



# Развитие экстремальных видов спорта

□ Выполнил: Илья Султанов 2псо 13



# Понятие

**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 неофилии.

# Виды

1. Аквабайк - общее название нескольких технических дисциплин водно-моторного спорта связанных с гонками на гидроциклах (водных мотоциклах), включенных во Всероссийский реестр видов спорта.

Вид спорта зародился в США в 1970-е годы. На мировом уровне аквабайк курируют Международный водно-моторный союз (UIM) и Международная ассоциация водно-моторного спорта (IJSBA). Ежегодно они проводят профессиональный тур по мотокроссу на воде Pro Watercross Tour, чемпионат Европы, Австралии, Бразилии, Франции, Великобритании, Гуама, Таиланда, международный турнир «Королевский кубок» и чемпионаты мира по аквабайку в трех классах.

В России первенства городов и различные Кубки начали проводиться с конца 90-х годов, а уже в 2000 году состоялся первый чемпионат страны. Аквабайк набирал поклонников, и через два года прошёл первый Кубок России. Сейчас клубы аквабайка есть во многих крупных водных городах, а сборная России достойно выступает в международных соревнованиях.



2. Горнолыжный спорт - спуск с покрытых снегом склонов на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру.

Горнолыжный спорт возник в Скандинавии в середине 18 века. В то время лыжи были единственным средством передвижения у крестьян, которые жили в горах. Сами лыжи выглядели немного иначе, чем современные: они были более короткими, а вместо двух привычных лыжных палок была одна удлинённая с расширенным концом. Самые древние из сохранившихся лыж находятся в музее в Осло

Первые лыжные соревнования прошли в Норвегии в 1843 году, в программе соревнований были спуск со склона, прыжки с трамплина и скоростной бег по равнине.





### 3. Дайвинг - то подводное плавание со специальным снаряжением.

Чтобы заниматься подводным плаванием, необходимо иметь набор навыков, позволяющих решать подавляющее большинство проблем при погружении (запотевание маски, потерю регулятора, регулирование плавучести и так далее). Эти навыки и знания приобретаются в процессе обучения и подтверждаются сертификатом одной из ассоциаций подводного плавания





4. Каньонинг – преодоление каньонов без помощи плавающих средств (лодки, плоты, каноэ, байдарки и др.) с использованием различной техники преодоления сложного водно-скального рельефа: скалолазание, спуск по верёвке, прыжки в воду, плавание.

При прохождении каньонов используются альпинистские технические средства: верёвки, карабины, обвязки безопасности, спусковое устройство, восьмёрки, каски и т. д.

В зависимости от температуры воздуха и воды применяются различная одежда, обувь, обеспечивающие защиту от холодной воды.



5. Парашютизм - один из видов авиационного спорта, связанный с применением парашютов. Цели и задачи парашютизма постоянно менялись. Если первоначально парашют предназначался для спасения жизни, позже он стал важным элементом подготовки десанта. Современный парашютный спорт включает в себя такие дисциплины, связанные с точным пилотированием купола, как купольная акробатика, точность приземления и свуп, так и различные артистические виды спорта, вроде фристайла перестроения в свободном падении, как групповая акробатика и фрифлай.






6. Сёрфинг - это водный вид спорта, в котором человек (называемый сёрфером) едет на передней или нижней части движущейся волны, которая обычно движется в сторону берега. Волны, пригодные для серфинга в основном находятся в океане и море, но могут быть найдены в озёрах или реках в виде «стоячей волны» или приливной волны. Тем не менее серферы могут также использовать искусственные волны, создаваемые катером (вейксерфинг), а также волны созданные в специальных искусственных бассейнах для серфинга.

Сёрфинг возник в незапамятные времена в Полинезии. Впервые сёрфинг начали практиковать гавайцы. Для них это было и остаётся частью ритуалов. Они по сей день делают доски своими руками. Первые доски для сёрфинга были очень массивными и весили около 70 кг.







7. Паркур - скоростное перемещения и преодоления препятствий с использованием прыжковых элементов, как правило, в городских условиях. Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. В настоящее время активно практикуется и развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах. Сутью паркура является движение и преодоление препятствий различного характера. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции (применяемые во время различных мероприятий и тренировок).

Автором новой дисциплины стал Жорж Эбер живший с 1875 по 1957 год и служивший в морском флоте Франции. Руководствуясь своими познаниями и опытом, который он получил в результате экспедиций в Африку, где проводил наблюдения за аборигенами, за тем, как они охотятся и двигаются, он создал новую универсальную методику обучения для своих солдат. Она включала в себя развитие трёх направлений: силы воли, моральных качеств и физической силы. Составляющие дисциплины — бег, прыжки, скалолазание, самооборона, поднятие и метание предметов, эквилибристика, плавание и другие — являлись базовыми составляющими «натурального метода». Метод показал себя очень действенным и эффективным на протяжении Первой и Второй мировых войн.

8. Фигурное катание — конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнении дополнительных элементов (вращений, прыжков, комбинаций шпагатов, поддержек и др.) под музыку.

Фигурное катание в России было известно ещё со времён Петра 1. Русский царь привёз из Европы первые образцы коньков. Именно Пётр I придумал новый способ крепления коньков — прямо к сапогам — и создал, таким образом, «протомодель» сегодняшнего оснащения фигуристов.

В 1838 году в Санкт-Петербурге вышел первый учебник для фигуристов — «Зимние забавы и искусство бега на коньках». Автором его был Г. М. Паули — учитель гимнастики в военно-учебных заведениях Петербурга.

