



**Краматорская городская публичная
библиотека им. М.Горького
Информационно-библиографический отдел**

Молодежные спортивные субкультуры



Информационно-библиографический указатель

Краматорск, 2015

Составитель: Победаш Г.А.

Компьютерный набор: Победаш Г.А.,
Труш Н.В.

Ответственный за выпуск: Труш Н.В.

**Молодежные спортивные субкультуры [Текст]:
информационно-библиографический указатель / сост. Победаш
Г.А.; ответств. Труш Н.В.-Краматорск, 2015.-19 с.**

Спортивные молодежные субкультуры

Что представляют собой современные молодежные объединения, на чем они основываются и как влияют на формирование личности подростков и юношества? Ответы на них, надеемся, подскажут взрослым пути использования атрибутов, элементов молодежных субкультур в педагогических целях.

Субкультура – это модели поведения, жизненные стили, специфические ценности и их символическое выражение какой-либо социальной группы.

История развития. Турники и брусья начали активно устанавливаться во дворах и пришкольных территориях ещё во времена СССР, главным образом, в целях способствования здорового образа жизни молодёжи. С этой же целью были введены нормативы ГТО, в которые также входили подтягивания на турнике. Уже тогда многие ребята начали интересоваться и активно заниматься на спортивных площадках. Стоит также отметить, что не во всех странах можно найти подобные спортивные снаряды, установленные на улице.

В 2000-е с развитием интернета также увеличился обмен информацией между разными странами. Стали более доступны новости и другая информация из любого уголка планеты. В это время на одном из сайтов, предоставляющем услуги видео хостинга, начали появляться любительские видеоролики с особыми тренировками на улице (англ. Street workout). Некоторые ролики вызвали большой интерес у молодёжи по всему миру.

Молодежь имеет особые отношения с миром. В их основе лежит стремление выразить свою индивидуальность, свою тождественность тому или иному иллюзорному образу.

Условия жизни в большом городе создают предпосылки для объединения молодежи в разнообразные группы, движения, являющиеся спланивающим фактором, формирующие коллективное сознание в этих группах, коллективную ответственность и общие понятия о социально-культурных ценностях. Таким образом, появляются молодежные субкультуры.

Рассмотрим наиболее популярные в настоящее время молодежные спортивные субкультуры.

Спортивные виды деятельности:

паркур – кросс с естественными препятствиями в условиях населенного пункта;

скейтбординг – упражнения на доске с роликами;

сноубординг – упражнения на доске на снежном склоне.

маунт бейк – прыжки и «акробатические» упражнения на специальных («горных») велосипедах;

фрисби – кидание пластмассового диска;

сокс (футбэг) – игры с небольшими мячами, набитыми песком;

Воркаут - одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках.



Паркур - искусство эффективного передвижения и преодоления препятствий - был основан во Франции Дэвидом Беллем и Себастьяном Фука. Сочетает в себе особую философию (мировосприятие), легкую атлетику, боевые искусства и билдеринг (лазание по стенам).

Люди, которые занимаются паркуром, называются tracers (русск. трейсеры). Паркур стал популярным благодаря фильмам «Ямакаси» и «13 район!». Как самостоятельное движение паркур зародился во Франции в 90-х годах. Паркур - дисциплина, представляющая из себя совокупность навыков владения своим телом, которые в нужный момент могут найти применение в любой из ситуаций нашей жизни. Умение быстрее других оказаться там, где ты необходим, является показателем твоих способностей и уровня.

Для того, чтобы ты смог справиться с любой ситуацией, необходимо развиваться в целом ряде дисциплин. Прежде всего, необходимо познать себя, стремясь создать гармонию между телом и духом, оценить свои нынешние возможности и начать бороться со своими недостатками, страхами. Прекрасным способом воспитания духа являются единоборства, где постоянно приходится бороться с психологическим фактором, нарабатывая стремление побеждать. Для развития навыков перемещения помогут легкая атлетика, скалолазание, гимнастика. Замыкающим список является медицина, знания в которой есть необходимое составляющее нашей жизни.

Паркур это ни спорт, ни экстрим и не политика, это способ существования в этой жизни когда вокруг нас находятся точно выбранные пути по которым мы должны следовать.

Паркур - это в первую очередь искусство, искусство рационального перемещения, искусство мыслей, искусство раскрепощенных движений. Это философия жизни, и только потом это перемещение.

Трюки паркура - это смесь элементов различных экстремальных видов спорта с той разницей, что для их выполнения не нужно никаких вспомогательных средств. Не обходится, конечно, без травм. Паркурщики, как правило, занимаются если не всеми сразу, то большинством экстремальных видов спорта, некоторые из них - профессиональные каскадеры.

Главной идеей паркура является выраженный Давидом Беллем принцип «нет границ, есть лишь препятствия», и любое препятствие можно преодолеть. Основные ограничения в паркуре накладываются тремя его аксиомами: Безопасность, Эффективность, Простота.

Райдеры (от англ. ride – ехать, кататься) содержат в себе множество групп. Определяются эти группы средством передвижения и самые популярные среди них скейтборд, велосипед, роликовые коньки и сноуборд.

Многие считают, что достаточно просто встать на доску, выучить приемчик – и ты скейтбордист, райдер...А потом забросить борд в шкаф и райдером и остаться. Нет. Мало просто уметь кататься, что бы быть райдером – надо уметь ощущать то, на чем едешь, надо жить с ним одной жизнью. Страсть к катанию во многом определяет стиль жизни, круг интересов, вкусов и общения. Спросите у любого сноубордиста, какое время года он любит больше всего? Конечно зиму! Ведь зимой он катается на склоне...Так же как лето и весна любимое время остальных трех субкультур. Общаются они в основном с другими райдерами – кто еще так хорошо оценит какую-нибудь новую навороченную атрибутику, поймет речь, пестрящую странными профессионализмами...

Откуда они взялись? Тут необходимо разделить историю по субкультурам.

Скейтбординг



Скейтбординг (англ. skateboarding) — экстремальный вид спорта, заключающийся в катании, а также в исполнении различных трюков на скейтборде. Человека, занимающегося скейтбордингом, называют скейтбордистом или скейтером.

Скейтбординг появился в конце 1930-х — начале 1950-х годов, в среде калифорнийских сёрферов, которые не могли заниматься сёрфингом, когда не было волн. Первыми скейтами были ящики и доски с прикреплёнными колёсами. Позже ящики были заменены на доски из спрессованных слоёв древесины — похожие на те, которые используются в настоящее время.

В начале 1960-х, производители досок для сёрфинга начинают выпускать скейтборды. В это же время, благодаря журналу Skateboarder Magazine, популярность скейтбординга возросла. В 1965 году были проведены несколько чемпионатов. Но, уже к 1966 году популярность скейтбординга упала и стала увеличиваться только в начале 1970-х. Однако уже в середине 60-х и начале 70-х начали развиваться скейтбордические фирмы, которые имеют сегодня наибольшую популярность (Vans, Burton)

В начале 1970-х, Фрэнк Нэсворти создаёт полиуретановые колёса. Благодаря таким их свойствам, как улучшенное сцепление с дорогой и лёгкость, популярность скейтбординга резко увеличивается. Компании начинают выпуск подвесок специально предназначенных для скейтбординга. Деки становятся шире, достигая 10 дюймов (25,4 см), таким образом давая скейтеру больше контроля над скейтом.

Производители начинают экспериментировать с новыми материалами для дек, такими как стекловолокно и алюминий, но большинство дек делаются из кленовой фанеры. Скейтеры начинают изобретать новые трюки. Также, калифорнийские скейтеры, среди которых Ту Page, Bruce Logan (англ.)русск., Bobby Piercy

(англ.)русск., Kevin Reed (англ.)русск., и команда Z-Boys, начинают кататься в бассейнах, пустых из-за засухи 1976 года. Они являются первыми, кто начал кататься в стиле верт.

Результатом верт-движения стала борьба скейт-парков с высокой ответственностью, что привело большинство из них к закрытию. В ответ на это, верт-скейтеры начали строить свои собственные рампы, а фристайл-скейтеры продолжали развиваться в стиле флэтленд. Таким образом, к началу 1980-х годов, популярность скейтбординга вновь снизилась.

Изобретение Аланом Гелфандом прыжка без рук (позже названного ollie) в 1976 году и развитие грэб-трюков Джорджем Ортоном и Тони Альвой, позволило скейтерам выполнять трюки в вертикальных рампах. Но, поскольку большинство скейтеров в то время не имели доступа к рампам и не могли себе позволить собственные рампы, стрит-стиль завоевал популярность. Одним из пионеров стиля стрит стал Родни Маллен, который изобрёл многие современные трюки, такие как impossible и kickflip.

Влияние фристайла на стрит стало заметно с середины 80-х, но скейты всё ещё оставались предназначенными для стиля верт: широкие деки с узкой носовой частью и большими мягкими колёсами. Тем не менее, в конце 80-х скейтбординг быстро развивался. Из-за малого количества скейт-парков, скейтеры начали кататься в торговых центрах. Это привело к неприязни общества к скейтбордингу, судебным искам к скейтерам и запрету катания в общественных местах.

В настоящее время большинство скейтеров катаются в стиле стрит, поэтому скейты претерпели изменения. Их длина составляет от 30 (76,2 см) до 32 дюймов (81,28 см), ширина — от 7 до 8,6 дюймов. Но бывают и исключения, как в меньшую сторону, так и в большую. Например, выпускаются скейтборды шириной в 6 дюймов, предназначенные для детей, или доски шириной 9 и даже 9,5 дюймов, так называемый круйзерные доски, но они изготавливаются в традиционном исполнении, то есть в форме «рыбки». В большинстве на них катаются в пулах и рампах, но есть люди, которым удобно кататься на таких в стрите. Колёса делают из очень твёрдого полиуретана, с твёрдостью примерно 99А, но их размер уменьшен, что делает скейтборд легче и облегчает выполнение трюков.

Скейтборд симметричный, относительно узкий, со скруглёнными краями. Эта форма сформировалась на основе скейтов для фристайла и стала стандартом с середины 1990-х. Также бывают скейтборды и других форм, как правило они коллекционные и не предназначены для катания.

Сноубординг



Сноубординг (англ. Snowboarding) — олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде.

Изобретение сноуборда относят к началу 1960-х годов. Шерман Поппен из города Маскегон, штат Мичиган придумал и изготовил для своей дочери в 1965 году современное подобие сноуборда, названное снёрфером (snurfer — слово, составленное из двух других — snow («снег») и surf — «сёрф»). Он склеил две лыжи в одно целое. По своей конструкции снёрфер был очень близок к скейтборду, только без колёс. Снёрфер не имел креплений, и чтобы удержаться на доске, катающийся должен был держаться за верёвку, привязанную к носу. Инструкция по пользованию также рекомендовала использовать для катания нескользящую обувь. Уже в 1966 году было начато производство снёрфера в качестве детской игрушки.

На протяжении последующих лет росла популярность этого вида спорта. Большой вклад в совершенствование снаряжения внесли такие люди, как Дмитрий Милович, Джейк Бёртон (основатель компании Burton Snowboards), Том Симс (основатель компании Sims Snowboards) и Майк Олсон (основатель компании Mervin Manufacturing). Сёрфер с восточного побережья США Дмитрий Милович в 1972 году основал компанию Winterstick по выпуску сноубордов, которая уже через 3 года удостоилась упоминания в журнале

Ньюсуик. Доски Winterstick наследовали конструкционные принципы от сёрфа и лыж.

В 1979 году, неподалёку от города Гранд Рапидс, штат Мичиган, был проведён первый в истории Мировой чемпионат по снёрфингу. В этих соревнованиях участвовал и Джейк Бёртон, который усовершенствовал снёрф, добавив крепления для ног. Такое усовершенствование вызвало протест со стороны других участников, так как его снаряд отличался от оригинального. Однако Пол Грейвс, лучший из снёрфингистов того времени, совместно с другими спортсменами, уговорили организаторов допустить его к соревнованиям. В результате был создан отдельный конкурс, в котором Бёртон и победил, будучи единственным участником. Данный чемпионат теперь принято считать первыми в истории соревнованиями по сноуборду, как самостоятельной дисциплине.

В 1982 году в местечке Суисайд Сикс (недалеко от города Вудсток, штат Вермонт) были проведены первые общенациональные соревнования США по слалому. В 1983 году, на Сода Спрингс, штат Калифорния, состоялся первый Мировой чемпионат по хаф-пайпу. Организатором выступили Том Симс и Майк Чантри, местный инструктор по сноуборду.

Рост популярности сноуборда привёл к официальному признанию его как зимнего вида спорта: в 1985 году на австрийском горнолыжном курорте Цюрс состоялся первый Мировой кубок. Годом ранее, для разработки общих правил соревнований и организации их проведения была создана Международная ассоциация сноуборда (ISA). В середине 1990-х годов МОК признал в качестве официального руководящего органа сноубордом Международную федерацию лыжного спорта (ФИС). Поэтому все крупные международные соревнования по сноуборду с середины 1990-х годов стали проводиться под эгидой и по правилам Международной федерации лыжного спорта.

В настоящее время сноуборд как вид спорта прочно завоевал своё место. По сноуборду проводятся все виды соревнований высшего уровня: Олимпийские игры, Чемпионат мира, Кубок мира, X-Games, US Open и другие. Эти соревнования транслируются телевидением по всему миру. Многие горнолыжные курорты создают специальные сноуборд-парки — сооружения из снега для трюкового катания на сноуборде (и лыжах).

Чтобы стать сильным и накачанным, вовсе не обязательно ходить в клубы и заниматься на сложных тренажёрах. Достичь совершенства можно и на уличной спортплощадке. Знакомьтесь — Street Workout.

Ворка́ут (Workout ('wə:kaut) — рус. тренировка; разг. уличный фитнес) — одна из разновидностей массовых физкультурных занятий,



включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и

развитием силы и выносливости. Люди, увлекающиеся такими тренировками, называют себя по-разному: воркаутеры, уличные (дворовые) спортсмены и прочее.

История развития воркаута в странах СНГ

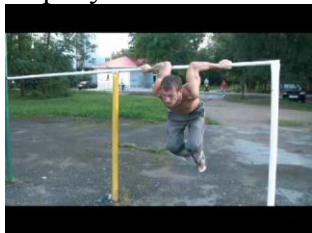
Турники и брусья начали активно устанавливаться во дворах и пришкольных территориях ещё во времена СССР, главным образом, в целях способствования здоровому образу жизни молодёжи. С этой же целью были введены нормативы ГТО, в которые также входили подтягивания на турнике. Уже тогда многие ребята начали интересоваться и активно заниматься на спортивных площадках. Данный вид тренировок так же называют уличный фитнес или просто уличные тренировки.

Наиболее распространённые элементы Воркаута

- Выход ангела
- Выход принца
- Горизонт («планш»)
- Копьё
- Ласточка
- Офицерский выход
- Походка бога



Воркаут — Элемент «Горизонт»



Воркаут – Элемент «Выход ангела»



Воркаут – Элемент «Флажок»

Каким образом можно научиться и как заниматься воркаутом?



Если вы всерьёз решили заняться воркаутом, то для начала нужно объективно попытаться оценить своё телосложение и выстраивать свои тренировки в зависимости от этого.

- Худощавым людям рекомендуется начать с отжиманий и упражнений с гантелями, при этом нужно усилить питание, особенно в части мясных и молочных продуктов.

- Здоровое питание вкупе с тренировками способствует быстрому росту мышечной массы. Начинать пробовать подтянуться нужно после того, как добьётесь 50 отжиманий от пола. Но когда у вас получится подтянуться, отжимание и гантели бросать нельзя!

- Людям с нормальным телосложением не требуется садиться на какую-то особую диету, но желательно исключить фастфуд. Начинать

нужно с отжиманий, гантелей и так называемых негативных подтягиваний – это когда любым способом зависаешь так, чтобы голова была выше турника и как можно медленнее опускаться вниз. Регулярно рекомендуется пробовать в подтягивании нижний или верхний хват, и если он получается, хотя бы и с рывками, надо регулярно его повторять.

- Понятна радость энергичных новичков, когда подтягивания стали получаться и хочется выполнять их снова и снова. Но перенагружать мышцы нельзя, всё должно быть в меру.

- Длительность тренировок для новичков следует ограничить одним-полутора часами ежедневно. Ежедневность — важнейший фактор в тренировках. Хорошо заниматься с друзьями, которые уже что-то умеют и могут помочь примером или советом. Не начинайте заниматься в одиночку! Во-первых, в компании веселее, а во-вторых, пока вы не сможете уверенно держаться на турнике и брусьях, можно получить травму и некому будет вам помочь.

Тренажёры для воркаута



Занятия стрит воркаутом не требуют каких-то особых приспособлений, заниматься можно даже на площадках, оборудованных ещё в советское время (естественно, убедившись в надёжности элементов).

- Простейший тренажёр для отжиманий – горизонтальные перекладины, закрепленные на различной высоте.

- Параллельные брусья – две трубы диаметром на расстоянии 50 – 65 см друг от друга. В зависимости от этого размера «работать» будут различные группы мышц. Диаметр труб – 28-30 мм. Кроме высоких брусьев (около 120-150 см) существует их разновидность, называемая «паралетсы», высотой 50-70см.

- Турник – горизонтальная перекладина, закреплённая на высоте, достаточной, чтобы, подпрыгнув, на нём можно было повиснуть, и при этом до земли оставалось расстояние в 10 см. Диаметр стержня – 28 мм.

- Шведская стенка – ряд горизонтальных перекладин между двумя столбами. Расстояние между перекладинами – 20 см, их диаметр 25-30 мм. Удобна шведская стенка, скомбинированная с турником, закреплённым наверху на расстоянии 40-50 см от нее.

- Скамейки, прямая и наклонная. Предназначены для работы с мышцами пресса. В изголовье закреплены упоры для рук или ног. Ну и, конечно же, она – «мать сыра земля». На траве или специальных ковриках можно выполнять массу упражнений.

Воркаут: программа тренировок для начинающих

Начинать следует с освоения базовых уроков, упражнений и элементов стрит воркаута.

Отжимания от пола, подтягивания, упражнения для пресса дают начальную базу для каждого поклонника Street Workout и разовьют его бицепсы, трицепсы, пресс для работы на более высоком уровне. Чтобы помочь человеку набрать базовую физическую форму, для того, чтобы начать выполнять более сложные элементы, нужно активно отрабатывать базовые упражнения, которые прокачивают те группы мышц, которые нужны при выполнении того или иного элемента. Ниже мы рассмотрим основные элементы базовых упражнения для новичков.

Воркаут на турнике



- Вис на турнике обратным хватом, то есть ладони повернуты к себе. Руки держать на ширине плеч. Подтягиваться, стараясь подбородком оказаться выше перекладины. Повторить 5–10 раз.

- Тоже самое, прямым хватом, то есть ладони повернуты «от себя». Руки по уровню шире плеч. Тоже повторить 5–10 раз.

- Разнохват. Руки чуть уже плеч. Хват противоположный, одна ладонь повернута от себя, другая к себе. Повторить 5–7 раз. Поменять руки и подтянуться ещё столько же.

- Подъём переворотом. Взяться за турник на ширине плеч прямым хватом. Подтянуться так, чтобы перекладина оказалась на уровне лица. Махом закинуть ноги вверх через перекладину и перевернуться. Основное усилие приложить на перенос корпуса над турником, далее

инерция и сила тяжести сделают свое дело, корпус провернётся. Завершается упражнение положением на турнике, когда корпус с ногами вертикален, руки прямые, перекладина у пояса. Повторить 5–6 раз.

Воркаут для пресса

Упражнения выполнять по 1-ой минуте без перерыва.

- Лечь на спину, руки при этом вытянуты за головой, руки и ноги приподнять на 10-15 см. Поднять вверх прямую правую ногу, коснуться её носка прямой левой рукой, вернуться назад. Руки и ноги на землю не опускать и не сгибать! Повторить 15 раз примерно за 30 секунд. Затем повторить то же самое другими ногой и рукой, то есть поднять левую ногу и коснуться носка правой рукой. Так же повторить 15 раз. Итого, на это ушла 1 минута.

- Завести руки за голову. Поочерёдно приподнимать согнутые в колене ноги и касаться их локтем противоположной руки. Колено правой ноги – локоть левой руки. Затем, наоборот, колено левой ноги – локоть правой руки. Ноги в нижнем положении выпрямлять, но на землю не опускать. На это тратим ещё 1 минуту. - Возвращаемся в положение первого упражнения, лёжа на спине, руки и ноги приподняты на 10-15 см. Поднять прямые ноги, коснуться их прямыми руками. Вернуться в исходное положение, опять поднять прямые ноги на тот же уровень, но руками постараться коснуться земли слева от туловища. Поднять прямые ноги, коснуться их прямыми руками. Вернуться в исходное положение, опять поднять прямые ноги, а руками постараться коснуться земли уже справа от туловища. На это уходит последняя минута.

Если у вас стоит цель — привести в порядок мышцы брюшного пресса, то не стоит думать, что необходимы изолированные упражнения на пресс. Это ошибочная точка зрения.

На самом деле при выполнении программы упражнений, (то есть приседаний, отжиманий, подтягиваний и выпадов) мышцы пресса точно так же участвуют в них, и, следовательно, получаемой ими нагрузке вполне хватит, тем более в начале тренировок.

Воркаут: отжимание



Существует огромное количество отжиманий, позволяющих задействовать самые разные мышцы.

1. Упор лёжа на прямых руках. Руки поставить шире плеч. Опускаться, держа голову на линии позвоночника, ноги и живот – прямыми. Распрямить руки, но не до конца, оставляя небольшой угол в локтях.

2. Упор с узкой постановкой рук – усложнённый вариант упражнения. Ладони при этом повернуты внутрь и касаются друг друга указательными и большими пальцами.

3. Упор с широкой постановкой рук выполняются с ладонями, развернутыми на 45 градусов наружу.

4. Отжимания со скамьёй. Лёгкий вариант, когда отжиматься необходимо от скамьи до касания её грудью, ноги находятся на полу. Более трудный, когда ноги находятся на скамье, а руки на полу. Руки при этом должны стоять чуть впереди от линии плеч.

5. Плиометрические отжимания выполняются также, как и простые отжимания на прямых руках, но с подбрасыванием тела так, чтобы ладони в верхней точке оторвались от пола.

По мере тренировок и увеличения мышечной силы, следует выполнять упражнения от простых к сложным, начиная от 10-15 раз.

Воркаут для женщин и девушек

Женский воркаут, конечно же, отличается от мужского и состоит из упрощённых силовых элементов и упражнений на гибкость и баланс.

1. Растяжка задней поверхности бедра.

Сесть на землю, ноги развести на максимальное расстояние. Одна нога, согнутая в колене, лежит на земле, другая выпрямлена. С прямой спиной плавно наклоняться к прямой ноге. Можно растягивать мышцы небольшими покачиваниями вперёд-назад, затем замереть в

положении с наибольшей нагрузкой на 30 секунд. Повторить 2-3 раза. Сменить ногу, повторить ещё 2-3 раза.

2.Растяжка поясничного отдела и задней поверхности бедра. Сесть на землю, ноги разведены на максимальное расстояние. С прямой спиной постепенно опуститься на пол прямо перед собой, насколько возможно, и замереть на 30 секунд. Повторить 2-3 раза.

3.Лёжа на земле, завести руки за голову. Поочерёдно приподнимать ноги, согнутые в колене, и касаться их локтем противоположной руки. Колено правой ноги – локоть левой руки. Затем, наоборот, колено левой ноги – локоть правой руки. Сделать дважды по 10-15 раз.

4.Лёжа на спине, согнуть ноги, уперев их в землю за ягодицами. Приподнимать таз, опираясь на плечи. Сделать дважды по 10-15 раз.

5.Лёжа на животе, вытянуть руки вперёд. Приподнимать одновременно руки и ноги на 15-20 см, замирая в этом положении на 20-30 секунд. Сделать дважды по 10-15 раз.

6. Вис на турнике с прямым хватом. Напоминает подтягивание, сделанное наполовину. Руки при этом согнуть до прямого угла. В этом положении замереть на 30 секунд.

Фрисби — это летающий диск.



Часто словом «frisби» называют любые летающие диски, а так же игры с ними. Это не совсем корректно, поскольку «Фрисби» (от англ. Frisbee) - зарегистрированная торговая марка компании

Wham-O. Сейчас диски компании Wham-O редко используют в играх, профессионалы предпочитают диски от Discraft (на рисунке выше изображен диск этой фирмы).

История фрисби

В конце 40-х годов XX века в американском обществе была популярна тема неопознанных летающих объектов. Этим воспользовался Уолтер Фридерих Моррисон. Он придумал в 1948 году «летающую тарелку», которая внешне напоминала НЛО (финансировал мероприятие Уоррен Франскайони). Однако этот

первый диск был неудачным. После ряда усовершенствований и экспериментов тарелка из пластика, сделанная Моррисоном в 1955 году, стала неплохо летать над землёй и превратилась в ходовой товар, а в 1957 с его согласия летающие тарелки начали выпускать под торговой маркой «Pluto Platter» компании «Wham-O» в Сан-Габриэле. Патент на Frisbee был выдан 30-ого сентября 1958г.



Изобретатель фризби — Уолтер Фредерик Моррисон

В то же время студенты Йельского университета в свободное от учёбы время бросали один в одного жестяными подставками для пирогов фирмы Frisbie Pie Company. Название «фризби» было настолько популярно среди студентов, что представители Wham-O переименовали свои летающие тарелки на Frisbee. Одна буква была намеренно изменена, чтобы Frisbie Pie Company не могла предъявлять претензии на название.

Футбэг



Футбэг (от англ. foot - нога и bag - мешок) - небольшой мяч, также называемый коротко - бэг, различные вариации которого используются в ряде игр. Футбэг также является объединенным названием различных

видов спорта, где используется этот мяч. Если не брать во внимание различные вариации, где необходимо ударять мяч ногами, передавая его другим игрокам, существует две самых распространенных дисциплины в футбэге: футбэг фристайл и футбэг нет-гейм. В России более распространена другая игра, в которой используется похожий мяч. Она носит название сокс и представляет собой упрощенный вариант одной из разновидностей футбэга. На западе, для обозначения как игры, так и мяча, используют также название Hacky Sack,

несмотря на то, что это торговая марка корпорации Wham-O Inc и наименование соответствующей продукции.

Современный футбэг зародился в 1972 году в городе Орегон, штат Орегон, в Америке, когда Джон Сталбергер встретил Майка Маршалла, который играл с небольшим самодельным мешочком, набитым бобами. Джон до этой встречи искал способ восстановить свое поврежденное колено и увидел в этой незамысловатой игре не только способ излечить болезнь, но и с интересом провести время. Для игры придумали название - «Hack The Sack». Вскоре простая заинтересованность переросла в желание как можно шире распространить придуманную ими игру. Джон и Майк создали продукт, который они зарегистрировали под торговой маркой «Hacky Sack» и разработали план по продвижению спорта и соответствующего товара. В то же время они придумали термин для спорта - «футбэг». Таким образом, «Hacky Sack» на данный момент - торговая марка, но до сих пор это название используют как для мяча, так и для спорта в целом, независимо от того, кем произведена соответствующая продукция.

Когда Майк Маршалл умер в 1975 году от сердечного приступа в возрасте 28 лет, Джон решил реализовать их совместное видение футбэга как спорта, продолжив продвижение игры. При помощи многих сподвижников он сформировал организацию - National Hacky Sack Association. Вскоре, Джон продал все права на торговую марку и продукцию «Hacky Sack» компании Kransco (которая работает под лейблом Wham-O), производившую диски фрисби.

Стараниями Джона Сталбергера и Майка Маршалла, а затем и многих других заинтересовавшихся лиц, футбэг приобретал все большую известность и в конце концов перерос рамки простого развлечения, став общепризнанным спортом, и получив большое распространение не только в Америке, но и во многих других странах. Следуя моделям волейбола и тенниса, игроки стали перекидывать мяч ногами через сетку. Так появилась одна из самых популярных дисциплин в футбэге - нет-гейм. Другой распространенной формой игры стал фристайл - несколько людей играют в кругу, выполняя с помощью мяча различные трюки и передавая его другим играющим. Футбэг фристайл - это также соревновательная форма выступления, где спортсмены исполняют подготовленную программу с

музыкальным сопровождением, близкую по типу к фигурному катанию или аэробике.

Существует лишь одна совершенно необходимая вещь для футбэга - сам мяч. Для более продуктивной игры необходима соответствующая обувь. Также стоит обратить внимание на одежду - наибольшее удобство достигается при игре в шортах и не стесняющей движений майке.

Футбэги различаются по цвету, материалу, технологии создания, наполнителю. Существуют различные вариации мячей для игры в нет-гейм и для игры в фристайл. Для нет-гейма используют более плотно набитые мячи из упругих, жестких материалов, часто - кожи. Это связано с тем, что в нет-гейме футбэг всегда отбивается и нет необходимости в его задержках. Для фристайла используют менее упругие материалы и меньшее количество наполнителя.

Футбэги могут быть вязаными или сшитыми из нескольких кусочков материи. Количество таких кусочков - панелей, в разных моделях изменяется от 2 до 120. Обычно, чем больше панелей у бэга, тем более круглую форму он принимает и тем более трудно его задержать на ноге или другой части тела. Оптимальным количеством панелей по соотношению сферичность/жесткость, для фристайл футбэгов по признанию большинства игроков в мире являются 32 панели. Футбэги наполняют песком, пластиковым наполнителем, металлическими частями для утяжеления. Материалом для пошива обычно выступают различные виды замши или facile - для профессиональных мячей. В ограниченном количестве существуют необычные виды футбэгов, сделанные, например, из металлической проволоки. Некоторые, не имея достаточного представления о спорте, делают экзотические мячи из подручных средств - сшитых носков и самого разнообразного наполнителя.

Футбэги, предназначенные для игры в фристайл, обычно нуждаются в так называемой дополнительной «разбивке» или брейкине (break-in), чтобы упругий поначалу мяч стал более податливым и легко ложился на ногу. Это достигается после некоторого времени игры, а также с помощью стирки мяча. Стирать футбэг также необходимо при частой игре на улице. После продолжительного или короткого, но неаккуратного использования, материал протирается и появляются дыры, которые можно зашить или

залить клеем. Конечно, мяч может достичь такого состояния, что играть им становится просто невозможно, тогда просто нужно купить новый мяч. Футбэг не самого высокого уровня можно приобрести в магазине. Профессиональные мячи делаются только вручную, и стоят несколько дороже.

Для продуктивной игры в футбэг также важна правильная обувь. Сначала можно обойтись недорогими кедами или кроссовками, но в профессиональном спорте выбор обуви играет значительную роль.

Библиография

1. Ильченко, Н. Экстремальный сноуборд та ваша безпека [Текст] // Надзвичайна ситуація. - 2014. - N 2. - С. 54-55

Кл.слова: спорт, зимние виды, экстремальные, сноуборд, сноубордисты, правила поведения

Имеются экземпляры в отделах: ОП (1)

2. Сипаренко, Ю. Свободу лыжам! [Текст] / Ю. Сипаренко // Олімпійська арена. - 2011. - N 12. - С. 40-42

Кл.слова: слоупстайл, фристайл, сноубординг, параллельный слалом, олимпийские игры, спорт, новые виды

Имеются экземпляры в отделах: ОП (1)

3. Что такое скейтбординг и откуда он взялся [Текст] // Позакласний час. - 2008. - N 4. - С. 77

4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%C2%EE%F0%EA%E0%F3%F2>

5. <http://sport-kosa.ru/vse-dlya-sporta/vorkaut-dlya-nachinayushhix.html>

6. <http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/sport-na-ulice/vorkaut-dlya-nachinayushih.html>

7. <http://www.x-sport.info/>

8. <http://www.vvv.ru/>

9. <http://www.extremal.ru/>

10. <http://www.xtremelife.ru>

11. <http://www.extremeplanet.ru>

12. <http://www.x-sport.info>

13. <http://www.chelextreme.ru/>

14. <http://parkour.org.ru>

15. <http://www.rollersport.ru/>