



РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Выполнил: студент
группа 2псo13
Пронятов Денис

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ СПОРТ

это разновидность физической нагрузки, выполнение которой сопряжено с риском для жизни и ростом адреналина. Выполнение трюков дарит незабываемые ощущения, вызывает чувство гордости и самоуверенности в себе. Экстремальный вид спорта высокотравматичен и крайне опасен для жизни и здоровья. Однако опасность не пугает экстремалов, а наоборот, привлекает и зачаровывает.



ОСОБЕННОСТИ

Экстрим опасен для здоровья и жизни, однако ежегодно поклонников данного направления становится только больше. Актуальным является вопрос: почему люди занимаются экстремальными видами спорта. Ответ кроется в психологии. Такие тренировки придают уверенности в себе, помогают справиться с комплексами, самоутвердиться и самореализоваться.

Экстремальный спорт снижает проявление депрессии и стресс, дарит восхитительные ощущение, а главное, учит ценить жизнь и дорожить каждой минутой.





Экстремалы не только любят рисковать жизнью, повышая адреналин, но и предпочитают устраивать совместные встречи, соревнования. Наиболее масштабным является фестиваль экстремальных видов спорта «Прорыв», где встречаются мастера разных направлений спорта, устраивают соревнования, обмениваются опытом. Это весьма зрелищное и захватывающее мероприятие, которое захватывает дух не только у участников, но и у наблюдателей.



РАЗНОВИДНОСТИ

Развитие экстремальных видов спорта прогрессирует, появляются новые разновидности, которые находят множество сторонников и последователей. При этом современные формы экстрима становятся более изощренными, опасными и сложными в выполнении. Список экстремальных видов спорта регулярно пополняется. При этом изобретают новые разновидности не только заграничные мастера, но и отечественные искатели острых ощущений.

Экстремальные виды спорта :

Дайвинг – подводное плавание в полной экипировке. Разновидность такой нагрузки – кейп-дайвинг – погружение в подводные пещеры.



Экстремальные гонки подразумевают езду на высокой скорости с выполнением различных трюков и преодолением препятствий.



Рафтинг – сплав по реке с большим количеством водопадов, порогов и перекатов



Скалолазание – самый экстремальный вид спорта, но в то же время самый прекрасный, поскольку позволяет насладиться необыкновенными видами природы



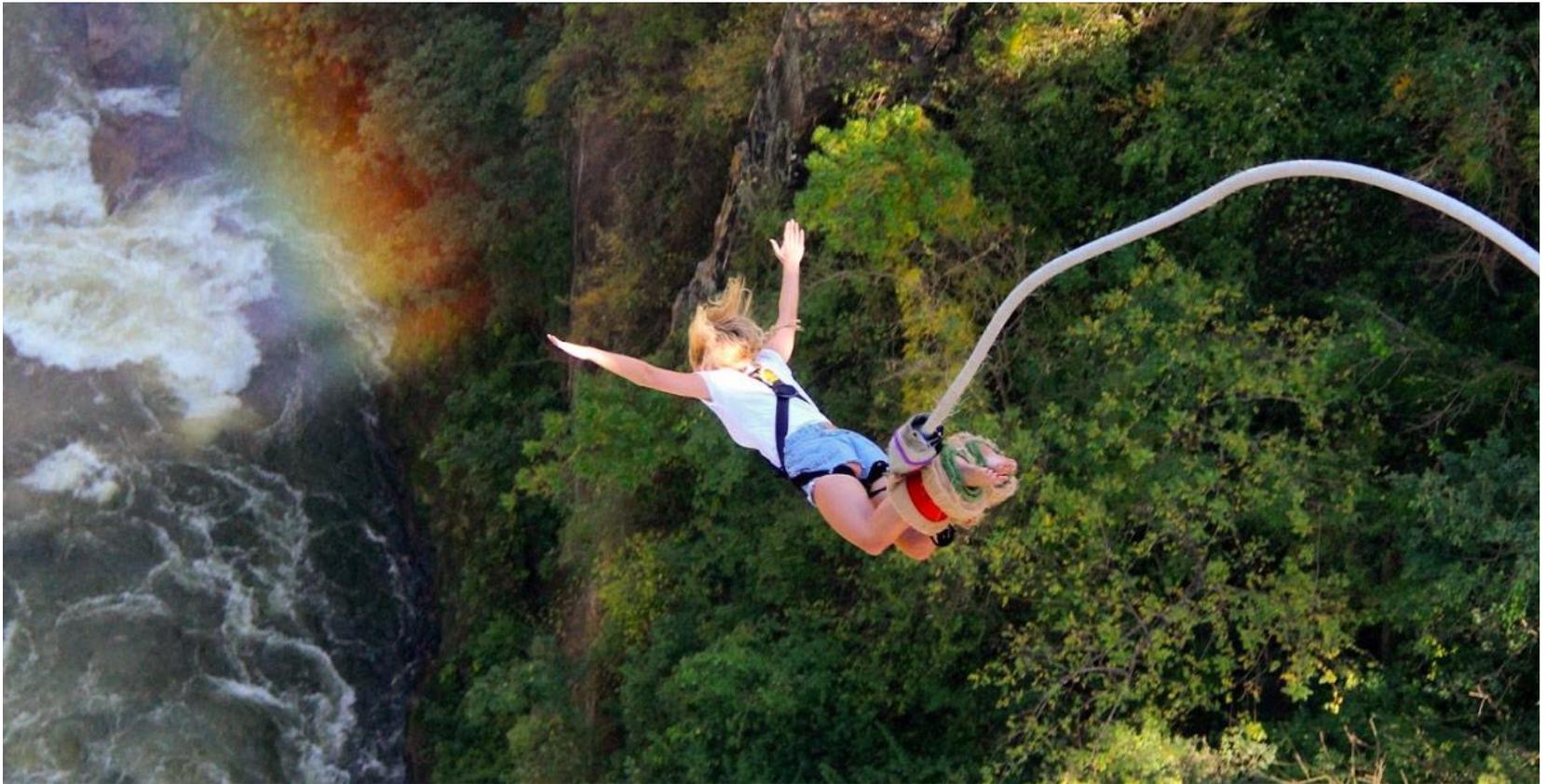
Велокросс – преодоление больших расстояний на велосипеде по пересеченной местности с большим количеством препятствий.



Прыжки с парашютом – очень опасный вид, в котором важна собранность и быстрота реакции.



Банджи-джампинг – прыжок с моста или небоскреба (в виде страховки специальные веревки и резинки).



ПРЕИМУЩЕСТВА И ОПАСНОСТЬ

Экстрим спорт имеет свои преимущества. Занятия опасными видами физической культуры значительно повышают рост адреналина, что дарит незабываемые ощущения. Собственно для того, чтобы испытывать их вновь и вновь экстремалы и решаются на повторение трюков или выполнение новых, более опасных.

Экстра спорт помогает справиться с фобиями, в частности, боязнью скорости, высоты, воды и др. Это дарит чувство уверенности и гордости, заставляет стремиться к новым достижениям, покоряя большие вершины. Спорт экстрим позволяет избавиться от депрессии, агрессии и направляет энергию в нужное русло. Такие тренировки повышают тонус мышц, поддерживают идеальное телосложение.

Экстремальные виды спорта имеют и свои недостатки, при этом весьма существенные. Прежде всего – это высокий риск травматизации, в некоторых случаях выполнение трюков заканчивается инвалидностью или летальным исходом



Второй недостаток – экстрим это дорогое удовольствие. Экипировка, специальное снаряжение или транспорт стоит очень дорого, поэтому такие тренировки не всем по карману. Кроме того, немалых материальных затрат требует желание посетить фестиваль экстремальных видов спорта, дабы встретиться с единомышленниками, померяться ловкостью, мастерством и набраться опыта.

Экстрим – весьма распространенное направление, которое привлекает все больше сторонников, как новичков, так и профессиональных спортсменов. Экстремальный спорт виды весьма разнообразны и регулярно появляются новые разновидности