

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 359-360.

УДК 796.952 (043.2)

Чужа М.О.

Національний авіаційний університет, Київ

БОБСЛЕЙ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЗИМКУ

Бобслей – зимовий олімпійський вид спорту, який представляє собою швидкісний спуск з гір по спеціально обладнаних крижаних трасах на керованих санях – бобах. Боліди називають «бобами», така назва пішла від англійського слова «bob», яке перекладається як «дивний, незручний рух». Однак перші сани сильно відрізнялися від сучасних снарядів, їх пристрій сковувало спортсменів, не давало можливості досягти високої швидкості. Це ж стосувалося льодових трас, які були обладнані гірше – поверхня була менш ковзкою, лід не такий якісний, як зараз.

Як і більшість зимових видів спорту, санні швидкісні спуски зародилися в Швейцарії. Гірський, холодний клімат сприяв експериментам на снігу і крижаних доріжках. Конструкції на полозах були відомі світу давно, але такі пристосування, як боби, що дозволяють розвинути високу швидкість за рахунок аеродинаміки, були сконструйовані тільки в кінці XIX століття. Гра вперше отримала офіційну назву і визнання в 1897 році, коли в місті Сент-Моріца був організований перший бобслейний клуб. За короткий проміжок часу напрямок одержав широке поширення на європейських курортах – постояльці шале і гостьових будиночків хотіли урізноманітнити свій відпочинок і постачали різні конструкції на полозах рульовим механізмом, поки в 1904 були запущені в продаж боліди – боби.

Перші десятиліття змагання залишалися елітними тренуваннями через високу вартість обладнання. Масові любителі і новачки почали вливатися в 50-х роках, коли сталася інтеграція спортсменів цього виду та ряду інших. Бобслеїсти усвідомили, що недостатньо просто керувати болідом, його потрібно гарненько розі-гнати і підготувати, а для цього потрібна команда. Незважаючи на те, що в змаганнях беруть участь як жінки, так і чоловіки, катання залишається уніфікованим для обох статей. Але на виступах команди беруть участь по окремоті, так як у представників різна вагова категорія. Основне завдання команди – зробити швидкісний спуск з крижаної гори, при цьому досягти максимальної швидкості і вкластися в мінімальний час. Залежно від типу чемпіонату проходить 2 або 4 спуски. На зимових Олімпійських іграх – чотири.

Під час руху їх мета – надати природну масу для прискорення, а також згурпуватися так, щоб не порушити аеродинаміку. Гальмуючий підключається в той момент, коли боб вилітає на фінішну пряму. Учасник команди натискає на гальмо, яке схоже на металеву гребінку і розташовується посередині саней. Кожен учасник дуже важливий для команди, без злагодженої роботи неможливо досягти результатів. Для спортсменів важливі дві складові: шолом і одяг.

Бобслей розвиває такі якості, як сильна мускулатура рук, ніг, отримує кардіоавантаження. Розвиток координації рухів так само займає одне з передових місць для бобслеїста. Дуже важливо мати хорошу фізичну підготовку до початку занять да-ним видом спорту, так як не всі можуть розігнати «Сани» до потрібної швидкості, вчасно застрибнути всередину та керувати ними протягом усього спуску.

Незалежно від того наскільки ти швидкий, дуже важливо добре знати трасу, це означає – незамінна потреба в хорошій пам'яті. Бобслей розвиває не тільки зовнішні характеристики гравця, але так само тренує його стратегічні вміння, щоб він зміг скоротити певну ділянку траси при необхідності. Спортсмену-бобслеїсту важливо володіти хорошим почуттям рівноваги.

Підготовка до бобслею має 3 етапи: тренувальний (з 13 років, початковий); вдосконалення (з 15 років, підготовчий); вищої майстерності (з 16 років, професійний). Своїх дітей батьки планують віддавати на тренування ще до того, як їм виповниться 13 років. Так як готувати свою дитину до даного виду спорту як морально, так і фізично потрібно з самого раннього дитинства, щоб виріс справжній спортсмен і переможець.

Отже, в результаті, для перемоги в даному виді спорту, як бобслей слід починати готуватися ще з самого дитинства, так як набрати всі якості, які важливі – не так вже й просто. І не факт, що вийде пройти всі 3 етапи підготовки. Саме тому бобслей має не таку велику популярність серед підлітків як баскетбол, футбол, волейбол та інші види спорту.

Науковий керівник: Старостіна К.В., викладач