**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ**

**КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики»**

**КОЛЛЕДЖ СВЯЗИ**

**Доклад по теме «Скейтбординг»**

**по дисциплине физкультура**

студента группы 3ПКС-33

**Работу выполнил:**

Дохоян Лева

**Преподаватель:**

Иванова Р.Г.

**Самара, 2023**

**ВВЕДЕНИЕ**

Скейтбординг – экстремальный, захватывающий дух вид спорта для отчаянных людей. Ещё в сороковые годы ХХ века, в американском штате Калифорния, любители адреналина занимались сёрфингом – катанием на океанских волнах с помощью специальных досок. Но волны нужной высоты были не всегда. Поэтому использовали обыкновенные ящики с колёсами для езды по суше.

Скейтбординг также включает развлекательную деятельность, вид искусства, работу в индустрии развлечений и способ передвижения

Несколько стилей катания позволяют заниматься скейтбордингом как профессионально, так и любительски, в качестве увлекательного времяпровождения.

Занятия скейтбордингом не  только увлекательны, но и положительно влияют на организм: улучшается осанка, развивается чувство баланса, больше времени проходит на открытом воздухе.

В 2017 году скейтбординг получил олимпийский статус. В 2020 году, на Олимпиаде в Токио, скейтбордисты впервые сражались за медали.

1. НЕМНОГО ИСТОРИИ

По одной из версий, скейтборд был придуман так: доски для серфинга в 1940-х были достаточно тяжелыми, и тащить их до пляжа, передвигаясь по городу пешком, было некомфортно. Чтобы освободить руки, серферы начали либо ездить на самокатах без рулей, либо самостоятельно прикрепляли роликовые колеса к деревянным доскам размером 4 на 6 фута (примерно 61 на 122 см). Кто-то занимался «тротуарным серфингом» просто ради развлечения.

В любом случае, непонятно, кому первому пришла в голову мысль изобрести скейтборд — возможно, нескольким людям одновременно. До конца 50-х скейтбординг оставался в зачаточном состоянии — и тут, вспоминают серферы, доски с колесами внезапно начали производить профессионалы.

В 1963 году на рынок запустили первый профессиональный скейтборд от компании Makaha. Изобретателем его конструкции и основателем бренда был Ларри Стивенсон. Модель Makaha Surf & Ski Skateboard имела огромный успех, а Стивенсон вошел в историю как «крестный отец скейт-культуры».

В 1969 году он же придумал особую форму деки с киктейлом — загнутым вверх задним концом доски.

Распространению скейтов способствовал появившийся в те же годы журнал Skateboarder. Середина шестидесятых стала пиком развития этого спорта. В эти годы были запатентованы различные виды досок, в том числе и двухколесных, которые на тот момент носили название «вейвборд».

Все роликовые доски, в том числе лонгборд, пластборд и роллерсерф, берут начало от классического скейтборда.

Следующим толчком к развитию спорта стали созданные в 1974 году компаниями Bennet и Tracker скейты с усовершенствованными подвесками и полиуретановыми колесами. Это позволило быстрее развивать скорость, делать сложные трюки и способствовало созданию профессиональных спортивных команд.

Первыми звездами скейтбординга были Брюс Логан, Расс Хауэлл, Стэйси Перальта, Алан Гельфанд, Том Симс и Грегг Уивер. В 1978 году Алан Гельфанд исполнил новый трюк под названием «олли», ставший основой для других трюков.

2. ВИДЫ СКЕЙТБОРДОВ

Скейтборд — самый классический вид среди скейтбордов (как это не парадоксально) или трюковой скейт.

Под ним подразумевают все доски, на которых можно выполнять разные трюки, вращения, кататься в радиусах, на плоскости или в стрит-фигурах. Чаще всего сюда относят те доски, которые имеют конкейв. Конкейв — это вогнутые части спереди и сзади деки (на носу и на тейле). Они позволяют лучше чувствовать доску.

Скейтборд с конкейвом считается трюковым. И сам “скейтбординг” считается именно трюковым катанием.

Но многие уверенные райдеры могут выполнять трюки и на деках без конкейва, но это скорее показатель уровня мастерства, так как научится трюкам на такой доске с нуля очень трудно.

Формы досок в трюковой скейтбординг входят очень разнообразные, но главным их отличием все равно остается наличие конкейва. Также, существует трюковой лонгборд, но о нем мы поговорим позже.

Лонгборд — вид досок для катания на больших скоростях по горным серпантинам или по трассам. Изначально этот вид катания развился еще раньше чем классический скейтбординг, в 40-х — 50-х годах в Калифорнии.

Многие серферы в периоды отсутствия волн переходили на асфальт. Сейчас у этого вида появилась вторая жизнь.

Доски для лонгборда отличаются большей длинной и шириной, чтобы на нем спокойно можно было поместить обе ноги, приседать и наклоняться, маневрируя на поворотах. Вопреки популярному заблуждению, лонгборд это не городская дека, он слишком громоздкий и его преимущество именно в возможности набрать высокую скорость при крутом съезде.  
Также, в настоящее время набирает популярность трюковой лонгборд. Доски для него также очень длинные, но при этом имеет вогнутые части (конкейвы) которые расположены иначе, чем на трюковом скейте. Трюковая база лонгборда в основном строится на вращательных трюках, шоитах и флипах.

Для катания на лонгборде по горным серпантинам или трассам, даунхилам и т.д. необходимо использовать полный комплект мотозащиты! Обычная скейтовая для такого катания не подойдет.

Круизер — это своеобразный “городской лонгборд”. В отличие от лонга, деки для круизера значительно меньше и потому с ними легче маневрировать на улицах и в толпе.

Это самый подходящий вариант, если цель катания — простая езда по городу.

Как правило, на круизерные комплекты устанавливают мягкие и большие колеса, которые легко “проглатывают” трещины и неровности на дороге, и развивают большую скорость.

Основное отличие от трюковых досок у классического вида круизеров в том, что загнутая у них только задняя часть, а колесная база смещена вперед.

Круизерные доски, как правило, широкие и имеют форму “рыбки” (отсюда и второе название крузаков).

Несмотря на отличия от трюкового скейта. Многие райдеры умеют выполнять на таких досках определенный набор трюков.

В настоящее время, для круизинга райдеры часто собирают комплекты на основе обычных широких трюковых скейтбордов, подбирая для них более высокие подвески и широкие, мягкие колеса. Основное предназначение таких комплектов — комфортное катание по городу.

Сноускейт — скейтборд для катания по снегу зимой.

Есть несколько разновидностей сноускейтов, но их объединяет два параметра — отсутствие креплений, как на сноуборде и близкая к скейтовой форма доски (как правило, они очень похожи на олдскульные широкие деки).

Сверху сноускейт имеет резиновое водонепроницаемое покрытие, для лучшего сцепления с ногами. На таких досках можно выполнять шоит трюки, развороты и скользить по перилам и граням.

3. УСТРОЙСТВО СКЕЙТА

В конструкции доски на колесах всего 4 основные детали:

— дека — непосредственно доска скейтборда, концы которой называются ноуз (передний) и тэйл (задний); деки отличаются по материалу, длине, ширине, количеству слоев, конкейву (степень прогиба доски), форме деки и пр.;

— гриптэйп — износостойкая наждачная бумага, покрывающая деку, призвана обеспечить хорошее сцепление ботинок спортсмена со скейтбордом;

— подвески с подшипниками для крепления колес, расположенные под доской; траки (подвеска) — многосоставной элемент скейтборда, к которому крепятся колеса; различаются по материалу, ширине, строению; с разных концов деки под закладные крепятся траки в количестве 2 штук; всего для крепления траков к доске требуется 8 болтов и 8 гаек; также, у траков есть центральный главный болт — кингпин; между подвеской и доской могут устанавливаться специальные мягкие поставки, но их использует далеко не каждый скейтер;

внутрь подвески также устанавливаются амортизаторы (бушинги), которые влияют на жесткость и маневренность подвески. Их выбор зависит от веса и предпочтений скейтбордиста.

— колеса разнообразных диаметров, степеней жесткости, материалов изготовления, что определяется различными стилями езды на скейте.

4. СТИЛИ КАТАНИЯ

На рынке представлены доски, предназначенные под многие техники катания. Они обладают особенностями конструкции и размерами, а также создаются под уровень профессионализма. Это дало толчок для развития многих стилей, которые позволяют добиваться новых особенностей в катании на скейтборде.

Street  считается основоположным и самым первым стилем. Он дал основу многим ответвлениям для создания новых техник. Подходит этот вид езды для многих территорий, но наиболее распространён он на ровных поверхностях, где присутствуют ступени и бордюры. Катание подразумевает выполнение различных трюков, количество которых ограничивается только навыками самого скейтера. Как правило, это сопровождается повышенным травматизмом, ведь техника широко распространена среди новичков.

Лонгборд — езда на холмистой местности или по склону. Для достижения результатов важно иметь специальную доску. От человека требуется иметь высокую скорость и точность. Максимально достигнутая скорость 100 км/час. Уроки этой техники подходят для катания с трюками, поэтому требуется высокий уровень защиты. Изначально популярность стиля наблюдалась в 50-х годах, после чего пошла на убыль, но сегодня стиль снова возродился.

Мини-рампа — сооружение с изгибами, имеющее небольшие габариты. Это минимизирует риск получения серьёзной травмы, а также даёт больше возможностей для выполнения манёвров и трюков.

Old School — простая система передвижения, которая использует базовый набор флипов. Прыжки проводятся на средней высоте, что свидетельствует о неагрессивном стиле катания. Он, в свою очередь, является и одним из наиболее безопасных, ведь от гонщика не требуется повышенной экстремальности. Рекомендуется продвинутым новичкам, которые ещё не обладают большим набором умений.

Среди всех стилей выделяют и более агрессивные. Они требуют гораздо больше навыков и умений, а также обладают высоким травматизмом. Их рекомендуют использовать только опытным спортсменам, а также применять специальные доски. От её выбора зависит многое, ведь качественная поверхность должна выдержать многочисленные повреждения, с которыми сталкивается человек.

Существуют следующие прогрессивные техники:

Парк  является универсальным стилем, хотя и считается достаточно агрессивным. Используется на специальных скейтинговых площадках, оборудованных трамплинами, бордюрами и пирамидами для выполнения трюков. Такая поверхность не имеет никаких защитных приспособлений, поэтому травматизм преобладает. Трюки такого формата рекомендуется выполнять на улице, ведь земля является более мягкой альтернативой покрытия.

Верт-рампа:  название произошло от словосочетания «половина трубы». Для такого катания на скейтборде используется специальное приспособление в виде рампы. Она изготавливается из дерева, хотя может иметь и металлическую основу. Высота чаще всего имеет значение 3 метра. Настоящая техника требует серьёзной подготовки, ведь к ней трудно привыкнуть, имея базу для езды «стрит». Поскольку стиль требует быстрых движений и скорости реакции, важно предусмотреть защиту от травм. Этот вид езды ещё слабо развит на нашей территории. В процессе выезда по дуге гонщик достигает возвышенного края платформы и, зависая в воздухе, выполняет различные трюки.

East Coast  отличается агрессивностью, используя для езды флипы, длинные слайды, грэпы и многое другое. Одним из основных атрибутов техники являются перила.

West Coast  отличается техничностью, то есть перевешивают продуманные решения и проделывание большинства комбинаций на одной ноге (вторая держит направление).

5. ВИДЫ ТРЮКОВ

В каждом стиле есть свои движения и трюки с довольно замысловатыми названиями. Это разновидности флипов, грэбов, гриндов, трюков на удержание баланса.

Первым трюком, который должен освоить каждый скейтер, считается олли. При его выполнении тело и доска поднимаются вверх без использования рук. Олли был придуман в 1976 году Аланом Гелфандом.

Флипы (от англ. flip — «переворот») — самая распространенная, но в то же время и сложная разновидность трюков, подразумевающая выполнение вращений доски в воздухе. Главный из флипов — трюк кикфлип, при котором происходит продольный переворот доски под ногами. У него есть много других разновидностей, которые отличаются по сложности.

Грэбы (от англ. grab — «захват») — группа трюков с использованием захвата скейта рукой в воздухе. Существует более тридцати видов различных грэбов, но самый распространенный вариант — это грейл грэб (grail grab), подпрыгивание в воздух с последующим захватом носа скейта рукой.

Гринд (от англ. grind — «скатывание») — трюки, при которых скейтбордист скользит по поверхности, используя не колеса, а подвески доски. Базовый FS 50-50 — скольжение на обеих подвесках лицом к перилам или грани. BS 50-50 выполняется спиной.

Слайды (от англ. slide — «скольжение») — трюки, при которых скейтер скользит по поверхности (перилам, скамейкам и т. п.) на подвесках, доске или и на подвесках, и на доске одновременно.

Мануалы (от англ. manual — «баланс») — езда по препятствию только на передних или только на задних колесах без касания при этом земли хвостом доски. Большую роль при выполнении мануалов играют руки, с помощью которых важно научиться балансировать.

Липы (от англ. lip — «выступ»), стэллы (от англ. to stall — «задержать», «застопорить»), стэнды (от англ. to stand — «стоять») — трюки с удержанием равновесия на краю какого-либо предмета (рампы, бордюра, рэйла), стоя на доске, одной ноге или руках (или одной руке).

После того как райдер овладел базовыми навыками катания на скейте и освоил основные трюки, он может смело выбирать, что ему больше по душе: спокойная езда по городу на лонгборде или же, например, агрессивное катание в рампе.

6. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по скейтбордингу являются личными и проводятся по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта:

«Скейтбординг-улица» — соревновательная дисциплина в скейтбординге, представляющая собой катание в выполненном из бетона или дерева скейтпарке с набором фигур, имитирующих элементы городской среды. Скейтпарк должен сочетать набор фигур различной степени сложности для последовательного выполнения трюков за определенное время. Скейтпарк должен соответствовать статусу соревнований и пройти согласование технического.

«Скейтбординг-парк»  — соревновательная дисциплина в скейтбординге, представляющая собой катание в разноуровневом многопрофильном скейтпарке в виде чаши (боула), выполненного из дерева либо бетона. Скейтпарк для катания в данной дисциплине представляет собой сочетание чаш глубиной от 1,5 до 4 метров с криволинейным очертанием в плане и радиусными боковыми поверхностями (стенками), рекомендуемые значения радиуса от 1,5 до 3,5 метров в зависимости от размера и назначения фигур. Внутри чаши могут быть стоящие отдельно или являющиеся частью фигуры и другие характерные элементы. Скейтпарк должен соответствовать статусу соревнований и пройти согласование технического делегата

«Скейтбординг — вертикальная рампа» — соревновательная дисциплина в скейтбординге, представляющая собой катание в вертикальной рампе (половине трубы) с вертикальными стенками, выполненной из дерева (фанеры). Вертикальная рампа должна соответствовать статусу соревнований и пройти согласование технического делегата.

Соревнования по скейтбордингу в дисциплине «вертикальная рампа» являются личными.

Участники соревнований в дисциплине «вертикальная рампа» обязаны надевать шлем во время тренировок и соревнований.

Скейтбординг – уличный вид спорта, долгое время не имевший каких-либо правил или ограничений. С появлением первых международных соревнований для скейтеров были установлены некоторые рамки, позволяющие определить лучших представителей дисциплины.

Официальные международные соревнования проводятся в три этапа, в числе которых квалификация, полуфиналы и финал. Формат турнира может меняться в зависимости от числа участников и периода проведения состязаний.

Каждому участнику отводится фиксированное количество времени, в течение которого скейтер должен продемонстрировать ряд трюков. Отсчет начинается с первой попытки исполнения элемента.

Чемпионаты по скейтбордингу предполагают соблюдение стандартов. Так, длина доски должна быть не более 82 см, а ширина – 23 см. Между площадкой и зрителями находится зона безопасности длинной не менее двух метров.

Выступления скейтеров оцениваются судьями. Итоговая оценка является совокупностью полученных баллов за сложностью трюков, мультидисциплинарность и высоту полетов. Так, минимально допустимая оценка равняется 20 очкам, а максимальная – 100.

При выполнении элементов наиболее распространенными ошибками скейтбордистов являются падения, соскоки с доски при приземлении, незавершенные трюки и касание пола ногами и руками.

Как и в любых других видах спорта, перед участием в международных турнирах скейтеры проходят допинг-контроль.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Часто можно слышать, что скейтбординг — занятие для школьников и студентов, однако начать кататься можно абсолютно в любом возрасте. В свои 35 лет я чувствую себя прекрасно, снова встав на доску после долгого перерыва, и продолжаю регулярно заниматься, осваивая новые трюки и улучшая навыки. Начать в 40 лет и позже было бы тоже не поздно.

Приведу еще один любопытный аргумент в пользу катания во взрослом возрасте: согласно исследованию, которое было проведено в Эксетерском университете среди скейтбордистов разных возрастных групп, люди в возрасте от 40 до 60 лет отмечали, что скейтбординг важен для них не только из-за поддержания физической активности, а еще и потому, что он является частью их идентичности, дает эмоциональную отдушину и помогает бороться с депрессивными настроениями.

Еще это отличная возможность для социализации с единомышленниками, ведь в скейтбординге не существует понятия возраста — в компании все равно, сколько вам лет, какой вы комплекции, во что одеты и кем работаете. Это удивительное сообщество самых разных людей, увлеченных своим занятием и достижением собственных целей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Константину, К. Как скейтбординг стал самой модной субкультурой? К. Константину. — Текст: электронный // Сайт Peopletalk. — 2021.

2. https://the-flow.ru/features/skateboarding-history-pt1

3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Скейтбординг

4. https://aktsport.ru/doski/stili-kataniya-na-skeytborde.html