

Лекція 6. Зимова рекреація.

План.

1. Зима – не привід кидати рухову активність.
2. Зимові розваги і зимовий фітнес.
3. Зимові види спорту, їх короткий опис.
4. Активності зимового відпочинку.
5. Нетрадиційні зимові види спорту і розваг.

Література:

1. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.
2. Колотуха О.В. // Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика (словник-довідник). — Електронний ресурс. — Режим доступу: <http://geohub.org.ua/node/1272>
3. Зимові види спорту / С. К. Фомін // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2010. – Режим доступу : <https://esu.com.ua/article-16121>.
4. Баландіна К.О. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Світові досягнення і сучасні тенденції розвитку туризму та готельно-ресторанного господарства» (м. Запоріжжя, 25 листопада 2022 р.). Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. 770 с. С.42-44.

Рекреація була і є невід’ємною частиною життя людей різних історичних періодів. Рекреацією називають діяльність людини, що спрямовується на відновлення її фізичних і психічних сил, на розвиток особистості й не пов’язується з виконанням трудових обов’язків і задоволенням побутових потреб (відпочинок, розваги, перепочинок).

Фізична рекреація – процес використання засобів, методів і форм організації фізичної культури для задоволення потреб в активному відпочинкові, відновленні сил, розвагах і вдосконаленні людської особистості у вільний спеціально визначений (за рахунок праці та навчання) час.

До рекреативних форм відносять фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, видами спорту тощо, що забезпечує здоров’я, повноцінний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов’язаних із змістовними розвагами.

І зима – це не привід «закутуватись» в теплий плед і проводити час за читанням книг або переглядом улюблених серіалів. На щастя є багато зимових видів спорту, якими гріх не зайнятися, коли мороз раз у раз підштовхує тебе постійно рухатися. Отже, чим же зайнятися взимку, щоб не набрати зайвих кілограмів і тримати м'язи в тонусі?

Зима – час, коли кожен з нас може згадати дитинство: зліпити сніговика, покидатися сніжками і покататися на санчатах.

Катання на санчатах добре тим, що після кожного спуску відбувається стомливий підйом в гору. Але це ж того варте! За одну годину катання на санчатах в середньому спалюється від 300 до 450 кілокалорій, а якщо кататися на крутих схилах з довгою дистанцією, то ефект буде ще більш вираженим: при підйомах нагору добре опрацьовуються литкові м'язи, а при спусках намагайтеся змінювати пози, щоб в процес втручалася якомога більше груп м'язів.

Якщо ви думаєте, що, закидаючи один одного снігом на вулиці, просто дурієте, ви сильно помиляєтеся. Насправді ви вже практично професіонал гри **юкігассен!** Правила в 1988 році придумали в Японії: дві команди по 10 осіб зводять барикади зі снігу, за якими можна ховатися від обстрілу супротивника, три періоди по три хвилини і по 90 сніжків. Перемагає та команда, яка захопила прапор суперника, або та, в якій більше «виживших». Щорічні змагання з юкігассену проводяться вже і в Швеції, Фінляндії і Норвегії.

Безсумнівно, взимку найлегше відкласти фізичні справи до завтра. Але дотримуватися регулярного графіка тренувань дуже важливо, якщо ви хочете залишатися у формі і дбаєте про своє здоров'я.

Дві найбільші проблеми, пов'язані із зимовим спортом – вибрати місце для тренувань (на відкритому повітрі, в залі або у себе вдома) і знайти мотивацію, що спонукає залишатися активним.

Зимовий фітнес – це дуже захоплююче і корисне заняття. Не бійтеся морозів, сміливо виходьте на вулицю і займайтеся улюбленими видами спорту.

Якщо вам дійсно важко дається спорт при морозній погоді, то нічого не залишається, як на 3-4 холодних місяця придбати абонемент в **спортивний зал**. В залежності від ваших уподобань, це може бути будь-який вид спорту. Якщо ви любите лазити по скелях і не боїтеся висоти, то відвідайте заняття зі скелелазіння. Якщо вам до душі водні процедури, то відвідайте басейн, де ви можете поплавати або зайнятися аква-аеробікою. Також у спортивних залах ви можете зайнятися ігровими видами спорту (теніс, бадмінтон, волейбол, футзал тощо), позайматися на тренажерах, пробігтися по доріжці, зайнятися йоогою, пілатесом і багатьма іншими видами фізичних навантажень.

Навіть *в домашніх умовах* можливо зберігати рухову активність за рахунок роботи на домашніх тренажерах. Існує цілий ряд різних тренажерів, що задовольняють будь-якому смаку і бюджету. Якщо ціна має значення, можна купити старе обладнання. Виберіть щось практичне і просте у використанні. Або енергійно займіться прибиранням. Прибирання, чищення меблів, миття підлоги, які виконуються у швидкому темпі – відмінне фізичне навантаження. Або почніть самостійні заняття фізичними активностями. Є багато DVD- дисків з вправами – від йоги до степ-аеробіки. Є також деякі ранкові телевізійні шоу, де транслюються заняття з аеробіки.

Головне - не використовуйте холодну погоду, як привід, щоб не займатися!

Залишатися вмотивованим вам допоможуть наступні поради:

- *Перебування поряд з будинком.* Виберіть місце для фізичних вправ, яке зручне і близьке до місця, де ви живете або працюєте. Брак часу і небажання далеко їхати в погану погоду – бар'єр номер один, який відвертає людей від занять спортом.
- *Тренування з другом чи партнером.* Це служить додатковим і досить потужним джерелом мотивації.
- *Просто робіть те, що треба, ні про що довго не замислюючись. Просто почніть.* Чим більше ви думаєте про це, тим більше, швидше за все, ви будете знаходити різні відмовки. Після того, як ви почнете, вам буде легше продовжити.

Взимку багато хто воліє ходити і бігати на кардіотренажерах, мотивуючи свій вибір морозною погодою. Дійсно, іноді видаються настільки суворі умови, що краще залишитися вдома або відвідати спортивний зал. Але якщо за вікном мороз не зашкалює за -20°C і за умови, що погода – не сніг з поривчастим вітром, то можна сміливо виходити з дому на прогулянку. Бо ***спортивна ходьба*** на свіжому повітрі завжди ефективніша, ніж в умовах спортивного залу. У фітнес-клубі кондиційоване повітря з низьким вмістом кисню, що робить ваше тренування менш ефективним. Так кров буде недостатньо насичуватись киснем, чого не скажеш про заняття на свіжому повітрі.

Просто потрібно дотримуватися кількох правил:

- Одягайте відповідний одяг – з водо-відштовхувальними властивостями. Ті, що займаються бігом чи ходьбою, мають носити яскраво забарвлений або світло-відбиваючий одяг, щоб водії бачили їх здалеку навіть в туман.
- Надягніть шапку, рукавички і шарф, вирушаючи на вулицю. Пам'ятайте, що біля однієї третини втрат тепла з нашого тіла відбувається через голову.

- Багатошаровий одяг, він краще зберігає тепло і дозволяє регулювати температуру під час занять спортом на холоді. Уникайте пітливості на холоді. Якщо відчуваєте, що починаєте пітніти – негайно повертайтеся додому і змініть одяг.
- Дотримуйтеся обережності. Остерігайтеся слизьких поверхонь, а також здійснюйте прогулянки у світлий час доби.
- Багато пийте. Для організму взимку не менш важливо ніж в спеку отримувати велику кількість рідини.
- Проконсультуйтеся з лікарем. Деякі медичні проблеми роблять вправи взимку небезпечними. Вправи в холодну погоду можуть викликати стенокардію (болі в грудях), напад астми у астматиків тощо.

Насправді, мороз – це не привід «зав'язувати» зі спортом. І навіть якщо температура впала далеко за нуль, все одно, відмовляти собі в розминці, спортивній ходьбі або легкому бігу підтюпцем не варто. Тут головне знати всі запобіжні заходи та належно одягнутися, щоб правильно займатися спортом в зимовий час.

Вимоги до екіпірування

Незалежно від того, які вправи ви збираєтеся виконувати, одягайтеся так, щоб в положенні стоячи вам було прохолодно. Коли ви почнете активно рухатися, то вам стане тепло.

При виборі спортивного одягу керуйтеся правилом: *пара тонких шарів одягу краще захистить ваше тіло від холоду, ніж один товстий шар*. Зокрема, сучасні високотехнологічні матеріали дозволяють спортсменові навіть в морозну погоду одягати порівняно немасивний одяг, в якому не відчувається ніякого дискомфорту.

Самий нижній шар одягу повинен бути волого-відводячим (дихаючим). Для першого шару підійде одяг з поліпропілену, шовку, поліестеру, вовни. А ось бавовни варто уникати – вона затримує вологу і залишається вологою, як тільки намокне, тому буде відводити тепло від тіла. Найліпший варіант - придбайте термо-білизну.

Завдання середнього шару – утримати тепло і тому треба вдягнути тепло-ізолюючий одяг: светри, толстовки, реглани, фліски, розраховані на відповідну температуру.

А функція верхнього шару (куртка або вітровка) - захист вашого тіла від вітру та опадів. Дехто вважає, що кращий варіант для верхнього шару – НЕ куртка, а спортивний водонепроникний комбінезон, який закриє все тіло.

Обов'язково стежте за прогнозами погоди і дивіться на показники термометра перед тим, як вийти на вулицю. Одягайтеся адекватно погоді, при цьому одяг не повинен сковувати ваші рухи і сильно «парити».

Якщо ви надягнете на себе занадто багато теплового одягу, то сильно спітнієте, а в поєднанні з вітром і низькою температурою це загрожує переохолодженням.

Якщо ж ви сильно спітніли під час занять на вулиці, то необхідно негайно зайти в приміщення і поміняти одяг.

Під час дощу або мокрого снігу верхній шар одягу повинен бути водовідштовхувальним.

Також важливо захистити від морозу руки, голову і обличчя, тому не забувайте шапку, рукавички і шарф. На вуха можна надіти теплі навушники, а горло обмотати шарфом чи надіти баф. Якщо ви схильні до бронхіту або у вас астма, то необхідно захистити ротоглотку від холодного повітря, прикриваючи ротову порожнину шарфом (бафом). Бажано, щоб шапка і рукавички були з вітрозахисної тканини, так як вовняні продуваються вітром і намокають.

Шкарпетки з бавовни не підходять для тренувань на вулиці взимку. Вони швидко «мокріють». Підійдуть шкарпетки з вовни і деяких синтетичних матеріалів, як для першого шару. Можна придбати спеціальні термошкарпетки.

Взуття для тренування на вулиці взимку має бути з нековзною підошвою, потужним протектором, теплим і з водонепроникними якостями. Для зимових пробіжок завжди беріть кросівки на 1-1,5 розміри більше. Важливо, щоб у взутті зберігався невеликий повітряний прошарок для збереження тепла. Якщо ж кросівки будуть щільно прилягати до стоп, то ноги швидко змерзнуть.

Як відомо, в зимовий час велика частина доби - темна. Тому в ранній ранок і ввечері бажано надіти куртку (або жилет) зі світловідбивачами, особливо якщо ви займаєтеся пішими прогулянками (або бігом) поблизу проїжджої частини і змушені переходити дорогу.

Розминка

Розминка потрібна перед будь-яким тренуванням, і зимова – не виняток. Виділіть на неї 10-15 хвилин. Краще розігріватися в теплому приміщенні, але не так, щоб спітніти. Якщо ви займаєтеся на віддаленому тренувальному майданчику, до нього краще пробігтися – так м'язи не охолонуть.

Під час розминки акцентуйте увагу на м'язах, які найбільше будуть задіяні у вашому тренуванні. Якщо ви збираєтеся на пробіжку або покататися на лижах – особливу увагу приділіть м'язам ніг. Якщо будете вправлятися на турніку, - розігрійте спину і руки. Для суглобів - корисні кругові рухи і махи.

Як відомо, найбільше схильні до обмороження пальці рук, ніс і вуха. Розминка перед бігом допоможе поліпшити циркуляцію крові в цих місцях, а використання рукавичок, шарфів і шапок вбережуть вас від обморожень.

Правила дихання

Дихати ротом не рекомендується в незалежності від пори року, але восени і взимку ротове дихання ще більш небезпечно, ніж влітку. Вдихаючи ротом холодне повітря, ви ризикуєте застудити бронхи і легені. Тому уважно стежте за своїм диханням. Під час тренувань вдихайте носом, а видихайте ротом.

Енергетична підтримка і питний режим

Як відомо, під час тренувань потрібно поповнювати запаси рідини в організмі, бо зневоднення може трапитися не тільки при заняттях в спекотну погоду, а й на морозі. Але в холодну погоду звичайна вода з пластикової пляшки не підходить. Тому візьміть з собою на тренування невеликий термос з теплою водою або чаєм. Якщо ви додасте в чай лимон, мед та імбир, напій буде не тільки зігрівати, але і тонізувати. Фахівці не рекомендують у таких випадках пити солодку воду, напої з кофеїном або спортивні напої.

Важливо: чай повинен бути злегка теплим, а не гарячим, інакше можна переохолодитися.

Якщо ви практикуєте тривалі пробіжки, то доцільно брати з собою калорійні закуски, наприклад, сухофрукти, енергетичні гелі, злакові батончики та інші подібні продукти (снекі). Важливо, щоб продукт був невеликого розміру (щоб не «набивати» шлунок під час тренування) і в той же час досить калорійним для угамування почуття голоду.

Що стосується звичайних прийомів їжі спортсмена, то вони повинні бути досить калорійними для забезпечення організму необхідною енергією, левова частка якої витрачається на тренуваннях. Однак від «швидких» вуглеводів краще відмовитися і ввести в раціон харчування продукти, що містять велику кількість «повільних» вуглеводів, наприклад каші, висівки.

Закінчення прогулянки, тренування

Після закінчення тренування потрібно відразу зайти в тепле приміщення і переодягнутися в сухий одяг. Заключну розтяжку м'язів теж краще робити в теплі. Потім бажано випити гарячого чаю.

Якщо під час тренування на вулиці взимку ви відчули озноб, пора завершувати заняття, навіть якщо планована програма ще не виконана.

Якщо температура повітря на вулиці опустилася нижче -15°C, то від занять на вулиці краще відмовитися. Те ж стосується дуже сильного вітру.

Ознаки переохолодження

Коли на вулиці мінусова температура, то легко переохолодитися і отримати обмороження. Для того, щоб уникнути подібних ситуацій, потрібно добре знати всі ознаки переохолодження та обморожень, щоб вчасно вжити всіх заходів.

Якщо ви відчули озноб, порушення координації рухів, втому, болі в кінцівках і при цьому у вас слабкий пульс, то ці симптоми (не обов'язково всі одразу) вказують на переохолодження організму, коли температура тіла може

опуститися нижче 35,5⁰C - 35⁰C градусів. Якщо не звертати на це уваги, то переохолодження прогресує, що може призвести до втрати свідомості.

Пам'ятайте, що найчастіше обмороженням піддаються відкриті ділянки тіла (ніс, щоки, вуха, підборіддя) та пальці рук і ніг. Втрата чутливості, поява блідості або синюшності на шкірі – явна ознака обмороження.

Але дотримуючись вищезгаданих рекомендацій в холодну пору року вам не доведеться відмовлятися від спортивних занять на свіжому повітрі.

Крім того, такі тренування мають *додаткову перевагу* – вони *допомагають загартовувати організм*.

Зимові види спорту – чудова можливість залишатися активними, отримувати задоволення й зміцнювати здоров'я в холодну пору року.

Зимові види спорту є невід'ємною частиною процесу оздоровлення і підйому фізичних можливостей населення. З них проводяться світові і європейські чемпіонати, першість країни, спортивних суспільств, спартакиади. Найбільший розвиток зимові види спорту отримали в Австрії, Німеччині, Італії, Канаді, Нідерландах, Норвегії, Польщі, Росії, США, Фінляндії, Франції, Чехії, Швейцарії, Швеції, Японії. Україна зі своїми гірськолижними курортами теж не пасе задніх.

З 1924 проводяться зимові Олімпійські Ігри. Зимові види спорту дуже видовищні і запитані, і спортсменам необхідно тренуватися цілий рік, тому в розвинених країнах збільшується кількість критих спортивних об'єктів для занять ними.

Зимовий спорт - сукупність видів спорту, що проводяться на снігу або на льоду. Основні зимові види спорту входять в програму зимових Олімпійських ігор.

Види спорту на снігу:	Види спорту на льоду:
Лижний спорт	<i>Санні види спорту:</i>
Лижні перегони	Бобслей
Лижне двоборство	Скелетон
Біатлон	<i>Ковзанові види спорту:</i>
Стрибки з трампліна	Фігурне катання
Гірськолижний спорт:	Ковзанярський спорт
<i>Фрістайл</i>	Шорт-трек
<i>Могул</i>	Хокей із шайбою
Сноубординг	Хокей з м'ячем
Спідрайдинг	Керлінг
Сноукайтинг	<i>Зимові вітрильні види спорту:</i>
	Буерний спорт
	Зимовий віндсерфінг
	Зимовий кайтселінг

Види спорту на снігу:

Лижний спорт включає в себе лижні перегони на різні дистанції, стрибки з трампліну, двоєборство (гонка і стрибки), гірськолижний спорт, а також сноуборд.

Лижний спорт можна поділити на 4 великі категорії:

Північні види, або лижні перегони, спортивне орієнтування на лижах, стрибки на лижах з трампліну, лижне двоєборство (або північна комбінація) - стрибки з трампліну з подальшою гонкою.

Альпійські види, або практично весь гірськолижний спорт: швидкісний спуск, слалом, гігантський слалом, супер гігантський слалом, гірськолижна комбінація, де чемпіон визначається за сумою двох видів - швидкісного спуску і слалому, а також командних змагань.

Фрістайл, або спуск на лижах зі схилу з елементами акробатичних стрибків і балету (могул, лижна акробатика).

Сноуборд, або вправи на одній «великій лижі» (спеціальній дошці).

Існують види, що включають в себе елементи лижного спорту, а також неолімпійські і малорозповсюджені види лижного спорту:

- ***біатлон*** - гонки на лижах зі стрільбою з гвинтівки, дуже популярний в багатьох країнах окремий вигляд спорту, входить в програму Олімпійської гри, як і лижний спорт;
- ***арчері-біатлон*** - гонка на лижах зі стрільбою з луку (іноді називається скі арчері) (от англ. archery стрільба з луку);
- ***skitour*** - елементи гірськолижного спорту, що поєднуються з невеликими подорожами на лижах (різновид спортивного туризму);
- ***скі-альпінізм***.

Стрибки на лижах з трампліну - вид спорту, що включає стрибки на лижах зі спеціально обладнаних трамплінів. Виступає як самостійний вид спорту, а також входить в програму лижного двоєборства.

Гірськолижний спорт - спуск з гір на спеціальних лижах. Вид спорту, а також популярний вид активного відпочинку мільйонів людей в усьому світі. Традиційно найбільш розвинений в таких країнах, як Австрія, Італія, Франція, Швейцарія, США, Німеччина. Батьківщиною гірськолижного спорту є Альпи, на більшості мов сама назва цього вигляду означає «альпійські лижі».

Фрістайл - вид лижного спорту. У склад фрістайлу входять: лижна акробатика, скі-крос і могул. ***Лижний балет*** - одна з дисциплін фрістайлу, що

існувала до 1999 року, була виключена з програм офіційних змагань. Балет складався зі спуску по пологому схилу під музичний супровід з демонстрацією елементів ковзання, кроків, обертання, стрибків.

У лижній акробатиці спортсмени зі спеціально спрофільованого трампліну здійснюють серію різних за складністю стрибків і сальто. Трампліни бувають 3 видів: *великий* (висота 3,5 м, схил 65°); *середній* (3,2 м, 63°); *малий* (2,1 м, 55°). Гора приземлення має бути вкрита пухким снігом. Бали нараховуються за техніку відриву від трампліну, траєкторію польоту, форму елементів (фігуру) і приземлення.

Могул - це спуск по горбистому, грудкуватому схилу. Маневруючи між горбками, спортсмен постійно повертає ноги з лижами то в один, то в інший бік. Траса спуску містить два трампліни, на яких лижник демонструє стрибки. Виступ оцінюється за наступними критеріями: техніка поворотів, складність стрибків і якість їх виконання, а також час спуску.

Скі-крос - гонка на спеціальній гірськолижній трасі, що включає в себе сніжні перешкоди у вигляді різних трамплінів, хвиль, і віражів. Змагання зі скі-кросу проходять в два етапи. На першому етапі, в «кваліфікації» спортсмени проходять трасу на час по одному. За результатами «кваліфікації» спортсмени розподіляються в групи по чотири людини для участі в фіналах. Фінальні заїзди проходять за олімпійською схемою, з вибуттям, перемагає той, хто приходить до фінішу першим.

Захоплення фрістайлом, що виникло в Європі і США, за короткий час охопило весь лижний світ. Всюди почалися самодіяльні місцеві змагання, коли ж їх ранг зріс до рівня національних чемпіонатів і міжнародних турнірів, то виникла необхідність в уніфікованих правилах.

Сноубординг - олімпійський вид спорту, що полягає в спуску з засніжених схилів і гір на спеціальному снаряді - сноуборді. Оскільки катання на сноуборді часто проходить на невідготовлених схилах і на великих швидкостях, для захисту від травм використовується різноманітна екіпіровка - шоломи, захист суглобів, рук, ніг, спини. Суто зимовий вид спорту, хоча окремі екстремали опанували його навіть літом, котячись на сноуборді по піщаних схилах (сендбординг).

Спідрайдинг (лижн.) (англ. *speed* – швидкість, *riding* – катання) – їзда на лижах з крилом над головою, являє собою суміш *параглайдингу* і катання на лижах. Спідрайдери використовують спеціальний вид парашуту і лижі, щоб стрімко їхати вниз по схилу і при цьому набирати швидкість. Це, перш за все, катання на лижах і лише потім - політ. Завдання спортсмена – подолати якомога більшу частину траси в повному контакті зі схилом, піднімаючись в повітря лише на короткі миті для подолання занадто небезпечних перешкод.

Сноукайтинг. У сноукайтинзі спортсмен маневрує на лижах чи сноуборді і одночасно керує великим повітряним змієм. Вважається одним з найшвидших видів спорту: при гарному вітрі можна розвивати швидкість до 80 км/год. Сноукайтинг буває кількох видів: на *рівній поверхні*, на *горі* та *фрістайл-кайтинг*. Основний вид змагань в сноукайтинзі — гонки.

Спортивне орієнтування на лижах - вид спорту, в якому учасники за допомогою спортивної карти і компасу повинні пройти контрольні пункти, розташовані на місцевості. Результати, як правило, визначаються за часом проходження дистанції (в певних випадках з урахуванням штрафного часу) або за кількістю набраних очок. Змагання зі спортивного орієнтування проводяться в різних групах, які можуть бути сформовані як за віковим принципом, так і за рівнем майстерності учасників. Складність дистанції і її довжина визначається принципом, заснованим на тому, що для успішного проходження траси змагань необхідні в рівній мірі уміння орієнтуватися і фізична підготовленість спортсмена.

Види спорту на льоду:

Санний спорт - це змагання в швидкісному спуску на одномісних або двомісних санях по заздалегідь підготовленій трасі. Спортсмени розташовуються на санях на спині, ногами уперед. Управління саньми проводиться за допомогою зміни положення тіла.

Бобслей - зимовий олімпійський вид спорту, що являє собою швидкісний спуск з гір по спеціально обладнаних льодових трасах на керованих санях - бобах. Кількість членів екіпажу бобслейних саней декілька раз мінялася - два, чотири, п'ять, а іноді і вісім спортсменів. Батьківщиною бобслею є Швейцарія. Тут в 1888 році англійський турист Уїлсон Сміт з'єднав між собою двоє саней з дошкою і використовував їх для подорожі. Траса для бобслею являє собою крижаний жолоб на залізобетонній основі, який має різноманітні по крутизні повороти і віражі.

Скелетон – зимова дисципліна, в якій на спеціально сконструйованих санях лицем додолу спортсмен долає швидкісний льодовий спуск. Те, що скелетоніст розміщується на санях на животі вперед обличчям, додає більшого ризику при неправильному русі під час спуску. Така посадка відрізняє скелетон від бобслею, де атлети сидять у бобі, та санного спорту, в якому спортсмен спускається на санях вперед ногами, лежачи на спині. Перші сані для скелетону були сконструйовані в 1880-і роки в Швейцарії на одному з гірськолижних курортів. Варто зауважити, що, лежачи обличчям вниз, спортсмен керує скелетоном за допомогою шипів на носках черевиків.

Фігурне катання (фігурне ковзання) — зимовий вид спорту, у якому спортсмени переміщуються на ковзанах по льоду з виконанням додаткових

елементів, найчастіше під музику. В офіційних змаганнях як правило розігруються чотири комплекти медалей: у жіночому одиночному катанні, у чоловічому одиночному катанні, у парному фігурному катанню, а також у спортивних танцях на льоду. Фігурне катання є олімпійським видом спорту, входить до програми Зимових Олімпійських ігор.

Ковзанярський спорт – це сукупність дисциплін, в яких атлети на швидкість долають певну дистанцію на ковзанах. Загалом у ковзанярському спорті проводяться змагання на довгій доріжці, на короткій доріжці (шорт-трек) і марафонський біг на ковзанах. Найкоротша дистанція на довгій доріжці, що є ковзанярським спортом у вузькому значенні, є спринтерські 500 м, найдовша – 10 000 м. Змагання проводяться на ковзанці із двома доріжками, на які спортсмени виходять парами. Оскільки внутрішня доріжка має меншу довжину, ніж зовнішня, спортсмени міняються доріжками на середині забігу. Медалі розігруються як на окремих дистанціях, так і в багатоборстві. Ковзанярський спорт відноситься до олімпійських видів спорту з 1924 року.

Шорт-трек – одна з трьох дисциплін ковзанярського спорту, зимовий олімпійський вид спорту. Змагання відбуваються на хокейному майданчику і, на відміну від бігу на великих ковзанках, спортсмени виходять на дистанцію не парами, а одночасно стартують всі учасники. Довжина доріжки для шорт-треку, яка має овальну форму, складає 111,12 м. Розміри ж самої ковзанки – 60 на 30 м.

Хокей з шайбою - командна спортивна гра на льоду, різновид хокею, що складається з протиборства двох команд (склад: 5+1) на ковзанах, які, передаючи шайбу ключками на крижаному корті, прагнуть закинути її найбільшу кількість разів у ворота, які захищає воротар, і не пропустити в свої. Перемагає команда, що закинула найбільшу кількість шайб у ворота суперника.

Хокей з м'ячем - зимова спортивна командна гра, що проводиться на крижаному полі за участі двох команд (по десять польових гравців і одному воротарю в кожній). Всі гравці для пересування по льоду використовують ковзани. Польові гравці, використовуючи ключки, намагаються ними забити м'яч у ворота іншої команди і при цьому не дозволити польовим гравцям протилежної команди зробити те ж саме. Ворота охороняють воротарі, що не використовують ключок. Переможцем є команда, яка за час гри змогла частіше закинути м'яч у ворота суперника (забити гол).

Керлінг (англ. *curling*) – це олімпійський командний вид спорту, в якому команди повинні по черзі запускати по льоду спеціальні камені у бік мішені («вдома»), намагаючись при цьому виштовхнути каміння суперника. В складі кожної команди - чотири гравці. Партія складається з 10 «ендів», так у

керлінгу називаються періоди. У кожному енді команди повинні запустити по 8 каменів на ціль, кидки каміння роблять по черзі. Право першого кидка визначається жеребкуванням. Команда, що виконує перший кидок, має право вибору кольору каміння на гру. Черговість кидків зберігається доти, доки одна з команд не виграє енді, у наступному енді першим кидає переможець попереднього енду.

Буєрний спорт – з'явився на початку XVII століття в країнах Північної Європи та Північної Америки вид спорту, що полягає в гонках по міцному льоду на вітрильних човнах, до нижньої частини яких прироблені металеві ковзани. Керування буєром має багато чого спільного з керуванням яхтою, але потребує спеціальних навичок через особливості керування і великою швидкістю руху. Популярною розвагою став в XIX столітті.

Зимовий віндсерфінг - вид спорту з використанням вітрила і спеціального снаряда ковзання, зазвичай у вигляді конькової платформи невеликого розміру (1,2-2,0 м) або лижі з невеликою платформою. Для вільного катання застосовуються найрізноманітніші конструкції на основі двох, трьох і більше лиж, сноуборду, ковзанів, полозів тощо. Характерною рисою, однак, є не снаряд ковзання, а вітрило, успадковане від водного віндсерфінгу. Зимовим віндсерфінгом займаються на рівному чистому льоду (*айсборд*), на будь-якому льоду і на щільному снігу (*парусні лижі різних видів*), на пухкому снігу (*сноуфер і багатолижні конструкції*). Подібно до літнього віндсерфінгу, можливо катання «по хвилях» - по сніжним горбах і невисоких горах. У зимовому віндсерфінгу досягаються більш високі швидкості, ніж в літньому.

Зимовий кайтселінг (англ. Kitesailing) - вид спорту і активного відпочинку, що представляє собою заняття з буксирним кайтом на горизонтальній площині, вкритій снігом або льодом із застосуванням лиж, сноуборду або інших засобів, що ковзають по льоду і снігу снарядів. Є частиною більш загального поняття - зимовий буксирувальний кайтінг або просто зимовий кайтінг, який в свою чергу є частиною буксирувального кайтінга взагалі, що сталося від запуску звичайного повітряного змія, тобто кайтінга. Походить від англійського словосполучення kitesailing: kite - повітряний змій, sailing - ходити під вітрилом, і буквально означає ходіння під кайтом, використовуваним як вітрило. Кайтселінг дозволяє долати значні відстані без звичних зусиль, використовуючи досить компактне спорядження, а також здійснювати стрибки і виконувати трюки.

Зимовий відпочинок - це відвідування туристичної місцевості в зимовий час з метою відпочинку. Він включає в себе такі види спорту і розваг: гірські лижі, сноубординг, ковзанки, санки (їх варіації) та снігоходи. Всі види мають свої особливості та характеристику.

Зимові види спорту дають можливість поєднати фізичну активність з загартовуванням, а постійний вплив холоду на організм за умов достатньої фізичної активності сприяє зміцненню імунітету і підвищенню загальних захисних сил організму.

Гірськолижний туризм - це екстремальний зимовий та комбінований вид туризму. Він об'єднує в собі *гірський туризм* (катання на сноуборді) і *лижний туризм* (катання на гірських лижах), які мають ряд особливостей.

Санний спорт і натурбан – зимові види спорту на санях:

Санний спорт - зимовий вид спорту, в якому учасники змагаються у швидкісному спуску на санях по спеціальних трасах. Правила санного спорту досить прості - перемагає той, хто пройшов трасу за найменший час.

Натурбан (die naturbahn - «природна траса») - вид санного спорту, що полягає в спуску на швидкість на санях по природній трасі. Довжина траси повинна бути від 800 м до 1200 м, ширина - близько 3м (але не менше 2,5м). Середній нахил траси повинен бути не більше 13°, максимальний - не більше 25°. Траса повинна включати як мінімум по одному наступного компоненту: ліва і права криві, різкий вигин, комбінація кривих, пряма. Мінімальний радіус кривої повинен становити 7м.

Катання на лижах – це потужне аеробне навантаження, яка одночасно задіює різні групи м'язів. Головним чином, при катанні на лижах розвиваються м'язи рук, стегон і спини. За одну годину інтенсивного катання на лижах можна спалити від 500 до 800 кілокалорій!

Біг та катання на лижах – засіб, що поєднує загартування повітрям, сонцем і рухом. У результаті систематичних занять підвищується працездатність, покращуються функції дихальної та серцево-судинної систем, зміцнюються основні групи м'язів. Крім цього, катання на лижах забезпечує емоційне розвантаження. Лижний спорт може стати просто магічним засобом для зневірених схуднути, оскільки при заняттях на лижах суглоби не відчувають значних навантажень.

Для лижної прогулянки важливий правильний підбір лижних палиць і лиж залежно від зросту і маси тіла людини.

Як обрати лижі для себе?

Для новачків лижної справи підійдуть туристичні лижі – Touring. Такі лижі ідеально підходять для того, щоб швидше навчитися ходити на них. Схожі на туристичні лижі бек-кантрі – їхня вага менше 1,5 кг, тому що вони призначені для коротких прогулянок.

Для більш досвідчених лижників існують аматорські лижі Fitness, вони легші за туристичні лижі, підходять тим, хто має намір до певних досягнень.

Найпопулярнішими є легкі, міцні і, звичайно ж, найдорожчі лижі – *професійні*. Такого класу лижі купують лижники зі стажем.

Довжина лиж повинна відповідати зросту людини. Для класичного бігу довжину лиж розраховують за наступним принципом: зріст + 20–30 см. Якщо людина бігає вільним стилем, то лижі повинні бути трохи коротшими – зріст + 10–15 см. Однак слід пам'ятати, що чим більший зріст і, відповідно, маса, тим жорсткіші й довші повинні бути лижі.

Для гірських лиж розрахунок інший: для новачків потрібно брати лижі за принципом «зріст – 20 см». Однак, як правило, такий розрахунок не дуже зручний – при гарному рівні тренувань новачок досить швидко навчається і дуже скоро йому потрібні вже лижі довші сантиметрів на 10. Тому якщо людина серйозно налаштована, то краще відразу брати лижі довжиною «зріст – 10 см», а для професіоналів довжина лиж повинна дорівнювати зросту.

Останнім часом для лижного бігу з'явилася тенденція вибору коротших лиж, але це залежить від місцевості, де людина планує кататися. Наприклад, короткі лижі вважаються легшими і маневренішими і тому вони підходять для катання на нерівних або зледенілих трасах, а довгі, бігові лижі значно стійкіше тримають дистанцію на довгих, широких і рівних трасах.

Є кілька видів бігу на лижах: *класичний* – тобто лижі при бігу розташовані паралельно одна до одної. Для такого бігу потрібно вибирати м'які лижі з гострим, довгим носком; *вільний* стиль – при такому виді лижник біжить, як ковзаняр, потрібні коротші і жорсткі лижі; *комбінований* – можна бігати так, як зручніше в тій чи тій ситуації. Для такого бігу є універсальні лижі.

Гірськолижний спорт правомірно вважається елітарним. Елітарність визначається не тільки високою вартістю спорядження і подорожі на гірськолижні курорти, але і престижністю, красою цього спорту. Останнім часом вести здоровий спосіб життя стає модно, так що все більше і більше людей захоплюються цим видом спорту.

Істотну роль в бурхливому розвитку масового гірськолижного спорту зіграли інновації, що з'явилися в світі протягом останніх 20-30 років: удосконалення гірськолижного інвентарю, поліпшення матеріально-технічної бази, створення нових методик навчання техніці катання дозволили максимально полегшити процес знайомства з гірськолижним спортом, підвищити безпеку занять і розширити аудиторію початківців гірськолижників.

Гірські лижі використовуються у багатьох стилях. Це і *карвінг* – коли лижник активно спускається зі схилу з поворотами; і *фан-карвінг* – екстремальний карвінг; і *скі-тур* – спокійний спуск схилом, і *скі-крос* – швидкісний спуск з віражами, перепадами і трамплінами на трасі, і *фрістайл*

– дуже активний вид лижного спорту, зі стрибками, швидкісним спуском і різними трюками.

Отже, охарактеризуємо стилі катання на лижах.

Фрірайд. У гірських лижах (сноубордингу) це поняття має на увазі катання поза підготовленими трасами. Зараз цей стиль катання здобуває все більшу популярність. Разом з тим, фрірайдове катання дуже небезпечне, пов'язане з незнайомою місцевістю, наприклад можливістю сходження лавин. Розвитку популярності фрірайду сприяє помітний прогрес у конструкції лиж (на нових моделях кататися не підготовленими схилами все легше), а також розвиток інфраструктури гірськолижних курортів, де пропонується катання з гідами й доставка до важкодоступних схилів за допомогою гелікоптера.

Скі-Крос – спортивна дисципліна, у якій лижники стартують по 4 особи одночасно й разом проходять трасу з перешкодами у вигляді віражів і трамплінів, намагаючись обігнати один одного та прийти до фінішу першим. В останні роки змагання зі скі-кросу здобувають все більшу популярність. На скі-кросових лижах катаються не лише спортсмени, а й просто аматори активного, силового й навіть агресивного карвінгового катання.

Карвінг - катання на гірських лижах чи сноуборді, техніка якої полягає у виконанні послідовних різаних поворотів шляхом відхилення колін у бік повороту. Карвінг припускає рівномірне навантаження обох ніг лижника, на відміну від класичної техніки, при якій навантаження припадає на зовнішню до повороту ногу. Ідеальний карвінг не припускає бічне прослизання лиж.

Фанкарвінг або екстремальний карвінг. Спочатку з'явилися лижі з новою карвінговою геометрією, потім з'явилися аматори використання всіх можливостей нової геометрії лиж. Виявилось, що якщо зробити лижі малої довжини з дуже вираженою карвінговою геометрією, то на них можна кататися особливим стилем – суворо різаним поворотом, із широким веденням лиж, з дуже глибоким нахилом усередину повороту. Аматори цього стилю буквально лягають на схил у повороті, вони не використовують лижні палиці, які їм тільки заважають. Фанкарвери навіть на найкрутішому повороті майже не сповільнюють швидкість руху, змінюючи лише напрямок, у результаті чого є можливість направити лижі нагору й навіть здійснити різаний поворот по колу.

Могул – катання горбами. Цей стиль катання є проходженням спеціальної траси з горбами. Сьогодні небагато лижників-аматорів катаються у такому стилі, тому що він досить складний з технічної точки зору, адже вимагає від лижника спеціальних навичок катання й гарної фізичної підготовленості. В горах нескладно знайти розбиту горбисту ділянку схилу й

хоробро пройти її в могульному стилі. Спуститися горбами можна практично на будь-якій, не жорсткій моделі лиж, але для сьогодення могульного катання потрібні спеціальні лижі, які відрізняються «некарвінговою» геометрією й невеликою шириною.

Скі-тур. Під цим стилем катання на лижах розуміють гірський похід з використанням лиж, а потім спуск схилами, куди практично неможливо дістатися на підйомниках. Використовуються спеціальні полегшені моделі лиж, тому що часто доводиться їх нести, а також спеціальні кріплення, що дозволяють звільнити п'ятку для ходьби на лижах. Бажано використовувати спеціальні черевики. Як додаткове устаткування – спеціальні смуги, що закріплюються на ковзній поверхні для запобігання проковзування назад, які використовують для підйому на лижах у гору.

Беккантрі (*backcountry* - віддалена місцевість) – зимовий вид рекреаційно-оздоровчої рухової активності. Це піше сходження на вершини, що не обладнані механізованими засобами підйому (канатними дорогами та ін.) З подальшим спуском на лижах або сноубордах по непідготовлених схилах. Цей набираючий популярність вид активного відпочинку являє собою синтез гірського туризму і зимових видів спорту. Підніматися в гору можуть пішки, на снігоступах або скі-турних комплектах.

Сноубординг - екстремальний вид спорту та вид рекреаційно-оздоровчої рухової активності; це швидкісний спуск на сноуборді - монолижі з окантовкою, на якій встановлені кріплення для ніг, з гірського схилу, який включає, виконання акробатичних елементів на спеціальній трасі і ін.

Сноубординг виник як продовження гірськолижного спорту. Сноуборд трохи поступається гірським лижам в швидкості (100 км/год проти 150), але перевершує по гостроті відчуттів. До того ж основу сноуборд-техніки освоїти легко, а дошка доступніша в управлінні.

На відміну від гірськолижників, сноубордисти (їх також називають «бордерами», або «райдерами») стоять на дошці не лицем, а боком щодо напрямку руху (запозичення з серфінгу). При цьому важливе значення має стійка. На жаргоні, сноубордист, який їздить лівою ногою вперед - «регуляр» (Regular), правою - «гуфі» (goofy).

Види сноубордингу:

- **слалом** включає різні види: одиночний, паралельний, слалом-гігант, супергігант, і паралельний гігантський, а також сноубордкрос (вільний спуск);
- **фрістайл** це катання з виконанням трюків, який включає стрибки, обертання, сальто, греби і так далі. Фрістайл підрозділяється на кілька видів:
 1. **Хафпайп** (Half-pipe) - катання в напівтрубі, зробленій із щільного снігу або вириту в землі та покриту сніговим шаром. Цей жолоб, який

називають «хафпайп» (або «пайп») і дав назву цьому різновиду катання, багато в чому схожий на рампу скейтбордистів і ролерів. Довжина хафпайпа в середньому становить 100 м, висота від дна до верхнього зрізу - 3-4 м, нахил поздовжньої осі - 15-20 градусів. Людина скачується від одного краю пайпа до іншого, вилітає по радіусу, здійснюючи при цьому той чи інший трюк, «приземляється», вилітає з протилежного боку пайпа і так далі. Крім трюків, в оцінюванні враховується якість стрибків, які робляться прямо, амплітуда й краса обертань, естетика всієї програми.

2. Біг-ейр - дисципліна фрістайлу, в якій спортсмени виконують стрибки з елементами акробатики на сноуборді зі спеціального трампліну. Під час змагань судді оцінюють стрибки спортсменів, враховуючи складність трюків, а також "чистоту" та видовищність спроби.

3. Слоупстайл (англ. *slopestyle*, від англ. *slope* — нахил (*гора для катання*) і англ. *style* - стиль) — тип змагань з таких видів спорту як фрістайл, сноубординг, який передбачає виконання серії акробатичних стрибків на трамплінах, пірамідах, контр-нахилах, перилах і ін., які розташовані на трасі у певному порядку.

4. Фрірайд - катання по складних і небезпечних гірських схилах. Це найекстремальніший з усіх різновидів сноубордингу, по суті, поєднує в собі фрістайл і слалом. Вимагає виняткової сміливості і точного розрахунку.

5. Фрірайд-беккантрі - катання на важкодоступних, надзвичайно небезпечних - і часом абсолютно неосвоєних - гірських схилах (іноді сноубордисти висаджуються на вершину з вертольота).

6. Джиббінг (англ. *jibbing* від *jib* – крутитися) - різновид сноубордингу, який полягає в ковзанні (катанні) на сноуборді по різних фігурах з металу, пластику або дерева, що імітують різні елементи міської архітектури (перила, парапети).

Катання на ковзанах - це чудова можливість поєднати приємні та розслаблюючі вправи для тіла і чудове психоемоційне розвантаження. Рухова активність під час катання на ковзанах допомагає людському організму знизити рівень «шкідливого» гормону – кортизолу і збільшити утворення корисних ендорфінів. Саме ці гормони працюють як нейтралізатори болю у нашому організмі. Їх рівень збільшується саме під час активних ігор, вправ та будь-якої рухливої діяльності, сприяють піднесенню настрою людини і, якщо це потрібно, знижують поріг больової чутливості. Концентрація на техніці виконання окремих сюжетів, вправ допомагає відволіктися від переживань і повністю розслабитися.

Окрім психоемоційного розвантаження, катання на ковзанах допомагає досягти гарної фізичної підготовленості та підвищити імунітет. Лише 20–30 хвилин щоденного катання на ковзанах на свіжому морозному повітрі допомагає організму стати фізично витривалішим, знизити ризик серцево-судинних захворювань, зміцнити опорно-руховий апарат.

Швидкісний біг на ковзанах - в якому необхідно якнайшвидше на ковзанах долати певну дистанцію на льодовому стадіоні по замкнутому колу. Підрозділяється на *класичний* і *шорт-трек*.

У *класичному* варіанті біжать парами - один учасник знаходиться на зовнішній доріжці, інший на внутрішній, зміна доріжок відбувається кожне коло. Забіги проводяться проти годинникової стрілки.

У *шорт-треку* забіги також проводяться проти годинникової стрілки, в забігу беруть участь до шести бажаючих. Заборонено заважати або фізично допомагати іншим учасникам, збивати фішки, що обмежують трек і виносити вперед ногу на фініші, відірвавши ковзани від льоду.

Як обрати ковзани, одяг та опанувати перші рухи на ковзанах?

Першочергову увагу під час вибору ковзанів слід звернути не на їхній зовнішній вигляд, а на зручність та якість леза. У спортивному світі виділяють декілька основних видів ковзанів: ковзани для хокею, бігові та фігурні.

При виборі моделі ковзанів слід, перш за все, звернути увагу на розмір черевиків. Ковзани слід підбирати точно за розміром, в іншому випадку термін служби їх значно скоротиться і зросте висока ймовірність травмування. Зовсім не потрібно приміряти ковзани на вовняну шкарпетку. Модель та жорсткість черевика варто обирати, виходячи з рівня підготовленості. Головне, аби ковзани зручно «сиділи» на нозі та щільно тримали гомілку.

Одяг має бути зручним та не заважати вільно рухатися. При виборі одягу слід звернути увагу на тип ковзанки, адже зрозуміло, що ковзанка під відкритим небом вимагає теплішого одягу, шапочки та рукавичок, тоді як на критому катку зазвичай можна обійтися без цих атрибутів.

Буде достатньо 1–2 індивідуальних занять аби навчитися триматися на ковзанах, правильно ковзати та падати.

Відразу ж слід налаштувати себе на те, що без падінь не обійтися. Падіння трапляються навіть у найкращих професіоналів. А тому краще зосередитися на тому, не як запобігти падінню, а як правильно падати. Падіння на льоду не настільки неприємні, як падіння на землю. І все це завдяки тому, що у більшості випадків падіння на льоду трапляється під час ковзання, а це означає, що інерція ковзання зменшує силу удару при падінні. *Навчитися правильно падати можна тільки падаючи: це допоможе подолати страх і зрозуміти, що падати не так вже й боляче.*

Щодо дітей, то і лікарі, і фізіологи стверджують, що це дуже корисний вид спорту. Спеціалісти вказують на особливу роль ковзання при формуванні статури дівчини. Як з'ясувалося, лише заняття гімнастикою таким же чином сприяють формуванню гарної постави, виробляють плавність рухів, граціозність та музичність.

Фігурне катання – це не тільки красивий, але і дуже продуктивний зимовий вид спорту, основна ідея якого полягає в пересуванні тих, хто займається або пари учасників на ковзанах по льоду зі змінами напрямку ковзання і виконанням додаткових елементів (обертання, стрибків, комбінацій кроків, підтримок та ін.) під музичний супровід.

Групове синхронне катання – одна з дисциплін фігурного катання.

У фігурному катанні можна виділити 4 основних, базових елементи: кроки, спіралі, обертання і стрибки. Також існує низка специфічних елементів, виконуваних в одному виді фігурного катання, наприклад, підтримки, підкручення, викиди, тодес у парному катанні.

І навіть якщо ваше катання не зовсім «фігурне», все одно, катаючись на ковзанах, ви проробляє величезну роботу. За одну годину катання на ковзанці спалюється до 600 кілокалорій.

Якщо просте катання для вас – це не серйозно, то можна спробувати хокей – гру для справжніх чоловіків! Ігрові види спорту тим гарні, що крім фізичного навантаження ви отримуєте і величезне задоволення від самого процесу. Незважаючи на те, що **хокей** вважається агресивним видом спорту, як аматорська гра він є безпечним і корисним для здоров'я організму. Даний вид спорту розвиває нижню і верхню частину тіла, опрацьовуючи м'язи живота, ніг, рук і спини. Хокей благотворно впливає на опорно-руховий і вестибулярний апарат, підвищує імунітет. Завдяки йому розвиваються такі якості як спритність, витривалість, завзятість і реакція.

Якщо ви займаєтеся лижним спортом, сноубордом або катанням на ковзанах, то не забудьте про такі заходи обережності як шолом, налокітники та наколінники.

Хоча **гра в сніжки** не є офіційно визнаним видом спорту, вона допомагає спалювати зайві калорії не гірше за найактивніші тренування. А ви знали, що година гри в сніжки спалює понад 300 калорій? Тож вирушайте на вулицю будувати барикади і фортеці зі снігу та влаштуйте справжню «снігову» війну! Це не тільки принесе вам і членам вашої сім'ї масу задоволення, а й допоможе вам усім залишатися в хорошій фізичній формі.

Зимове плавання - купання у воді, температура якої близька до нуля, дуже популярний вид спорту, особливо в північних регіонах світу. Деякі наукові дослідження показують, що плавання взимку гарно загартовує

організм і покращує імунітет, звісно, за умови, що все зроблено правильно!

Дайвінг під льодом – ще один різновид зимового спорту. Але щоб займатися ним, потрібно мати гарну фізичну підготовку, витривалість та спеціальні обладунки. Ви можете побачити підводний світ в його «застиглій» красі. Найкращим із місць для такого спорту вважається озеро Байкал, що завдяки своїй кришталево чистій воді з глибини 40 м дає змогу побачити людей, що стоять над водою!

Для тих же, хто не любить ні лиж, ні сноуборду, але все одно не проти поразжитися на снігу точно підійде *сноутюбінг*. Для сноутюбінгу будують спеціальні траси, з яких спускаєшся на санках-ватрушках (тюбингах), що нагадують автомобільну камеру.

Спускатися можна гуртом із друзями, що, звісно, лише додає веселощів. Це порівняно недорого розвага, доступна для дітей та дорослих, яка, до того ж, не вимагає особливих навичок та фізичної підготовки. Під сноутюбінг можна пристосувати й старі зношені автомобільні покришки великого діаметру, а далі – була б добре втрамбована гірка...

Снігове сафарі на снігоходах – ще одна розвага в гірських районах. Це катання на санях з мотором, здатних долати засніжені ділянки місцевості, які не під силу пройти пішки. Замість коліс у снігоходів лижі, які допомагають не провалюватися під сніг і ковзати по сніжному покриву.

Але є багато таких видів зимового спорту, про які знають не всі і займаються ними лише в певних країнах. Або ж зовсім нових різновидів зимового спорту, що з'явилися відносно нещодавно.

Нові цікаві різновиди, що завойовують все більше прихильників по всьому світу. І це не дивно, адже розігнати кров на морозному повітрі та зігрітися у процесі активного та нетривіального дозвілля особливо приємно.

Які ж зимові розваги нині у тренді?

Зимова риболовля. Наймасштабніше змагання з зимової рибної ловлі проводять на Гал Озері у Міннесоті, де щороку в лютому організатори свердлять 20 тисяч ополонок для понад 15 тисяч учасників. Стартовий внесок – \$50, а загальні призові для учасників – \$150 000. Натовпи глядачів (по \$10 за квиток) споглядають всю цю дію три години при температурі -40°C!

У 2016-му головний приз, пікап GMC, отримав місцевий рибалка, який витягнув світлоперого судака на 2,4 кг.

Зимове кінне поло досить поширене у Швейцарії. Цим видом спорту зазвичай займаються влітку, взимку ж різниця така: м'яч більший за розмірами та яскравіший. У Швейцарії проводиться досить багато змагань саме із зимового виду спорту.

Брумбол – гра, що багато чим схожа на хокей. Схоже те, що брумбол – командна гра, шолом та захисні елементи також тут присутні. Різниця в тому, що в брумболі замість ковзанів гравці мають спеціальне взуття, м'яч «ганяють» мітлами, а не ключками. Цей вид спорту винайшли в Канаді ще років сто тому. Зараз він поширений і в Сполучених Штатах Америки, і в Австралії, і в Японії.

Айс-клімбінг відноситься до екстремальних видів спорту. адже його суть полягає в тому, щоб підкорювати льодяні вершини. Якщо звичайне сходження на «кам'яну» гору потребує дуже багато уваги, сил та підготовки, то цей вид спорту – вдвічі більше. Адже на перший погляд лід здається міцним, але все ж таки це дуже крихкий матеріал. Тому потрібно бути готовим до того, що навіть найбільша з вигляду льодяна бурулька може в один момент просто покритися. Також у прихильників цього виду спорту є своя унікальна перепона – замерзлий водоспад.

Спуск на ковзанах. Багато людей не сумніваються, що буквально через пару циклів на ОІ ми побачимо швидкісний спуск на ковзанах, якому трохи більше 20 років від народження, але він швидко набирає популярності. У 2001-му прямо на вулиці Стокгольма, що проходить через рибний базар, була побудована обгороджена бортиками 300-метрова льодова траса з трамплінами, перепадами висот і різкими поворотами. На старт вийшло четверо сміливців на ковзанах і в хокейній екіпіровці і буквально заворжили всіх небезпечними і видовищними віражами. Сьогодні зі швидкісного спуску вже проводяться чемпіонати світу.

Зимовий зорб - це коли величезну прозору кулю штовхають з гірки, вона котиться вниз, а у людини, яка перебуває всередині кулі, за час спуску просто зашкалює адреналін. Такий вид зимових розваг абсолютно безпечний, якщо ви чітко виконуєте вимоги інструкторів. Професіонали виберуть безпечну трасу і прослідкують, щоб ваш спуск закінчився вдало. А от самостійно спускатися у зорбі категорично не рекомендується.

Снігоступінг – це гібрид лижного спорту і гірського туризму. Для цього виду спорту потрібне спеціальне знаряддя – снігоступи, які одягаються на взуття. Вони дозволяють не провалюватись у сугроби і швидко рухатись по засніженій місцевості.

У такій екіпіровці можна бігати навипередки або просто гуляти засніженими гірськими схилами. Як варіант, можна піднятися на гору у снігоступах, а спуститися на лижах.

Їзда на собаках. Наприклад, ще до недавнього часу їзда на собаках не була видом спорту. Тварин використовували як засіб пересування на Півночі. Європейцям це не так необхідно, але їзда на собаках стала тут одним із

численних видів спорту та рекреаційної забави. На Алясці можна навіть долучитися до довготривалого походу та мати можливість відчувати себе героєм романів Джека Лондона та відважним шукачем нових земель.

Скіджорінг поширений у США. Доволі екстремальний вид спорту: по засніженому полю лижника має тягнути кінь, яким керує вершник. Можливий і варіант того, що лижник сам буде керувати конем. На Півночі замість коня можуть використовувати собачу запряжку. Ще є варіант з оленем. Також це може бути позашляховик. Головне, щоб виконувалася умова, – їзда на лижах.

Перегони на каное по льоду. Екіпаж з п'яти осіб переміщається по крижаній річці, то штовхаючи каное на міцних ділянках льоду, то гребучи по воді. Зародилися гонки двісті років тому на річці Святого Лаврентія у Квебеку – так там по льоду перевозили вантажі – і тепер проходять щорічно. Під забороною каное білого кольору – небезпечно!

Сноукрос - фрістайл на снігоходах, згодом названий фрістайл-сноукросом. Суть його ось у чому: снігохід розганяється, стрибає з трампліну, вистрибує на 10-13 метрів вгору, пролітає метрів 20 і приземляється на похилу поверхню. Тренуються сноукросери цілий рік, а коли сніжне покриття відсутнє, використовується тирса (ковзання по ній не гірше, ніж по снігу) Чемпіонат світу з гонок на снігоходах щорічно приймає Ігл Рівер у штаті Вісконсіне – збирається по півтори тисячі учасників!

Айскартинг. Єдина відмінність айскартингу від його літнього побратима – картингу - це те, що змагання відбуваються на льоду. Автодром для айскарту створити не важко - підійде будь-яке велике замерзле водоймище. Основна відмінність від літньої версії - це зимова гума.

Перевагою зимового картингу є незрівнянно менша вимогливість до двигуна, та, певною мірою, – до шасі, порівняно з літнім варіантом.

Зимове пілотування для картингіста більше схоже на їзду на треку у дощ. Із зимового картингу вже не перший рік навіть проводять загальнонаціональні змагання.

А так - правила ті ж самі, адреналін той самий, тому любителі картингу можуть відриватись на повну весь рік. Головне — вдягнутись тепліше.

Сноукайтинг. У сноукайтинзі спортсмен маневрує на лижах чи сноуборді і одночасно керує великим повітряним змієм. Вважається одним з найшвидших видів спорту: при гарному вітрі можна розвивати швидкість до 80 км/год. Сноукайтинг буває кількох видів: на рівній поверхні, на горі та фрістайл-кайтинг. Основний вид змагань в сноукайтинзі — гонки.

Спідрайдинг - (лижн.) (англ. *speed* – швидкість, *riding* – катання) – їзда на лижах з крилом над головою, являє собою суміш *параглайдингу* і катання на лижах. Спідрайдери використовують спеціальний вид парашуту і лижі, щоб

стрімко їхати вниз по схилу і при цьому набирати швидкість. Це перш за все катання на лижах і лише потім політ. Завдання спортсмена – подолати якомога більшу частину траси в повному контакті зі схилом, піднімаючись в повітря лише на короткі миті для подолання занадто небезпечних перешкод.

Скібоббінг. Сніговий "велоспорт", в якому використовують скібоб – велосипед, в якому замість коліс – лижа. Ідея пристосування з'явилася в 1892-му. Раніше його використовували люди зі слабкими колінами для переміщення в Альпах. А вже в наступному столітті на ньому наввипередки каталися навіть дуже здорові люди і розвивали швидкість до 190 км/год.

Сноубайк — «сніговий велосипед», розроблений у Австрії. Це унікальна комбінація байка та лиж для катання по будь-яких засніжених схилах. Незначна вага сноубайків та їхня конструкція дозволяють піднятися на гору на будь-якому витягу.

5 точок опори, зручне сидіння та амортизатори забезпечують стійкість транспортного засобу та комфортність катання. Сноубайк дуже маневрений та нескладний в управлінні. Навчання їзди базується на рефлексах людини, тому більшість початківців дуже швидко прогресують. Для впевненого катання достатньо пару годин покататися з інструктором. А різні стилі катання легко опанувати і екстремалам, і людям, які люблять спокійне катання. Сноубайк підходить для всієї сім'ї чи компанії, адже є різні моделі сноубайків: як для дорослих (обмеження у вазі до 100 кг) так і для дітей (з 4 років).

Тобоганінг. Ті пластикові підпопни... штуківини на зразок санок, на яких ваші діти так люблять з'їжджати з гірок, насправді називаються тобоганами! А придумали безпозозні сани індіанські народи, що проживають на півночі Канади. Спочатку їх робили з дерев'яних дощок, закруглених спереду, довжиною близько 3-4 метрів. На початку ХХ століття тобоганінг існував як спорт нарівні з бобслеєм, і літера "Т" зберігається в назві Міжнародної федерації бобслею і тобогана – ФІБТ.

Гонки на воках. Ви колись пробували кататися на пательні? Якщо ні, то дуже даремно. В Європі вже проводяться чемпіонати світу зі швидкісного спуску на воках, глибоких китайських пательнях. Навіть у четвірках кріплять між собою чотири воки!

Типові воки, що мчать - звичайні круглодонні китайські казанки (вок), зазвичай безпосередньо імпортовані з Китаю. Єдині модифікації полягають у тому, що основа укріплена із заповненням епоксидної смоли, і краї воку покриті піною поліуретану, щоб уникнути поранень. Воки з чотирма людьми складаються з двох пар воків, кожен з них скріплюється заокругленою структурою. Ці дві пари пов'язані зчепленням. Через досить небезпечну природу спорту учасники носять важкий захисний костюм, подібний до костюма, що використовується в хокеї з шайбою. Щоб зменшити тертя і ризик

поранення, атлети носять ковші під своїми ногами. Щоб покращити роботу, нижня сторона око перед гонками часто нагрівається паяльною лампою.

Беруть участь від шоуменів до олімпійських чемпіонів. Наприклад, літаючий лижник Свен Ханнавальд і легендарний Георг Хакль, 10-кратний чемпіон світу по санях став уже 7-разовим чемпіоном у спуску на китайській пательні!

... Зимові види спорту – це завжди весело, екстремально та незабутньо. Для того, щоб нічого не зіпсувало вам дозвілля на свіжому повітрі, обов'язково вдягайтеся тепліше, запасайтеся гарячим чаєм у термосі та дотримуйтеся правил для уникнення обмороження.

Контрольні питання:

1. Особливості фізичної рекреації взимку.
2. Правила зимового фітнесу.
3. Зимові види спорту на снігу.
4. Зимові види спорту на льоду.
5. Назвіть місця занять зимовими активностями.
6. Як підібрати лижі?
7. Як підібрати ковзани?
8. Водні види рекреації взимку.
9. Назвіть нетрадиційні зимові види спорту.
10. Назвіть зимові розваги.