



МОСКОВСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
САЛОН ОБРАЗОВАНИЯ
MOSCOW INTERNATIONAL
EDUCATION FAIR

Серфинг, как уникальный инструмент развития вашего ребенка

Мария Диденко
Руководитель проекта
«Лето с ISS camp»

18—21 АПРЕЛЯ
ВДНХ, ПАВИЛЬОН 75

КАК ПОЯВИЛСЯ СЕРФИНГ?

- ✓ Серфинг родился на Таити в 4 веке, как одно из любимых развлечений полинезийских королей - разделить волну с принцем или королём считалось преступлением, которое каралось смертью
- ✓ Первые доски для серфинга делались из крепкого дерева и часто достигали 3,6 м в длину, а весили не менее 45 кг
- ✓ К концу 19-го века серфинг стал развлечением лишь немногих сумасшедших иностранцев, рискнувших вкусить гавайскую экзотику - одним из таких любителей острых ощущений был Марк Твен
- ✓ В 1907 году на Гавайи приехал уже известный тогда писатель Джек Лондон и вдохновлённый океаном и личными успехами в серфинге, даже написал рассказ «Спорт Королей: Серфинг на Уайкики» - именно с него и началась история возрождения серфинга
- ✓ 1 мая 1908 года был официально зарегистрирован первый в мире серф-клуб «Hawaiian Outrigger Canoe Club»



НОВАЯ ИСТОРИЯ СЕРФИНГА

- ✓ Своей массовой популяризации серфинг обязан научно-техническому прогрессу и изобретению первых коммерческих досок из легких материалов.
- ✓ 50-е - 60-е гг. XX века можно смело назвать «Золотым веком» в истории серфинга - вокруг него формируется целая культура, основанная на ценностях свободы и единения с природой
- ✓ К концу 60-х почти каждый калифорниец так или иначе занимался серфингом
- ✓ На сегодняшний день серфинг популярен уже во всем мире, включая Россию - даже здесь можно попробовать покорить волну во Владивостоке, Сочи, Камчатке и даже в Питере



В ЧЕМ ЖЕ СЕКРЕТ УНИКАЛЬНОСТИ?

- ✧ Серфинг – это искусство самосовершенствования, путем восстановления **связи между телом и сознанием**. Надо научить голову понимать тело, а тело понимать голову – одной, даже самой идеальной, физической формы – недостаточно
- ✧ Сёрфинг – это история о взаимодействии человека и природы, **главное в которой для человека покорить и обуздать не волну, а себя самого**
- ✧ Несмотря на то, что серфинг – занятие очень индивидуальное, вокруг него существует особая **культура межличностного взаимодействия**

СЕРФИНГ И ТЕЛО

- ◆ 80% проведенного серфером в океане времени связаны с греблей
- ◆ Во время гребли на волну в действие вступают следующие группы мышц: **трицепсы, бицепсы, дельтовидные мышцы, трапециевидная мышца, прямая мышца живота, широчайшие мышцы спины и косые мышцы живота**
- ◆ Позже, когда вы готовитесь к взлету на волну, в игру вступают **грудная, дельтовидные мышцы, трицепсы и бицепсы**, которые поднимают верхнюю часть тела. Потом активно работают начинают ваши ноги
- ◆ Как только ваши ноги касаются доски для серфинга, вы задействуете основные мышцы нижней части тела: **четырёхглавые, ягодичные и икроножные**
- ◆ Но к наиболее типичным ошибкам начинающих серферов относятся как раз те, которые свидетельствуют о **рассогласованности тела и мозга**: неверное направление взгляда, потеря контакта с доской, хватание за доску и неправильная позиция рук при вставании, неправильное распределение веса между носом и хвостом доски и т.д.



СЕРФИНГ И МОЗГ

- ✧ Каждого сёрфера в океане поджидают **психологические ловушки**: страх, агрессия, фрустрация в виду завышенных ожиданий
- ✧ **Главные ошибки** начинающего серфера:
 - я слишком много думаю
 - я слишком тороплюсь
 - я не визуализирую
- ✧ Сёрфинг – **«идеальная вакцина»**, ведь он сочетает спорт и необходимость постоянно учиться. С точки зрения физиологии – это одновременная активная работа тела и мозга, которая вызывает ярчайшие всплески удовольствия и никогда не надоедает



ФИЛОСОФИЯ СЕРФИНГА

1. Умение ждать

Настоящий серфер знает, что такое терпение, потому что в серфинге, как и в жизни, побеждает тот, кто умеет ждать

2. Концентрация на желаемом, «искусство маленьких шагов»

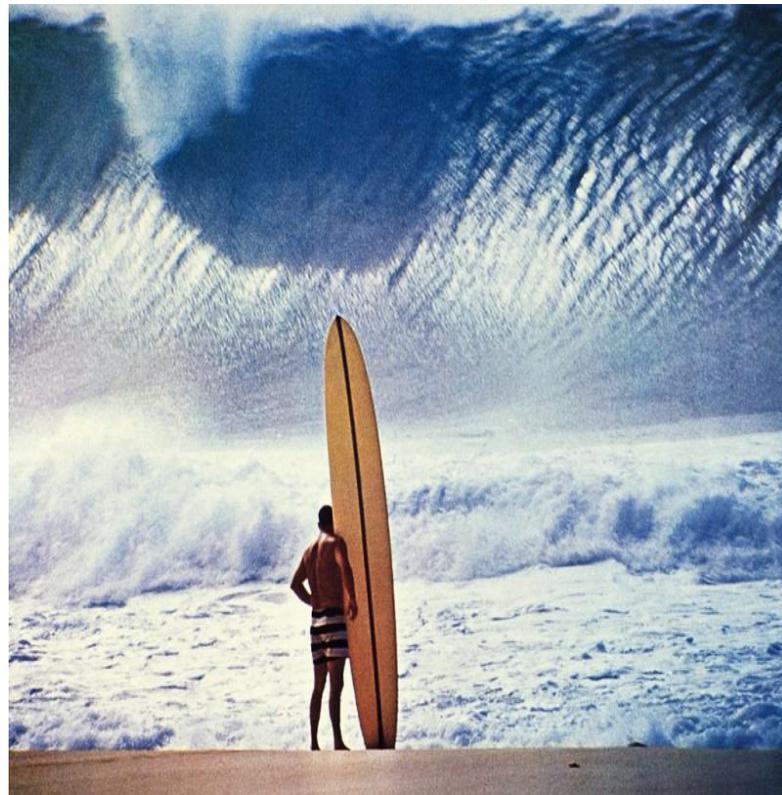
Цель должна быть ясна и доступна, а процесс движения к ней поделен на небольшие стадии. Все это нужно для того чтобы райдера не покидало ощущение прогресса

3. Выход из зоны комфорта

Все как в жизни, начиная со школы и университета: ранние подъемы и не всегда отличные результаты. И в этом вся суть — на протяжении всей жизни мы учимся, несмотря на все “но”, потому что мы знаем, зачем мы это делаем

4. Вера в свои способности

5. Умение ценить момент





СЕРФИНГ, КАК ОСОБАЯ КУЛЬТУРА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

«Кодекс серфера» Шона Томпсона

I will never turn my back on the ocean — я никогда не повернусь спиной к океану

I will always paddle back out - я всегда буду выгребать (на лайн ап)

I will take the drop with commitment - буду брать волну с «обязательством» (т.е помнить об этикете и правилах поведения)

I will know that there will always be another wave - я буду помнить, что всегда будут другие волны

I will realize that all surfers are joined by one ocean - я буду помнить, что все серферы едины перед океаном

I will paddle around the impact zone- я буду огибать зону обрушения волн

I will never fight a rip tide - я никогда не буду сражаться с морским течением

I will watch out for other surfers after a big set - я буду следить за другими серферами после большого сета

I will pass on my stoke to a non-surfer — я буду передавать мою «религию» не-серферу

I will ride, and not paddle in to shore - я буду ехать к берегу, а не грести

I will catch a wave every day, even in my mind -я буду ловить волну каждый день, даже если только в воображении

I will honor the sport of kings - я буду чтить спорт королей

Спасибо за внимание!



**До встречи на
лайн-апе;)**



МОСКОВСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
САЛОН ОБРАЗОВАНИЯ
MOSCOW INTERNATIONAL
EDUCATION FAIR

СПАСИБО