

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ МОНТАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Курсовая работа
по дисциплине
Физическая культура
Тема: «Водные виды спорта»
Екатеринбург
2021

выполнил:
Студент гр. М – 91
Стариков Никита
Преподаватель
Полубоярских Е.В

Виндсерфинг

Виндсёрфинг – это вид парусного спорта, который представляет собой управление лёгкой доской на воде с установленным на ней парусом. Руль на парусном судне отсутствует, поэтому управление осуществляется путем поворотов и наклонов мачты с парусом по отношению к ветру руками, а также направляя саму доску с установленными на ней килем и плавником ногами. Направление движения и скорость зависят от положения паруса относительно ветра.

В виндсёрфинге существует несколько дисциплин. Кататься можно как на спокойной глади, так и на волнах, выполняя различные интересные трюки. Движение на виндсерфе возможно при любой силе ветра, но есть два основных способа движения:

водоизмещающий режим: здесь доска поддерживается на плаву за счет силы Архимеда и частично погружена в воду. Скорость движения таким способом относительно небольшая, так как присутствует большое сопротивление воды.

режим глиссирования: доска удерживается на поверхности воды за счет выталкивающей силы потока. Глиссирование возможно при достаточно высокой силе ветра – от 6-7 м/с и на достаточно большой скорости. Тем не менее, опытные райдеры могут глиссировать с достаточно широким парусом и при силе ветра всего 3-4 м/с.

На данный момент виндсёрфинг набирает все большую популярность и является не только зрелищным видом спорта, но и отличным развлечением для широкого круга людей.

Сапбординг

SUP-бординг стремительно набирает обороты в сфере водного спорта. Данный вид спорта очень разнообразен, ведь кататься на доске можно самыми различными способами, как стоя, так и на коленках или сидя. SUP-доски достаточно устойчивые, поэтому тем, кто никогда не пробовал на них кататься, первый заплыв не составит труда. И перечисленные плюсы далеко не единственные. Существует несколько типов SUP-досок и мы подробнее расскажем о каждом из них:

универсальные - такие SUP-доски имеют небольшой вес и подходят для начинающих и кто хочет отправиться в путешествие по спокойным водоемам, недалеко от берега.

туристовые (туристические) более габаритные, жесткие и способны выдержать даже 2-3 человека или туриста со всем снаряжением. Предназначены для долгих заплывов. К данным SUP-доскам предъявляются повышенные требования по техническому оснащению, прочности и безопасности.

гоночные имеют специальную форму пули, которая создает наименьшее сопротивление при движении и позволяет развивать большую скорость, сохраняя при этом силы гребца. Такие SUP-доски как правило намного длиннее и уже универсальных или туристических. Конструкция гоночных досок разрабатывается с приоритетом на максимальную скорость даже в ущерб устойчивости или комфортной отделке.

для йоги – надувные SUP-доски для релаксации или фитнеса на любом водоеме. Дизайн досок для йоги сочетает устойчивость и динамичную греблю. Такие SUP-доски популярны не только для индивидуальной тренировки, но также можно легко сцепить друг с другом несколько штук, и организовать групповое занятие.

для рыбалки – стабильные устойчивые доски с воздушными подушками по бортам, которые имеют в своей комплектации ряд необходимого оборудования: вместительный холодильник для рыбы (или пива), отсеки для рыболовных принадлежностей, крепления для удочек и сиденья.

Снорклинг

Снорклинг – это вид плавания под поверхностью воды с маской, дыхательной трубкой и ластами. С таким снаряжением вы сможете наблюдать за подводным миром в течение продолжительного времени, не прилагая особых усилий. Снорклинг является достаточно популярным развлечением, особенно среди детей, которые с большим интересом погружаются под воду, чтобы разглядеть на дне ракушки, камушки и прочие детали. В местах для дайвинга занятие снорклингом будет наиболее интересным. Вы сможете понаблюдать за коралловыми рифами, за морскими черепахами, рыбами и прочими обитателями, а проплывая под песчаным дном, вы сможете увидеть плоских рыб, таких как скат или камбала.

Водные лыжи

Внешне водные лыжи схожи с беговыми, но все же у них есть отличия. Водные лыжи шире, так как главное для спортсмена удерживаться на плаву, поэтому для новичка для тренировок лучше использовать наиболее широкие лыжи, так как они более устойчивые.

Существует несколько видов водных лыж, в первую очередь одиночные (монолыжи для слалом) и парные. Некоторые недорогие парные прогулочные лыжи комплектуются специальной петлёй для задней ноги, чтобы спортсмен мог освоить катание на слаломной лыже, не покупая при этом отдельное дорогостоящее оборудование.

Воднолыжный спорт разделяется на несколько дисциплин: прыжки с трамплина, фигурное катание и слалом. Для каждой дисциплины нужны специализированные лыжи. Лыжи для фигурного катания короткие, широкие и с двух концов имеют загибы для выполнения определённых трюков; прыжковые – длинные, широкие и с большими требованиями к аэродинамике и балансу в воздухе; слаломная монолыжа более узкая, жесткая и длинная для выполнения резких маневров на воде. Новичку лучше учиться на парных прогулочных лыжах. Такие лыжи более универсальные и устойчивые и, как мы уже писали выше – некоторые парные лыжи позволяют освоить катание и на слаломной лыже.

Флайбординг

Флайбординг – это современный технически сложный вид спорта, который за короткие сроки стал очень популярным среди широкого круга людей, потому что Вы в прямом смысле можете парить в воздухе! Интересно как? Взлететь и перемещаться позволяют водометные ботинки, прикреплённые к платформе, на которой стоит человек. Направлением движения можно управлять, изменяя наклон стоп. С помощью флайборда можно взлететь до 10 метров и выполнять различные трюки. Со стороны такое развлечение смотрится действительно невероятно. С первого раза взлететь получается не у каждого, ведь многие падают обратно в воду, но потренировавшись у Вас обязательно получится и в дальнейшем вы не сможете представить отдых без такого аттракциона.

Каякинг

Каякинг – это активный вид водного спорта и представляет собой катание по воде сидя в лодке, которая называется «каяк». Управлять им достаточно просто. Каяк имеет узкий корпус, большую длину и заостренные концы, чтобы как можно быстрее рассекать водную гладь. Весло для каяка одно, с двумя лопастями на обоих концах.

Каякинг также подойдет для тех, кто хочет просто расслабиться и отдохнуть на водной глади озера и наслаждаться видами. Но все же каяк нельзя назвать просто лодкой, которая предназначена только для прогулок по различным водоемам. Профессионалы часто отправляются на сплав по сложным маршрутам с речными порогами и даже водопадами. Туристические заплывы обычно проходят по более спокойным течениям, нужно лишь быть готовым к тому, что придется долго грести веслом.

Гидрофойлинг

Гидрофойл – это подводное крыло, которое устанавливается вместо плавников почти на любую доску для водного спорта – на вейкборд, вейксерф, кайтборд, виндсёрф и даже SUP-доску. Преимущество в том, что вы абсолютно не будете ощущать не только вибраций от чопа, но вообще никакого трения доски по воде. Будет казаться, будто вы парите в воздухе! Принцип управления гидрофойлом достаточно прост: если наклонить тело назад, а задней ногой надавить на доску, то она поднимется выше по волне. Если же наклонить тело вперед и надавить на доску передней ногой, то доска больше погрузится под воду. Главное научиться балансировать и тогда управление гидрофойлом будет для Вас не мучением, а наслаждением.

Вейкбординг

Вейкбординг – одно из самых популярных и экстремальных развлечений на воде. Представляет собой катание на особой доске по водной глади за катером или на лебёдке, держась за фал. Это очень зрелищный вид спорта! Во время движения спортсмен выполняет прыжки, перевороты в воздухе или элементы слалома.

Обучаться данному виду спорта лучше всего в вейк-парках с инструкторами, где профессионалы подберут вам нужную экипировку для вейкборда. Обычно тренировки начинают с обучения движению по водной глади, чтобы вы привыкли к вейкборду и могли учиться более сложным элементам. Учиться прыжкам и скольжению по фигурам в парке на первых этапах слишком травмоопасно, поэтому сначала лучше позаботиться о безопасности. Не забывайте о спасательном жилете и шлеме ведь первое время падения неизбежны

Дайвинг

Дайвинг – это один из самых популярных способов отдохнуть всей семьей или с друзьями. Занятие дайвингом приносит массу положительных эмоций, ведь погружение под воду позволит как следует разглядеть подводный мир и увидеть поближе морских обитателей. При этом заниматься дайвингом может каждый здоровый человек. Список ограничений небольшой. В настоящее время дайвинг очень популярен среди населения. Познанием водного мира занимаются как взрослые, так и дети. Попробовав дайвинг, люди не представляют отпуск без погружения под воду, ведь каждый раз вы познаете новые места, как будто находитесь в параллельном мире, в котором есть свои обитатели и достопримечательности. Есть заблуждение, что дайвинг сложное занятие для которого нужна долгая подготовка, но это не так. Люди получают сертификат уже после 3-4 дней обучения. После этого вы сможете уже на пару с другом исследовать подводный мир и наблюдать за ним во всей красе!