

# BMX

Подготовил:  
*Золоев Дмитрий*  
Ученик 9а класса

# Что такое BMX?

- BMX – велосипед предназначенный для экстремальных трюков, скоростных заездов.



# История BMX:

- История **bmX** началась с 70-х годов. **Bicycle Moto Extreme** зародился в США, где юные поклонники мотокросса хотели выполнять схожие трюки на велосипедах. Сначала они это делали на обычных великах, а уже потом был сделан первый BMX на маленьких колесах.

Однако, тогдашние **bmX** слабо напоминали нынешние. Они были неудобными, конструктивно другими, руль не мог поворачиваться на 360 градусов. Но прогресс шел, велосипеды совершенствовались, в средствах массовой информации шла популяризация этого вида, и уже к 90-м годам **bmX** плотно вошел в разновидности экстремального спорта.

**BMX** считается трюковым видом спорта. Просто кататься на нем не совсем удобно, а вот выполнять различные элементы - самое то.

МХ ДИСЦИПЛИНЫ:





# Дёрт



- **Дёрт** - это езда по трудным  
грунтовым дистанциям ■





# Стрит (улица)



- **Стрит** - уличный стиль, преодоление препятствий на улицах города. Пожалуй, самый зрелищный вид.





# Хаф-пайп

- **Верт (хаф-пайп)** - исполнение трюков в рампе. Очень опасная дисциплина





# ФЛЭТ



- **Флэт** - выполнение трюков на ровной поверхности. Для этого нужно хорошее чувство равновесия.





# Кросс

- **Кросс** - высокоскоростное передвижение по специальной трассе с большим количеством прыжков. Красивое и зрелищное направление bmx.



# **Вывод:**

**Экстремальные виды спорта чаще всего выбирают люди определенного психологического склада (экстремалы), для того чтобы «повысить адреналин в крови», в том числе и в связи с ситуацией риска. Это люди, которые ориентированы на получение удовольствия от жизни, на неприятие самоограничений, стремятся к поиску приключений и острых ощущений, меньше ориентированы на установку долгосрочных целей. Женщины увлекаются экстримом реже, чем мужчины, это, в свою очередь, объясняется половыми различиями, т. е. у женщин готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мужчин.**

**Основные риски при занятиях экстремальными видами спорта связаны с получением различных травм, а подчас и со смертельным исходом. Отношение спортсменов при выполнении рискованных упражнений зависит от уровня их мастерства. Экстремалам свойственны также отсутствие боязни неудач, исследовательская направленность, активность в освоении окружающего мира, экстравертированность, эмоциональная устойчивость, эмпатийность.**



■ Спасибо за просмотр