

УДК 796

## ГИБРИДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

*Царёва Г.А., студентка 2 курса ФАЗРиПП  
Научный руководитель – Воронин А.В., ст. преподаватель  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** *гибридный вид спорта, спортивно-прикладная дисциплина, гибридный метод развития, шахбокс, триатлон.*

*Работа посвящена развитию гибридных видов спорта с целью заинтересовать молодое поколение в физическом и интеллектуальном совершенствовании способностей человека.*

Тема развития спорта и привлечения к нему молодёжи во все времена была актуальна. Наши дни - не исключение. Как известно, существует немало интересных видов спортивной деятельности в современном мире, начиная от самых популярных, заканчивая относительно новыми-гибридными видами спорта.

Гибрид (от лат. *Hibrida* – помесь) означает смешивание (скрещивание). Так, например, скомбинировав шахматы и бокс, общество получило совершенно новый, физически - интеллектуальный вид спорта - шахбокс. К сведению, концепция шахбокса впервые появилась в комикс-романе Энки Билала «*Froid-Équateur*» (Холодный экватор). Голландский перформансист Ипе Рубинг, вдохновлённый этим комикс-романом, воплотил идею в жизнь. Первый чемпионат мира по шахбоксу прошел в Амстердаме в 2003 году, затем спорт получил развитие и уже в ряде стран регулярно проходят чемпионаты по данной спортивной дисциплине. Бой состоит из 11 раундов, нечётные раунды - шахматы (точнее, «быстрые шахматы»), чётные - бокс. Между раундами - пауза продолжительностью в 1 минуту. Шахбокс -перспективная спортивно-прикладная дисциплина, которая помогает спортсмену расти как физически, так и умственно. Это направление способствует развитию мышления, быстрого реагирования, учит решать сложные задачи на поле интеллектуальной борьбы, вместе с тем обучать навыкам единоборства, а это крайне полезно для совершенствования спортсмена, а так же и для достижения успехов в спортивной дисциплине, ведь хороший боксер равнозначен хорошему гроссмейстеру, потому что в боксе, как и в шахматах, важна тактика и стратегия, а для победы на ринге недостаточно обладать только лишь одной силой. Данная дисциплина

постепенно становится популярной и в России. Так, например, в московской федерации шахбокса проводятся групповые и персональные тренировки в этом спортивном направлении без возрастных ограничений с целью развития и популяризации этого вида спорта в России.

Летом жители некоторых городов нашей страны регулярно наблюдали необычные любительские соревнования. Проводятся они непременно у воды: толпа людей сначала плавает, потом едет на велосипедах, а потом бежит. Да, речь идет об еще одном немало интересном, но уже более известном нашим современникам виде спорта, - Триатлоне. Эта дисциплина входит в Олимпийские игры и пользуется особой популярностью в Европе и США. Впервые соревнования проводились в сентябре 1974 года в Сан-Диего, Калифорния. Группа друзей-спортсменов различной специализации (бегуны, пловцы и велосипедисты) решили организовать клуб и начать совместные тренировки. Первый чемпионат по триатлону провели Джек Джонстоун и Дон Санаан, в нем приняли участие 46 спортсменов. Тренировки для триатлона могут быть очень полезны. По большей части они проходят в зоне средней интенсивности, что считается наиболее благоприятным для здоровья. Чередование плавания, велосипеда и бега способствует более гармоничному и эффективному развитию организма, чем занятия только одним из этих видов спорта. Триатлон эффективно совершенствует тело человека: плавание развивает верхний плечевой пояс, велогонка - мышцы ног, а бег, в свою очередь, задействует почти все мышцы организма.

Таким образом, на примере Шахбокса и Триатлона, можно сделать вывод о том, что гибридные виды спорта многопланово совершенствуют возможности человека, то есть помогают развиваться не только в какой-либо одной сфере, а сразу в нескольких, что является большим преимуществом как для здоровья спортсмена, так и для достижения успехов во взаимосвязанных друг с другом дисциплинах. Также, заметим, что гибридные или смешанные виды спорта очень интересны и увлекательны, а это, в свою очередь, играет значимую роль в привлечении молодого поколения к занятию спортом.

*Библиографический список:*

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] / Центр информ. технологий РГБ; ред. Власенко Т. В. ; Web-мастер Козлова Н. В. - Электрон. дан. — М.: Рос. гос. б-ка, 1997. — Режим доступа: <http://www.rsl.ru>, свободный. — Загл. с экрана. — Яз. рус., англ.
2. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

<https://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный. – Загл. С экрана.-Яз. рус.,англ.

3. Визитей, Н.Н. Образ жизни. Спорт. Личность / Н.Н. Визитей. - Кишинев: ШТИ-инца, 1980. - 160 с.
4. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. - М.: АСТ, 2013. - 116 с.
5. Физическая культура и спорт / под ред. Э.В. Овчаренко // Сборник студенческих работ. - Москва: Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту).

## **HYBRID SPORTS**

***Tsaryova G.A.***

**Keywords:** *hybrid sport, sport-applied discipline, the hybrid development method, chessboxing, triathlon.*

*The work is devoted to the development of hybrid sports in order to interest the younger generation in the physical and intellectual improvement of human abilities. The article provides examples of the types of sports activities, their analysis and identified certain advantages.*