

УДК 796.05

**СНОУБОРДИНГ КАК МЕТОД УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ
СТУДЕНТОВ***А.Н. Южанина, Д.А. Гаврилов, Д.А. Коваленко**Научный руководитель: Н.Ю. Сухорукова**Филиал КузГТУ в Прокопьевске*

Аннотация. Сегодня мы хотим поговорить о таком виде спорта, как сноубординг. Многие хотят быть здоровыми, но не хотят при этом заниматься тренировками как положено. Тратить много сил и времени никто не хочет. Но есть более простой метод как поднять тонус тела, укрепить ноги и даже превознести собственное «Я» на новый уровень. Здесь как раз-таки поможет сноубординг.

Ключевые слова: сноубординг, вид спорта, здоровье человека, тренировки

**SNOWBOARDING AS A HEALTH PROMOTION METHOD FOR
STUDENTS***A.N. Iujanina, D.A. Gavrilov, D.A. Kovalenko**Scientific adviser: N.Y. Sukhorukova**Branch of KuzSTU in Prokopyevsk*

Annotation. Today we want to talk about such a sport as snowboarding. Many people want to be healthy, but do not want to exercise as expected. Nobody wants to spend a lot of time and effort. But there is an easier method of how to tone the body, strengthen the legs and even exalt your own “I” to a new level. Here snowboarding will help.

Key words: snowboarding, sport, human health, training

Мы начнем с того, что поведаем вам о таком виде спорта как сноубординг. На сегодняшний день существует три стиля катания, которые подразделяются на подвиды, и которые сноубордист выбирает по своим предпочтениям. О них-то мы и поговорим, а также в чем польза от катания на сноуборде и при каких случаях не стоит заниматься сноубордингом.

Суть сноубординга заключается в спуске с заснеженной горы с помощью сноуборда, который прикреплен к ногам сноубордиста или же райдера. Сноубординг – это не просто отличный способ развлечься, а также вид спорта, который нашел свое место в олимпийских и паралимпийских играх.

В экипировку райдера входит не только горнолыжная одежда, а также лыжные очки, которые уберегают от длительного воздействия отражения солнца на снегу и встречного потока ветра, и лыжная маска, которая защищает лицо и лёгкие от холодного воздуха. Хотя очки и маску важно носить во время

катания, но все равно многие сноубордисты пренебрегают ими, что не стоит делать, так как без тех же очков будет труднее ориентироваться на трассе.

Как говорилось ранее, на сегодняшний день существует три стиля катания на сноуборде: фрирайд, фристайл и карвинг. Фрирайд – это катание вне подготовленной трассы. Фристайл – это катание в сноу-парках, где установлены трубы и трамплины для выполнения трюков. Карвинг – это повороты на скорости без ее потери, с полностью зарезанным в снег кантом. Стилль выбирается в зависимости от местности, сноуборда, а также предпочтений и навыков райдера.

Стремительными шагами сноубординг набирает популярность не только среди молодежи, но и среди взрослых людей. Сноуборд появился не очень давно, но благодаря своей увлекательности быстро набрал популярность став одним из массовых видов спорта.

Сноуборд не только приносит массу положительных эмоций, но и благоприятно влияет на организм человека. Назовём же какую пользу приносит катание на сноуборде.

Польза катания на сноуборде:

- Главное преимущество сноубординга в том, что катание происходит в горах на свежем воздухе и организм снабжается повышенным количеством кислорода.
- Сноуборд оказывает закаливающее действие на организм.
- Тренирует дыхательную систему человека.
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему.
- Сноуборд прекрасно тренирует вестибулярный аппарат и улучшает координацию движений.
- Укрепляет мышцы ног, спины и живота.
- Людям, занимающимся сноубордом, не грозят лишние килограммы. А тем, у кого они имеются, этот вид спорта поможет от них избавиться.
- Очень хорошо влияет этот вид спорта на психологическое состояние человека – повышает самооценку и уверенность в себе, улучшает настроение.

С каждым годом сноубординг активно обретает массовость в нашей стране, так как каждый может освоить его. Если быть точным, то всё упирается в здоровье потенциального райдера, так как если у человека серьезные проблемы со здоровьем, то занятие сноубордингом будет скорее во вред, чем идти ему на пользу. Назовём же при каких случаях не стоит кататься на сноуборде.

Противопоказания к катанию на сноуборде:

- Противопоказано катание, если имеются проблемы со скелетом или мышцами.
- Имеются проблемы с сердечно-сосудистой системой.
- Противопоказано катание беременным женщинам.
- Имеются любые заболевания внутренних органов.

Главным конкурентом для сноуборда являются лыжи, но удивительно то, что именно лыжи стали основой для первого сноуборда. Конструкция его была довольно примитивна и напоминала больше скейтборд, а удерживание его происходило с помощью верёвки. Название сноуборд (snowboard) он получил только в 1979, а первым его названием было снёрф (snurf), так как его создатель Шерман Поппен увлекался сёрфингом в то время. Сам же снёрф в то время преподносился не как спортивный инвентарь, а как детская игрушка.

История снёрфа начинается в 1965, когда дочь Шермана решила разнообразить своё катание на санях встав на них. Отцу понравилась такая идея, но по понятным причинам такое катание довольно небезопасно. В этом же году на рождество, снёрф был подарен дочери. В дальнейшем, права на снёрф были проданы корпорации Brunswick, а в 1966 году снёрф встал на промышленное производство и продан в тираж более полумиллиона. Автором названия «Снёрф», является жена Шермана и образованно от двух слов – «snow» и «surf».

В данной статье мы видим больше преимуществ, чем противопоказаний. О своем здоровье конечно же не стоит забывать. Благодаря сноубордингу вы укрепите здоровье (если конечно у вас нет противопоказаний), но и принесет массу хороших впечатлений.

Список литературы:

1. <https://corsa-club.ru/zimnie-vidy-sporta-polza-dlya-zdorovya.html>
2. <https://sundaria.su/populyarnye/polza-i-vred-snouborda-i-gornyh-lyzh-snoubord-polza-dlya-zdorovya-i-protivopokazaniya.html>
3. <https://vam-polezno.ru/raznoe/snoubord-chem-polezen.html>