

# РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫ Х ВИДОВ СПОРТА

Костылева Ксения

Группа: 1ПСО12

# Скай-Серфинг

Скайсерфинг- прыжки с лыжей на выполнение различных фигур в свободном падении- относительно молодой вид парашютного спорта. Появившись недавно, он получил очень бурное развитие в России. Аэродинамика лыжника сильно отличается от простого свободного падения, поэтому прыжки с лыжей считаются практически другим видом спорта. Так как вся работа идет в свободном падении, то для оценки прыжка необходим воздушный оператор, который снимает весь прыжок и на основе этой видеозаписи ставится оценка. Таким образом команда состоит из двух людей - лыжника и оператора. В зачет идет только 50 секунд прыжка. Оценивается мастерство и артистизм выполнения фигур и работа оператора. Для того чтобы лыжа не мешала в аварийных ситуациях существует механизм отцепки лыжи. В случае если лыжа тяжелее чем 20 г/см она должна быть оборудована собственным парашютом. Прыжки с лыжей - сложный вид спорта и допускаются к нему только очень опытные спортсмены, хотя в данный момент, по словам одного из скайсерферов, только ленивый не хочет прыгать с лыжей. Хотя это высказывание не вполне соответствует истине, но динамика развития этого вида спорта просто поразительна. В 1995 году на чемпионате мира наши спортсмены заняли достаточно высокие места, несмотря на практически полное отсутствие соревновательного опыта в этом виде. Российские спортсмены показали отличные результаты на международных соревнованиях. А в 1998 году российский скайсерфер Валерий Розов занял первое место на X-Games.

# Сноуборд

В 1929 году австриец Джек Буртшеет вырезал доску из фанеры, прикрепил ее к ногам конскими вожжами. Правда спустился он с горы или нет, остается неизвестным. Первые борды сильно отличались один от другого по размеру, форме и материалам и даже по способу компоновки этих самых материалов. Однако если отбросить косметические и производственные детали, выяснится, что дизайн нынешних сноубордов по-прежнему основан на концепциях первых пионеров нового вида спорта. Никаких серьезных изменений в эволюции бордов не было до проекта Тома Симса в 1963г. Его первый сноуборд мало чем отличался от доски с коньками, приспособленными для скольжения по снегу. На дизайн бордов Симса повлияло его увлечение серфингом. Кое-кто может возразить, но большинство согласится с тем, что все началось со Snurfer'a. В 1965г. отец заметил, как дочка пытается стоя на санках скатиться с горы. Изобретательный отец Шерман Поппен отправился в гараж, нашел детские горные лыжи, сцепил их вместе, положил на них резиновый коврик и прикрепил к переду веревку - «для управления». Новый снаряд был чуть длиннее, но примерно равен по ширине первому «скиборду» Симса - он стал прямым предшественником раннего сноуборда Бертон. Езда на Snurfer'e была сродни стоянию на тобогане. Свои новые санки он подарил дочке Уэнди на Рождество 1965, и лицо зимы изменилось навсегда. В 1966г. Snurfer дебютировал в качестве первого промышленно производимого сноуборда. Как гласила первая реклама «Катание на Snurfer'e классическая зимняя альтернатива. Настоящая сенсация в зимнем спортивном инвентаре. Новая перспектива получить кайф от катания с гор.

# Экстремальный спорт-

Спорт, как правило, связанный с опасностью для жизни.

Причины занятия экстремальным спортом различны. Для некоторых причина занятия экстримом заключается в получении предельно острых ощущений, балансировании на грани жизни и смерти; для других — это возможность постоянно поддерживать в себе обострённое чувство жизни. В ряде случаев занятие экстримом является проявлением аутоагрессии и неопии.



# Горнолыжный спорт

Горнолыжный спорт – это вид лыжного спорта, суть которого заключается в спуске с гор на лыжах по размеченной специальными флажками и воротами трассе. Горнолыжный спорт включает в себя 5 спортивных дисциплин (видов): слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом (супергигант), скоростной спуск, горнолыжная комбинация. Слалом – спуск с горы на горных лыжах по трассе длиной от 450 до 500 м. Трасса для слалома размечается воротами шириной 3,5-4 метра и расстоянием между ними 0,7-15 метров. Перепад высот между стартом и финишем составляет 60-150 метров. Во время слалома спортсмен обязательно должен проехать через все ворота, за несоблюдение данного правила — дисквалификация.



# Фигурное катание

Фигурное катание – конькобежный олимпийский вид спорта, основная идея которого заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов по льду на коньках и выполнении специальных элементов под музыку. Фигурным катанием занимаются как мужчины, так и женщины.

Федерация фигурного катания на коньках России создана в целях содействия развитию фигурного катания на коньках в Российской Федерации, а также повышения роли физической культуры и спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности, укрепления здоровья



# Дайвинг

*Дайвинг – это погружение и плавание под водой в специальном костюме с особым снаряжением, которое обеспечивает человека необходимым запасом воздуха. Благодаря такому снаряжению возможно нахождение под водой до 12 часов и более! Конечно, все зависит от цели погружения.*

Во время дайвинга можно тщательно исследовать морское дно, полюбоваться подводной флорой и фауной, заглянуть в пещеры. Особенно интересно погружаться в тех местах, где имеются старинные затонувшие корабли, останки древних городов и артефакты минувших цивилизаций. В общем, **дайвинг открывает перед человеком потрясающие возможности не только исследовать подводный мир, но и научиться с ним взаимодействовать.** Дайвинг можно понимать и как развлечение, и как активное времяпровождение, и как один из видов спорта, и даже как род занятий для людей определенных профессий.



# Каньонинг

Каньонинг – это экстрим, спорт и туризм в одном флаконе, манящий невероятными впечатлениями и умопомрачительными эмоциями. Он бывает двух видов:

технический – предусматривает использование специального альпинистского оборудования, веревок, страховок, карабинов, что позволяет преодолевать максимально сложные препятствия;

пеший – снаряжение здесь используется в меньшем количестве, но особая экипировка все же требуется, особенно, с защитой от холодной воды и травм от камней.

Маршрут может проходить через каньоны, заполненные водой, часто – с бурным течением, порогами, водопадами. А может – по сухому каньону, тогда взбираться по уступам будет труднее, понадобятся навыки скалолазания.



# Силовой экстрим

Силовой экстрим — это вид спорта, в котором силовые упражнения выполняются с нестандартными снарядами: большими покрышками, толстыми грифами, бетонными шарами, стойками или рамами с блинами.

Этот спорт подойдёт тем, кому надоели обычные силовые упражнения, хочется попробовать что-то новое, бросить вызов самому себе. Также на силовой экстрим стоит обратить внимание атлетам, застрявшим на тренировочном плато.

- Упражнения из силового экстрима помогут вам:
- увеличить мышечную массу;
- повысить переносимость боли;
- стать сильнее;
- прокачать выносливость;
- отдохнуть от рутины.

# Паркур

Паркур считается экстремальным видом спорта. Он довольно опасен, особенно для тех, кто ещё только учится. Часто приводит к переломам и серьёзным травмам, однако многие паркурщики считают, что всё упирается в качество предварительной подготовки. К тому же некоторые используют специальную защиту.

Паркур – это искусство передвижения в пространстве с использованием только собственного тела, когда окружающие предметы (скамейки, бордюры, деревья, лестницы) воспринимаются не как преграды, а как препятствия, которые нужно суметь обойти или преодолеть. В основе лежит стремление к обходу ограничений, неподчинение им.

Паркур требует отличного владения собственным телом. Чтобы двигаться в пространстве совершенно свободно, нужно быть в неплохой физической форме. Этому помогает скалолазание. Многие спортсмены также занимаются разными единоборствами, где ставка тоже делается на преодоление себя, умение справляться с собственными слабостями, бросать себе вызов. Акробатика, тяжёлая атлетика часто идут параллельно паркуру.





КОНЕЦ

Костылева Ксения  
Группа: 1ПСО12

