Тема проекта: «Развитие экстремальных видов спорта»

Оглавление:

Введение……………………………………………………3-4

Глава 1. История появления экстремального спорта………………… 4-6

* 1. Как зарождался экстремальный спорт………………………..6-7
	2. Виды экстремального спорта………………………………….7-8
	3. Выдающиеся спортсмены……………………………………..8-9-10
	4. Почему люди занимаются экстремальными видами спорта...10

Глава 2. Экстремальный спорт в России………………………………..10-11

2.1. Сноубординг……………………………………………………...11-12-13

2.2. Альпенизм……………………………………………………………..13-14

Глава 3. Экстремальный спорт в Свердловской области……………...14

3.1. Популярные виды экстремального спорта в Свердловской области……14

Заключение…………………………………………………..14-15

Список литературы …………………………………………15

Приложения

Введение

 Мы живем в очень динамичное время и не простое время. Двадцать первый век - это время модернизаций и инноваций, которые происходят абсолютно во всех сферах жизнедеятельности человека. Вот и в спорте происходит серьёзные изменения. На сегодняшний день человеку мало заниматься только общепризнанными видами спорта - баскетбол, волейбол и так далее. Человек хочет чувствовать и переживать очень яркие эмоциональные перегрузки, скорость, дерзость выполнения невероятных порою, связанных с риском для жизни, спортивных упражнений. И они называются экстремальными видами спорта.

На сегодняшний день многие молодые люди увлекаются экстремальными видами спорта, которые помогают развивать характер, формировать, совершенствовать силу воли и одерживать победу над самим собой.

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.

Однако мы обеспокоены тем, что многие подростки выбирают экстремальные виды спорта. Молодые люди используют самоидентификацию, то есть ищут себя, и, пробуют себя в экстремальных видах спорта. Дань моде, скрытая в глубинах психики агрессия или нехватка Поэтому мы сформулировали следующую **проблем**у:

Каким образом определить мотивы и причины занятий современных спортсменов экстремальными видами спорта?

**Актуальность исследования** обосновывается тем, чтобы появилась возможность вовремя выявить истинные мотивы занятий экстремальными видами спорта.

**Цель:** определить факторы и условия доступности, при которых следует заниматься экстремальными видами спорта.

**Задачи:**

1. Провести социологический опрос среди учащихся
2. Собрать материал по теме.
3. Определить причины мотивации, условия доступности занятий экстримом в России и Свердловской области
4. Презентовать и защитить работу

Глава 1. История появления экстремального спорта

Происхождение расхождения термина «экстремальный спорт» спорт может датироваться 1950-ми годами в появлении фразы, обычно ошибочно приписываемой Эрнесту Хемингуэю Фраза: Есть только 3 вида спорта: коррида, автогонки и альпинизм; все остальные — просто игры.

Смысл фразы состоял в том, что слово «спорт» определяло деятельность, в которой человек может быть убит. Другие виды деятельности называют «играми». Фраза, возможно, была изобретена либо писателем Барнаби Конрадом, либо автомобильным автором Кеном Парди Спуск дельтаплана с горы Тамальпаис Клуб опасных видов спорта Оксфордского университета, Англия, был основан Дэвидом Кирком, Крисом Бейкером, Эдом Халтоном и Аланом Уэстоном. Впервые они привлекли внимание широкой общественности, изобретя современный банджи-джампинг, совершив первые современные прыжки 1 апреля 1979 года с подвесного моста Клифтон, Бристоль, Англия. Они последовали за усилиями Клифтонского моста с прыжком с моста Золотые ворота в Сан-Франциско, штат Калифорния (включая первый женский прыжок с тарзанки Джейн Уилмот), а также с телевизионным прыжком с подвесного моста Королевского ущелья в Колорадо, спонсируемым и транслируемым на популярном Американская телевизионная программа That’s Incredible! Банджи-джампинг несколько лет считался новинкой, затем стал повальным увлечением молодёжи, а сейчас является устоявшейся индустрией для любителей острых ощущений.

Клуб также стал пионером сюрреалистической формы катания на лыжах, проведя 3 мероприятия в Санкт-Морице, Швейцария, в которых участники должны были разработать скульптуру, установленную на лыжах и спуститься с горы. Событие достигло своего предела, когда Клуб прибыл в Санкт-Мориц с лондонским 2-этажным автобусом, желая отправить его вниз 6по горнолыжным склонам, а швейцарские менеджеры курорта отказались.

Другие мероприятия клуба включали в себя экспедиционный дельтапланеризм с действующих вулканов; запуск гигантских (20 м) пластиковых сфер с подвешенными в центре пилотами (зорбинг), микролёгкие полёты и бейсджампинг (в первые дни этого вида спорта).

В последние десятилетия термин «экстремальный спорт» получил дальнейшее распространение после канала Extreme Sports,а затем X Games, мультиспортивное мероприятие было создано и разработано ESPN Первые X Игры (известные как 1995 Extreme Games) были проведены в Ньюпорте, Провиденсе, Маунт-Сноуи Вермонте в Соединённых Штатах.

**Как зарождался экстремальный спорт**

Именно за рубежом в первой половине XX в. зародились, а с середины 1950 гг. начали активно продвигаться BMX, скалолазание, паркур, скейтбординг, спелеология, триал, сноубординг и др. Развитие всех видов спортивного экстрима является важной составляющей истории неолимпийских видов спорта. Более того, на сегодняшний день экстремальный спорт входит в двадцатку самых популярных и массовых видов спорта в мире.

Экстремальные виды спорта — это не только хобби, но цель жизни. Стоит отметить, что экстремальные виды спорта включены в программу Олимпийских игр и со временем это направление только набирает обороты.

История этих видов спорта в Олимпийской программе берет начало с II Олимпиады в Париже в 1900 г., тогда спортсмены соревновались в плавании под водой на дистанцию 60 Международный Олимпийский Комитет утвердил перечень дисциплин экстремальных видов: авиационные виды спорта, скалолазание, роликовый спорт, серфинг, мотоспорт, водные лыжи, дайвинг.

Виды экстремального спорта.

Бейсджампинг-экстремальный вид спорта, в котором используют специальный парашют для прыжков с фиксированных объектов.

Параплан — это сверхлёгкий планер-паритель, на котором опытные пилоты несмотря на отсутствие двигателя, могут преодолевать многие сотни километров. Умело используя источники подъемной силы, пилот может набрать высоту, часто поднимаясь на высоту в несколько тысяч метров. Он является самым легким и компактным из существующих летательных аппаратов: комплект из крыла, подвесной системы, запасного парашюта и прибора помещается в рюкзаке весом около 12 кг, а вес сверхлёгких «hike and fly» моделей может не превышать 3 кг. Параплан отличается исключительной простотой управления в простых метеоусловиях и, как следствие, стремительным первоначальным обучением, но, в то же время, он сильно зависим от погоды и для полётов в условиях термической активности к мастерству пилота предоставляются более высокие требования. Для безопасного выполнения маршрутных полётов, полетов в условиях термической активности, а так, же безопасным самостоятельным полетам без надзора инструктора, пилоту требуется серьёзное обучение и постоянное совершенствование навыков пилотирования.

Фристайл- вид лыжного спорта, входящий в программу зимних Олимпийскх игр. Дисциплинами фристайла являются биг-эйр, лыжная акробатика, могул, ски-кросс, хафпайп, слоупстайл. К фристайлу принято относить и стиль 8ньюскул. Лыжный балет — одна из дисциплин фристайла, существовавшая до 1999 года, была исключена из программ официальных соревнований

Даунхилл- Один из самых сумасшедших видов велоспорта — это скоростной спуск на горном велосипеде. Однако при любых попытках сделать это, даже если вы профессионал, необходимо быть предельно осторожным и отлично знать трассу. В противном случае рискуете попасть в тяжелую аварию.

Блоббинг- это водное занятие на открытом воздухе, в котором участник сидит на конце частично надутой подушки безопасности и запускается в воду, когда другой участник прыгает на подушку безопасности с платформы на противоположной стороне.

Зорбинг- Как только человек попадает внутрь эластичного пластикового шара, кто-то толкает громадную сферическую конструкцию со склона, и та начинает движение вместе со своим содержимым.

Выдающиеся спортсмены в экстремальном спорте

Джеб Корлисс ‒ скайдайвер, бейсер. Этот BASE-прыгун прославился после того, как спрыгнул с Эйфелевой башни и Статуи Христа Спасителя в Рио-Де-Жанейро. Он был первым человеком, пролетевшим через водопад в костюме-крыле (вингсьюте), а в 2013 году он, выпрыгнув из вертолета в таком же костюме, закрепил за собой звание самого экстремального вингсьютера.

Шон Уайт ‒ сноубордист, скейтбордист. Возможно, самый узнаваемый в мире спортсмен-экстремал. Выиграл две золотые олимпийские медали, золотой медалист X-Games. Он стал первым человеком, получившим оценку 100 на X-Games. Шон встал на сноуборд в шесть лет, а первый спонсорский контракт получил уже в семь. Выступает, в основном, в хафпайпе.

Лэрд Гамильтон ‒ серфер на больших волнах. Изначально калифорнийский спортсмен-экстремал не стремился участвовать в соревнованиях, видя в покорении волн больше искусство, чем спорт. Однако, это не помешало ему стать «лучшим из лучших» по мнению специалистов. Он спускался на серфе с гигантских волн во время урагана Мари и регулярно пробует свои силы на волнах от 70 футов, двигаясь со скоростью до 50 миль в час.

Выдающиеся спортсмены по экстремальному спорту в России

Оля Раскина — профессиональный виндсёрфер, серебряный призёр чемпионата мира по виндсёрфингу 2014 года. Виндсёрфингом девушка занимается более 12 лет. В последние 6 лет она учит новичков полётам над волнами под парусом — её проект Windsurf Beauties camps собирает неравнодушных к волнам и экстриму девушек в самых экзотических местах планеты. Быстрые и опасные споты Маврикия, ледяная вода Южной Африки и штормы Чёрного моря — именно здесь Оля чувствует себя как дома.

Оля Смешливая — трёхкратная чемпионка России, призёр этапов Кубка мира и мастер спорта по сноуборду. На доске она выполняет сложнейшие трюки, которые не под силу и многим спортсменам-мужчинам. Оля считает, что у каждого сноубордиста должен быть индивидуальный стиль катания, собственные фишки и уникальные навыки. Как и для многих российских райдеров, главное место силы для Оли — горы Сочи. Не зря спортсменка стала амбассадором курорта Роза Хутор — её захватывающий образ жизни вдохновляет новичков развиваться в сноубординге и не сдаваться после первых неудач.

Сергей Расшиваев — сёрфит по всему миру и по всей России. Сахалин, Камчатка, Сочи, Крым, Калининград — вот краткий список отечественных локаций, где можно поймать волну. Сергей — победитель различных российских и международных соревнований в категории «шорт борд», путешественник и искатель приключений

**Почему люди занимаются экстремальными видами спорта**

Есть разные причины, почему многие люди занимаются экстремальными видами спорта. Например, для одного экстрим — возможность снять эмоциональное напряжение, для другого — пощекотать себе и другим нервы, третьим нравится тот факт, что они могут сделать нечто, что большинству не по силам. Но общий знаменатель все же есть. Это удовольствие.

Когда человек совершает опасный прыжок, глубоко ныряет или едет на высокой скорости, происходит сильнейший эмоциональный всплеск. Возбуждается нервная вегетативная система, надпочечники начинают усиленно вырабатывать гормон адреналин. Это приводит к тому, что сосуды, ведущие к сердцу и мозгу, расширяются, кровоснабжение органов улучшается.

Экстремальные виды спорта требуют высокого уровня физической подготовки. Не грамотно расценивая свои возможности, к сожалению, люди травмируются: чаще всего это подростки, не соблюдающие технику безопасности. К занятиям экстремальными видами спорта привлекают и маленьких детей, у которых отсутствует чувство страха. Дети беспрепятственно идут на новые занятия, даже и опасные для жизни.

Развитие экстремального спорта в России

В настоящее время существует огромное количество всевозможных видов зимнего экстремального спорта. И у новичка, который решил выбрать один из видов зимнего экстремального спорта - глаза при выборе вида спорта просто могут разбежаться.

Но для этого сам новичок должен для себя сделать выводы, так как каждый человек сам по себе - индивидуальная личность, предрасположенная к тому или иному вида экстремального спорта. Таким образом, можно сделать вывод, если человек решил заняться экстримом, то ему необходимо получить как можно больше информации о понравившемся ему виде зимнего экстрима. Прежде всего, ему будет необходима информация о необходимом снаряжении, о наличии единомышленников и клубов.

Сноубординг

В России сноубординг развивался по своему пути: через коммерческие фестивали, где российские сноубордисты оттачивали мастерство, чтобы квалифицироваться на крупнейшие мировые события – и заработать деньги. Потом в индустрии все изменилось: фокус сместился на подготовку к Олимпиаде, исчезли крупнейшие коммерческие соревнования, появились и так же исчезли сноупарки на горнолыжных курортах. В то же время строились новые горнолыжные курорты, сноубординг становился доступнее, переходил из категории экстремального в массовый зимний спорт.

В последнее время число поклонников экстремального спорта стремительно растет, также, как и самих экстремалов. Особенно быстрыми темпами в последнее время растет популярность зимних видов экстремального спорта. Экстремал представляет собой человека, который облает отличной физической формой и желанием противостоять естественным силам природы. Как правило, экстремалы очень смелые, бесстрашные и азартные люди. Экстремал готов рисковать своим здоровьем, чтобы получить дополнительную дозу адреналина в кровь.

Люди, которые начали заниматься экстремальными видами спорта, вероятно, разочаровались в обычных видах спорта или же просто им стало скучно заниматься традиционными видами спорта. Человек, который начал заниматься зимним экстремальным спортом хочет получить острых ощущений и открыть для себя что новое.

Люди, желающие заняться экстримом должны быть в хорошей физической форме и в хорошем расположении духа, то есть должны быть психологически подготовленными. Помимо, этого экстремал должен знать законы природы и уметь противостоять им, а также экстремал должен обладать отличной реакцией, быть готовым к принятию быстрых решений. Естественно при необходимости экстремалы должны идти на риск, который в свою очередь должен быть оправданным.

Суть же занятия зимними экстремальными видами спорта состоит в том, чтобы экстремал умел не только противостоять силам природы и умением их преодолевать, а также экстремал должен уметь познавать эти силы и уметь сопоставлять со своими силами и возможностями.

Сам по себе экстремальный спорт представляет собой некую грань или черту, которая находится между жизнью и смертью, на этой грани находится экстремал, который противостоит силам природы.

Но чтобы грамотно противостоять природным силам экстремалу нужен опыт, смелость, бесстрашие, отличная физическая и психологическая подготовка. Немаловажным фактором является также снаряжение и экипировка, которые в свою очередь смогут спасти жизнь и здоровье экстремала при возникновении непредвиденной ситуации.

Немаловажным фактом является коллектив, в котором будет заниматься экстремал. В настоящее время существует множество объединений и клубов, в которых людей объединяет любовь к экстриму, желание противостоять силам природы и желание получить новые ощущения. Несомненно, Ваши товарищи по экстриму никогда не оставят Вас в беде, а при необходимости дадут нужный совет.

Альпинизм:

В России альпинизм начал развиваться в XIX в., однако стремление к покорению горных вершин возникло у наших соотечественников еще задолго до 1786 г.— официальной даты начала альпинизма. Мы видим их имена в рядах первых смельчаков, закладывавших основы мирового альпинизма. Так, первым из известных восхождений был подъем Петра I на гору Броккен в южной Германии (район Гарца) в 1697 г. В середине XVII в. на Казбек поднялся местный житель Иосиф-мохевец. Хирург из города Тарту Ф. Паррот в 1811 г. предпринял три смелые попытки восхождения на Казбек. А через несколько лет в Пиренеях и Альпах он совершил успешные восхождения на ряд вершин, в том числе и на Монблан. Русский мореплаватель О. Коцебу в 1815 г. в горах Аляски поднялся на вулкан Макушин (2035 м), а на Кавказе в 1817 г. группа офицеров Пятигорского гарнизона предприняла первую попытку покорения Эльбруса, достигнув значительной высоты — 5000 м. В 1829 г. русские горовосходители вписали в историю нашего альпинизма замечательные страницы, покорив два кавказских великана — Эльбрус и Арарат. Наиболее значительным событием была экспедиция на Эльбрус Российской Академии

 Наук.

Экстремальный спорт в Свердловской области:

Несмотря на то, что подобные «увлечения» порою заканчиваются травмированием, а то и гибелью людей, свердловчане в поисках адреналина покоряют горы и реки, прыгают с небоскрёбов и мостов, ходят по канату над бездной и совершают головокружительные кульбиты на роликовой доске. Что заставляет людей рисковать жизнью и здоровьем, а порою идти на верную смерть.

Популярные виды экстремального спорта в Свердловской области:

Сапсёрфинг — разновидность сёрфинга, в котором человек, стоя на доске, катается на волнах и при этом гребет веслом, а не руками, как в классическом сёрфинге.

Флайборд - вид экстремального спорта, иначе называющийся гидрофлайт. Представляет собой полеты на специальной доске, которая поднимается вверх за счет сильного потока воды.

Вейкбордиг - экстремальный вид спорта, сочетающий в себе элементы воднолыжного слалома, акробатику и прыжки, Вейкбординг имеет сходство со сноубордом, скейтбордом и серфингом. Один из развивающихся видов спорта и отдыха.

 Заключение: - экстремальный спорт быстро развивается во всем мире, и каждый его вид находит своих поклонников. Появляются все новые направления и движения, которые можно разделить на виды: водный; воздушный; наземный; подземный и горный.

Некоторые экстремальные виды спорта занимают твердую позицию среди традиционных. Они достаточно прочно входит в нашу жизнь, не мотря на опасность занятий ими.

Список литературы:

Книга “Движение вверх”

<https://revolution.allbest.ru/sport/00755918_0.html>

<https://ru.wikipedia.org/>

<https://www.sports.ru/tribuna/blogs/extremesport/>

<https://articlekz.com/article/19067>

<https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/sport/pochemu-lyudi-zanimayutsya-ekstremalnymi-vidami-sporta/>