



Проект «Самокат в моей жизни»

Выполнил: Бурка Евгений.

Оглавление

Введение.

1.История создания самоката.

2.Самокат сегодня.

3.Виды Самоката.

4.Полезное влияние самоката на здоровье человека.

5.Правила езды на самокате.

6.Что лучше ВМХ велосипеды или трюковой самокат?

7.Заключение.

8.Использованная литература.



Введение

В современной жизни любая физическая активность только приветствуется. Многие люди разного возраста большое количество времени проводят в офисах на работе, и дома сидят за компьютерами или телевизорами. Самокаты много лет являлись популярным средством передвижения и развлечения.

Самокат наполняет жизнь яркими впечатлениями, радостными событиями, дает ощущение свободного птичьего полета, раскованности, умиротворяющей гармонии с окружающим миром, а главное - укрепляет здоровье человека и не наносит вреда экологии нашего родного края.

Актуальность исследования:

Актуальность моего проекта заключается в том, что дети много времени проводят за компьютерными играми и за телефонами, мало гуляют на свежем воздухе и из-за этого у них ухудшается состояние здоровья.

Цель исследования:

- выявить, какое влияние оказывает катание на самокате на здоровье человека;
- выявить, на что «способен» самокат.

Задачи исследования:

- изучить научную литературу о возникновении самоката;
- доказать, что самокат - ценное и полезное для здоровья транспортное средство;
- дать советы правильного катания на самокате;
- рассказать о преимуществах самоката перед ВМХ велосипедами.

Когда же был изобретен самокат? Однозначного ответа на этот вопрос, увы, не существует. Одни исследователи высмотрели нечто, отдаленно напоминающее самокат, на древнегреческих рисунках, другие - на фресках VIII века, третьи - на витражах церкви Stoke Poges XVI-XVII веков. Однако, если честно, больше всего эти изображения похожи на неудачно нарисованные колесницы, а вовсе не на древний самокат. Скорее всего, это произошло в 1761 году. А придумал и сделал первый самокат каретный мастер Михаэль Касслер из Германии. Впрочем, он его так не называл и даже никакого патента на свое изобретение не получил. Однако сохранилось описание того, что он проехал пару километров на этой «доске с колесами». Из того же описания мы, в частности, знаем, что у «прадедушки» самоката руля не было, поэтому он был абсолютно неуправляем и мог ездить только по прямой. К тому же весил агрегат изрядно, ведь был полностью деревянным.

Первая личность в истории самоката, которая не вызывает сомнений, - Карл фон Дрез из Карлсруэ. Этот немецкий изобретатель создал подобие самоката и назвал его «машиной для бега». Откровенно говоря, на привычный нам самокат эта машина еще не походила, потому что у нее, к примеру, было седло. Но и велосипедом ее назвать нельзя, поскольку педали отсутствовали и нужно было отталкиваться ногами.





Барон Дрез - это с его легкой руки по всем дорогам побежали двухколесные «машины»

Дрез получил патент на свою машину. А в 1820 году усовершенствовал ее, заменив простое переднее колесо на управляемое. У предка самоката появился руль, и с его помощью можно было даже ездить кругами!

Родное название изобретения Дреза в народе не прижилось, и его переименовали в дрезину - по имени создателя. В Великобритании, где дрезина стала чрезвычайно популярной, ее называли также «дендихорз». Именно здесь самокаты впервые стали изготавливать не с деревянной, а с железной рамой.

В целях продвижения своего изобретения Карл фон Дрез отправился путешествовать по миру. Больше всего его самокат понравился американцам. И в США даже сделали отдельные дорожки для любителей самокатов. В середине XIX века англичанин Томпсон придумал надувные шины, но не воплотил эту идею. Это в 1888 году сделал шотландец Джон Данлоп, когда решил улучшить самокат сына. Интересно, что сначала он оборачивал колеса садовым шлангом для полива. Так что это были, скорее, водные шины. Но потом он сообразил, что можно закачивать в шланг воздух. После этого самокаты перестали быть «костотрясами». А вот полиуретан для изготовления колес стали применять уже в XX веке.

1915 год в истории самоката - особый. Во-первых, американская компания Autoped Company of America начала выпускать первые самокаты, снабженные двигателем мощностью 1,5 л. с. А во-вторых, она же стала делать складной руль. Эти новшества вызвали небывалый фурор на рынке США и Западной Европы. Моторными самокатами снабдили даже армию. И в Первой мировой войне участвовали самокатные части, которые обеспечивали связь между воинскими подразделениями. Тогда же у самокатов появились амортизаторы и тормоз.

А после войны интерес к самокату пошел на спад. Он перешел в разряд игрушек для детей.

Зато XXI век подарил самокату вторую жизнь. Появились электрические и инерционные самокаты. Сегодня этот вид транспорта снова популярен у взрослых - он легче и мобильнее велосипеда, но все же на нем быстрее, чем пешком!




Самокат сегодня

Современный самокат – это игрушка для ребенка и в тоже время тренажер и универсальное средство передвижения для взрослых. Сегодня можно купить самокат для прогулок, развлечений, выполнения трюков и передвижения по улицам города. В продаже есть модели разных габаритов и конструкций, даже с электрическим мотором.

Но как бы не отличались друг от друга модели самокатов, принцип передвижения (отталкивание ногой от земли) и конструкция транспортного средства (площадка для ног на колесах и рулевая стойка) остаются такими же, как и много лет назад.

Дека (площадка для ног) самоката, как правило, покрывается не скользящим материалом, а стойка-руль регулируется по высоте и имеет прорезиненные ручки, которые называются **грипсы**. За них водитель держится во время движения самоката. Одной ногой он стоит на деке, а второй отталкивается от земли и приводит транспорт в движение.



На самом деле, велосипед завоевал большую популярность, чем самокат, но и у последнего имеются десятки тысяч поклонников по всему свету. В первую очередь, это дети или даже некоторые взрослые, которые еще не научились кататься на велосипеде. Учиться кататься на самокате практически не требуется – отталкивайся ногой да катись вперед.

Еще одно достоинство такого вида транспорта в том, что большинство самокатов имеет складную конструкцию, то есть они удобны при транспортировке.

Современный самокат обычно весит около трех килограмм (иногда вес достигает до 5 килограммов), он изготавливается из стали и сплавов алюминия.

Для родителей детский самокат служит палочкой-выручалочкой, так как это подарок, который понравится каждому ребенку. Самокат так же будет отличным подарком и для подростка, нынче тренд – это трюковые самокаты.

Они же универсальные, они же «обычные» - самый популярный и востребованный вид самокатов, куда входят и детские модели для обычных покатушек, и взрослые варианты, предназначенные для передвижения по городу. Последние как правило, оснащаются хорошей системой амортизации, а колеса диаметром 150–250 мм позволяют спокойно преодолевать трещины и выбоины в асфальте.

Плюсы:

Комфортная езда в условиях города;
Часто имеют складной механизм;
Небольшой вес (до 5 кг);
При достаточном диаметре колес неплохо разгоняются;
Хорошая физическая нагрузка для владельца;
Невысокая цена.



Городской самокат

Минусы:

Требуют постоянного ухода;
Не подходят для выполнения трюков.

Эти внедорожники имеют много общего с велосипедами – как минимум, полноразмерные колеса диаметром до 29" (заднее обычно чуть меньше). Футбайки хорошо разгоняются и дольше поддерживают набранную скорость, однако требуют от ездока немалых усилий.

Плюсы:

- Высокая скорость и хороший накат;
- Возможность «братить» различные препятствия;
- Много велосипедных деталей – не возникает проблем с заменой;
- Легко настроить под себя;
- Ручной тормоз;
- Амортизированная передняя вилка.

Минусы:

- Габариты;
- Большая нагрузка на ноги



Футбайки (велосамокаты)

Эти агрегаты, напортив – недалеко ушли от скейтбордов. Здесь короткая, но широкая дека, а вместо 2 колес установлено целых 3, причем главная пара стоит спереди. Такое решение позволяет использовать иную технику езды, отклоняя дека и тем самым заставляя аппарат поворачивать – как на скейте. Этому же способствует и замена классического Т-образного руля управляющим джойстиком.

Плюсы:

- Устойчивость;
- Можно развить неплохую скорость;
- Удобство в транспортировке;
- Управление осуществляется не только рулем, но и ногами;
- Ножной тормоз на заднем колесе.

Минусы:

- Большой радиус поворота;
- Высокая стоимость.



Кикборды

Не нужно путать с trike-велосипедами.

Это тоже трехколесные самокаты, но от кикбордов их отличают 2 укороченные деки – по одной на каждую ногу. Иногда опорные площадки для трайков изготавливают в виде поперечной доски. Такие модели нередко называют инерционными самокатами, так как на них можно передвигаться, не касаясь земли ногами. В базовой комплектации тридеры обычно имеют 2 ножных тормоза, но для удобства управления на них нередко устанавливают и ручные.

Плюсы:

- Максимальная устойчивость;
- Привлекательный внешний вид;
- Не нужно постоянно отталкиваться от земли;
- Можно выполнять различные финты и трюки;
- Удобное управление;
- Полноценная нагрузка на мышцы ног и корпуса.



Трайки (они же тридеры)

Минусы:

- Требовательны к качеству асфальта;
- Поначалу сложно удерживать равновесие.

Такие модели имеют усиленную неразборную и нерегулируемую раму, а также маленькие колеса (100–125 мм). Однако это не значит, что они медленно ездят – на трекке эти самокаты развивают приличную скорость благодаря подшипникам высокого класса точности. Трюковые агрегаты выглядят немного по-детски, но на самом деле способны выдерживать серьезные нагрузки и прыжки.

Плюсы:

Очень прочные;
Маневренные;
Быстро разгоняются на коротких участках;
Удобны в управлении.

Минусы:

Не подходят для катания по обычным дорогам;
Нерегулируемая высота руля;
Высокая стоимость при минимальном функционале



**Трюковые
(спортивные)**

Разновидность спортивных снарядов, только на этот раз не для гладеньких площадок, а для экстремального катания по любому бездорожью. Эти модели имеют широкие надувные колеса с мощным протектором и цельную усиленную раму – все с тем же нерегулируемым рулем.

Плюсы:

Усиленная конструкция;
Отличная проходимость;
Возможность выполнять трюки;
Хорошо набирают скорость;
Удобны в управлении.

Минусы:

Требуют немалых усилий для движения;
Высокая стоимость.



Дёрт-самокаты

Полезное влияние самоката на здоровье человека?

Приносит ли пользу катание на самокате? Безусловно, польза есть и, достаточно, внушительная. Особенно это касается детей.

1. Начну с того, что езда на самокате способствует укреплению сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на опорно-двигательный аппарат.
2. Когда вы катаетесь на самокате, на свежем воздухе, то легкие работают в полную силу. В результате кровь хорошо насыщается кислородом, который затем доставляется во все ткани тела.
3. Поездки на самокате могут быть весьма полезны заядлым курильщикам, которым необходимо очищать легкие от токсинов.
4. Прогулки на самокате укрепляют иммунную систему.
5. Катание на самокате отличное средство профилактики варикоза нижних конечностей, так как основная нагрузка приходится именно на ноги. Все это способствует улучшению кровотока и устраняет застойные явления в кровеносных сосудах.

6. Если человек страдает вегетососудистой дистонией, то прогулки на самокате способствуют укреплению вестибулярного аппарата.

7. Ежедневные прогулки длительностью в полчаса могут помочь сбросить несколько кило, и укрепить мускулы.

8. Специалисты в области офтальмологии также говорят о пользе прогулок на этом транспорте. Управляя самокатом, человек всматривается в расположенные на приличном расстоянии предметы. Это является отличной тренировкой для глазных мускулов и тем самым препятствует снижению остроты зрения.

9. Не менее полезны поездки на самокате и применительно к нервной системе. Каждая прогулка доставляет массу положительных эмоций. Также на нервную систему положительное воздействие оказывает физическая нагрузка.

Правила езды на самокате.

Чтобы получить от прогулок на этом транспортном средстве максимальную пользу, рекомендую придерживаться несколько правил:

- не отправляйся на прогулку сразу после приема пищи;
- перед началом прогулки стоит размять суставы, чтобы не получить травму;
- во время катания на самокате важно употреблять достаточное количество жидкости, чтобы не было обезвоживания;
- будьте предельно осторожны и внимательны на улицах с оживленным движением!
- регулярно проверяйте техническое состояние самоката, от этого зависит ваша безопасность!

Но не забывайте, что все хорошо в меру, в том числе и езда на самокате.

Что лучше ВМХ велосипед или трюковой самокат?

Активным личностям не пристало останавливаться ни в чем. Когда не достаточно только кататься, дышать свежим воздухом и любоваться пейзажем. Когда хочется испытать свой дух на твёрдость, многие отказываются от прогулочного транспорта и переходят на ВМХ как я, а затем на трюковой самокат. На ВМХ я катался 2 года, а затем перешёл на трюковой самокат. Рассуждать о том что лучше ВМХ или трюковой самокат, тем более склонять человека в одну сторону – необъективно. Каждый вид дарит совершенно разные впечатления. Но за ВМХ придётся отдать в 2-3 раза больше чем за трюковой самокат. Отдельно следует упомянуть обслуживание. Самым уязвимым местом самоката признано заднее колесо. Из-за частого и сильного торможение юзом – поверхность стирается, и у юных райдеров колесо быстро теряет свою форму. Замена колеса – дорогое удовольствие. Самым уязвимым местом ВМХ велосипедов является рама, точнее место сварки. А обода и камеры относятся к основному расходному материалу.

Однозначный плюс трюкового самоката - это размеры и вес. Компактные габариты позволят без проблем хранить его дома, перевозить его в машине и в общественном транспорте, брать в школу и не оставлять без присмотра на улице. Однако за мобильность надо платить. По скорости и проходимости трюковой самокат сильно отстает от BMX. На BMX не надо думать о качестве дорог, подойдут и грунтовые. Возможность быстро доехать до места катания и передвигаться на значительные расстояния минуя другой транспорт - явный плюс в пользу BMX.



Основная причина, почему стоит выбрать трюковой самокат – это возможность выйти за грани обыденности и «разбавить» день яркими ощущениями, не обладая серьёзными навыками катания. Разнообразие стилей на самокате позволяет начать кататься с первого дня и постепенно совершенствовать свои навыки. К примеру: карвинг-самый безопасный после прогулочного. Это быстрое прохождение ряда сложных поворотов. Среди плюсов поклонники отмечают возможность самостоятельно придумывать разные конфигурации трассы. Что в итоге? Разнообразие возможностей и дисциплин поражает как у BMX, так и у трюковых самокатов. И конечно выполнить пару несложных трюков можно и выполнить на обычных моделях. Однако это сопряжено с определённым риском. Поэтому, если стоит выбор между BMX и трюковым самокатом, то сложно сказать однозначно- это два разных образа жизни, нужно просто учесть обстоятельства и ожидания от покупки.

Заключение.

Изучив разную литературу, я получил нужные, полезные интересные сведения обо всем, что касается самоката. Моя работа помогла мне узнать много нового об этом транспортном средстве. Теперь я знаю не только о том, как выглядел самокат в 1818 году, но и имя его создателя - Карл фон Дрез, а также как в 1915 году американская компания выпустила первые самокаты, снабженные двигателями. Я убедился, что самокат действительно является любимым видом спорта в народе, потому что существует много видов самоката: городской, футбайк, кикборд, трайк, трюковой, дёрт-самокат и т.д.

На практике проверив влияние езды на самокате на собственном опыте, я пришел к выводу, что в наше время, когда стремительно увеличивается количество машин, ухудшается экологическая обстановка в больших городах из-за выхлопных газов, самокат является экологически чистым видом транспорта. Мне бы хотелось, чтобы дети больше катались на «железных конях», укрепляя свое здоровье. **Катайтесь на здоровье, если хотите быть здоровыми!**

Использованная литература

1. https://bb30.ru/blogs/articles/scooter_history

2.

<http://www.razor-russia.ru/poleznaya-informatsiya/istoriya-sozdaniya-samokata>

3.

<https://vash.market/sport-i-otdyh/samokaty/vidy-samokatov.html>

4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%82>

5.

<https://samokatplus.ru/vsyo-o-samokatakh/dlya-ekstremalov/vidy-triukov-na-samokate-dlia-samykh-smelykh/>

6. <http://ridedotricks.com/samokat.html>