нему относится: пешеходный (в т.ч. горные пешие походы, альпинизм), велосипедный, водный (гребной, парусный; речной, морской и т.п).

Мне бы хотелось остановиться на такой разновидности туристического вида спорта, как ориентирование.

*Ориентирование.*

Карта и компас выводили людей на верную дорогу с очень далеких времен. Первые достоверные известия об использовании компаса датированы 235 годом нашей эры.

Ориентирование на местности входило в курс военных наук и из этих упражнений появилось как вид спорта в конце прошлого века. За точку отсчета берут 13 мая 1897 года, когда в Норвегии состоялись первые официальные соревнования.

Инициативу норвежцев перехватили финны, создав первую в мире федерацию. К 1946 году сформировался даже особый Союз спортивного ориентирования северных стран.

После второй мировой войны ориентирование стало активно развиваться в социалистических странах, и в 1958 году была создана международная конференция, после которой через три года возникла Международная федерация по ориентированию. Теперь в ней представлено более 40 национальных федераций.

У нас в стране ориентирование выглядело совсем не таким, каким оно стало сейчас. Ленинградцы, например, бегали с фонарями в руках по ночным дорогам. Преодолевали по 20-40 километров, до рассвета разыскивая контрольные пункты. Обязательно надо было нести вес в рюкзаке весом 15 килограммов.

Название «ориентирование» еще не было. Соревнования назывались «туристическими закрытыми маршрутами». Единых правил для нового спортивного увлечения тоже не было. Их основы заложили в 1961 году съехавшиеся в Тарту представители Таллинна, Риги, Вильнюса, Москвы, Ленинграда, Свердловска.

Через два года при Центральном совете по туризму была создана первая руководящая организацию рыцарей бега с компасом и картой. В 1963 году были проведены первые всероссийские соревнования. На них представлены 12 союзных республик. В 1965 году ориентирование было включено в Единую всесоюзную спортивную классификацию. Появились первые мастера спорта. Чемпионаты Европы по ориентированию проводятся с 1962 года, а мировые первенства – с 1964-го.

 В 1979 году создана Всесоюзная Федерация. А с 1981 года проводятся чемпионаты и зимние Кубки. Так сформировался и окреп этот вид спорта, который с каждым годом завоевывает все больше и больше поклонников.

Ориентирование – это кросс с картой и компасом в руках. Различаю три вида соревнований: ориентирование в заданном направлении, по маркированной трассе и по выбору.

В первом случае ориентировщик переносит на свою карту с карты-образца все контрольные пункты и отправляется к финишу, сверяясь с этими заметками, чтобы не пропустить не одного контрольного пункта (КП).

Во втором случае он бежит по трассе, уже размеченной для него специальными знаками, и должен к прибытию на финиш в точности скопировать ее на свою карту.

И наконец, в третьем случае спортсмену дается карта с отмеченными КП и числом очков за каждой из них. Суть заключается в выборе целей: более трудные, скрытые и далекие оцениваются выше, но их и найти труднее.

Есть специальное соревнование для судей – «состязание на столе». Здесь проверяется умение спланировать дистанцию на карте.

Интересно, что ориентированием в разные годы занимался ряд известных представителей других видов спорта, правда, с различным успехом. Олимпийский чемпион по лыжам финн Вейкко Хаккулинен был чемпионом страны и по ориентированию, а когда оставил лыжню, то даже вошел в национальную сборную Финляндии. А вот не менее знаменитый англичанин – бегун Гордон Пири тоже пробовал заниматься ориентированием, однако потерпел поражение и не задержался в нем.

Лучше всех читают карты географы и топографы. Лучше других бегают кроссы выносливые марафонцы. А лучшие мастера ориентирования должны сочетать эти качества. Они должны выбрать наиболее выгодный путь к контрольным точкам с помощью знаний, опыта и интуиции и постараться быстрее всех пройти этот путь, используя свою выносливость, умение бегать и терпение.

Умение ориентироваться – понятие истинно жизненное. Оно сводится в конечном счете к выбору наиболее благоприятной позиции относительно определенных обстоятельств.

«Ориентирование есть свойство человеческое»,- сказал однажды один из рыцарей карты и компаса. Это правда. Жизнь постоянно заставляет нас выбирать цели, принимать решения и действовать соответственно им.

 Историю развития туризма нельзя считать ни завершенной, ни замершей на каком-то этапе: она тесно переплетена с историей человечества, как определяясь ею (о чем уже сказано выше), так и определяя ее, поскольку и само развитие туризма воздействует на экономику, социальную и культурную среду и международные контакты страны.

Постепенно из "элитного" времяпровождения туризм превратился в массовый вид отдыха, и сегодня он играет столь важную роль в жизни множества людей, что превратился в уникальную крупнейшую мировую индустрию. И дало людям множество новых спортивных видов.

##### Технические и военно-прикладные виды спорта.

Список технических и военно-прикладных видов спорта включает 27 названий: самолетный, вертолетный, парашютный, мотоциклетный, автомобильный, водно-моторный, мотобол, военно-прикладные многоборья, моделирование судов, ракет, автомобилей и другие.

Это дети ХХ века. Поставленные в один ряд с классическими видами спорта они выделяются молодостью и мощью. Их стихия – моторы и скорость. Они взрывают тишину грохотом включенных двигателей и показывают на что способен человек, когда в его руках бьется сердце могучего мотора.

В основе развития технических и военно-прикладных видов спорта лежат демократические идеи о привлечении широких масс к укреплению обороноспособности страны.

Разберем наиболее популярные виды данного спорта: *авиационные виды спорта* (самолетный, вертолетный, планетарный, парашютный, дельтапланеризм), *автомобильный и мотоциклетный спорт,* (гонки (на гаревой дорожке, зимние, шоссейно-кольцевые, мотокроссы),автомобильные многоборья, автокроссы), *мотобол, водно-моторный спорт, спортивный моделизм* (гоночный, радиоуправляемый, модели-копии), *радиоспорт*.

## **Заключение**

Марафоном через столетия называют историю спорта. Он пришел к нам из глубины веков и рос вместе с человечеством. В считанные десятилетия спорт увлек миллионы людей на всем земном шаре, стал магнитом сближающим народы и континенты.

Спорт древних начинался с бега на один стадий, равный длине стадиона в Олимпии, - 192,27 метра. Сейчас насчитываются около 100 видов спорта и все еще появляются новые. И совсем не важно, является ли любимый вами вид спорта олимпийским или он относится к национальным, занимаетесь ли вы экстримом или предпочитаете интеллектуальный спорт, ведь самое главное, что вы вошли в этот замечательный, наполненный силой и красотой мир спорта.

Конечно, мой реферат не смог отразить всего разнообразия спортивных соревнований, которые существуют в мире, но я постарался отразить главные, ключевые моменты. Мне кажется, что представленные на рассмотрения виды спорта относятся к различным спортивным направлениям и наиболее полно отражают всю разносторонность спорта в мире. И хотя они все такие разные, но в конечном итоге всех их объединяет стремление людей выразить себя в том или ином виде спорта.

# Список литературы:

1. В. Кудрявцев, Ж.Кудрявцева «Спорт мира и мир спорта», М., издательство «Молодая гвардия» 1987 год.
2. А. Н. Костьев «Уроки шахмат», М., издательство «Физкультура и спорт», 1984 год.
3. Е. Я. Пик «Беседы о…», М., «Культура Тела» №4 2003 год.

1. «Спортивный фитнес и культуризм» - выпуск 18.
2. Кеннеди Р. , Гринвуд-Робинсон М. «Фитнес-тренинг», М., 1997 год.
3. Ким Н. «Фитнес и аэробика», М., 2002 год.
4. Щур И.П., Щур О.П., Щур В.П. «Бодибилдинг и фитнес», М., 2004 год.
5. Журналы «Ровесник», подборка за 1997-2002 года.
6. Баталова Л.В. «Из истории развития туризма// Социально - политическое развитие России: проблемы, поиски, решения». Сб. научных статей. Выпуск № 2. Ижевск, 1999.
7. Шаповал Г. Д. История туризма. Минск., ИП, "Эноперспектива"-1999.
8. Квартальнов В. А. Туризм: теория и практика. М., Финансы и статистика, 1998.
9. Интернет источники.