



# Развитие ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Презентация выполнена  
студенткой группы 23к10  
Панкратовой Е.М.



ИСПЫТАТЬ ОСТРЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, ПЕРЕБОРОТЬ СТРАХ. ИСТОРИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА, КОТОРЫХ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ НАСЧИТЫВАЕТСЯ СВЫШЕ СОТНИ, ТАК ЖЕ КАК И САМО СЛОВО «ЭКСТРИМ», ИМЕЕТ ЗАПАДНЫЕ КОРНИ. ЗАРОДИЛСЯ ДАННЫЙ ВИД СПОРТА ЗА РУБЕЖОМ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XX В., А С СЕРЕДИНЫ 1950 ГГ. НАЧАЛ АКТИВНО ПРОДВИГАТЬСЯ И В ДРУГИХ СТРАНАХ МИРА. БОЛЕЕ ТОГО, НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ СПОРТ ВХОДИТ В ДВАДЦАТКУ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ И МАССОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В МИРЕ. ХОТЬ ИСТОРИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО СПОРТА ЕЩЕ ОЧЕНЬ «МОЛОДА», НО БОГАТА И РАЗНООБРАЗНА. БОЛЕЕ ТОГО, С КАЖДЫМ ГОДОМ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВСЕ НОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ «ЭКСТРИМА», РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ НОВЫЕ ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ. ТАКОЕ БУРНОЕ РАЗВИТИЕ Х-СПОРТА - ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ САМОРЕАЛИЗАЦИИ И МАКСИМАЛЬНО ОСТРОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ЖИЗНИ. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА – ЭТО ТЕ ВИДЫ СПОРТА, КОТОРЫЕ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫ ДЛЯ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ. ДЛЯ НИХ ХАРАКТЕРНЫ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО

# АДРЕНАЛИНОВАЯ ТЕОРИЯ УВЛЕЧЕНИЯ ЭКСТРИМОМ

Суть адреналиновой зависимости заключается в следующем. При небольших стрессах происходит мобилизация защитных сил организма. Как не парадоксально звучит, но стресс в небольших дозах может быть приятен. После выброса гормонов страха, организм в награду даёт порцию гормонов вызывающих эйфорию. В зависимости от индивидуальных особенностей конкретного человека может развиться адреналиновая зависимость. Этим и объясняется потребность испытывать экстрим снова и снова. Вызывает опасение то, что некоторые люди, лишённые возможности испытывать после стрессовую эйфорию, ищут риск в реальной жизни, иногда сами пров...

Из года в год число  
стремительно рас  
наше время насч



ции.

еятельности

е десятка, то в

## К САМЫМ ОПАСНЫМ ВИДАМ ТАКОГО СПОРТА ОТНОСЯТСЯ:

Бейсджампинг - один из самых опасных видов спорта, прыжки здесь совершаются с низких высот и у спортсменов слишком мало времени, для того чтобы правильно раскрыть парашют, цена любой ошибки может стоить жизни.

Кейв-дайвинг - погружения, совершаемые в пещерах, может быть крайне опасным (кромешная тьма при



ДАЙВИНГ - ПОДВОДНОЕ  
ПЛАВАНИЕ СО  
СПЕЦИАЛЬНЫМ  
СНАРЯЖЕНИЕМ.

ХЕЛИСКИИНГ - ПРЫЖКИ С  
ВЕРТОЛЕТА И КАТАНИЕ ПО  
НЕТРОНУТЫМ ГОРНЫМ  
СКЛОНАМ (ОПАСНОСТЬ  
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В  
ВЕРОЯТНОСТИ СХОДА  
ЛАВИНЫ).

РАФТИНГ - СПЛАВ ПО ГОРНЫМ  
РЕКАМ С ОБИЛИЕМ БУРНЫХ  
ПОРОГОВ, ПЕРЕКАТОВ И  
ВОДОПАДОВ.



Скалолазание - один из самых красивых видов спорта и не менее опасный.

Родео - самый опасный и зрелищный вид родео - скачка на разъяренном быке.

Стритлатинг - скоростной спуск на досках по автомобильным трассам (опасность заключается в отсутствии тормозов).



Серфинг - катание на волнах на специальных досках (чем выше волна, тем более непредсказуем исход битвы человека с океаном).



Паркур - паркур часто именуют искусством перемещения и преодоления различных препятствий. При этом слово "искусство" здесь абсолютно уместно. Паркур едва ли можно считать спортом, ведь здесь нет элемента соревнований. Смысл данного занятия заключается в том, чтобы перемещаться по полосе препятствий, заранее не оговоренной. Это могут быть лестницы и стены, столбы и другие элементы городской архитектуры.



Сноубординг - буквально означает "катание на

## +/- экстремального спорта

К «плюсам» в занятии экстримом можно отнести: возможность в преодолении страха перед фобиями (клаустрофобия, акрофобия, гидрофобия и др.), добавление уверенности в себе, своеобразный способ привлечь внимание со стороны противоположного пола. Экстремальный спорт требует хорошей физической формы, а значит, ваше тело будет сильным и тренированным. Занятия такими видами спорта вызывают ускоренную работу сердца и повышение дыхательной активности, что тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

К «минусам» X-спорта относятся: риск для жизни и здоровья, чрезмерное напряжение всех систем организма; своеобразный образ жизни экстремапа: конфликты с близкими, не разделяющими



Занятия экстремальными видами спорта требуют от человека мужества и внутренней силы, самодисциплины, хорошей физической подготовки, что в свою очередь достойно уважения. Несмотря на всё, многие всё же выбирают экстремальный спорт и мы рекомендуем перед тем, как начать им заниматься, тщательно



**Спасибо за  
внимание!**

