**Информационно-познавательный проект**

**«Экстремальные виды спорта»**

**Клементьева Абиила,**

**ученика 7-а класса**

**МОУ СОШ № 6 г. Магнитогорска,**

**Челябинская область**

**Куратор: Туров Александр Владимирович,**

**учитель физической культуры**

 **«Экстремальные виды спорта»**

**Содержание**

Введение

1. Теоретическая часть
	1. Дайвинг
	2. Альпинизм
	3. Скейтбординг
2. Практическая часть
3. Заключение
4. Список литературы

**Введение**

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. В связи с узкой локальностью некоторых видов, было предложено введение лишь тех направлений, которые распространены на 5 континентах в 75 странах (мужские виды) или на 3 континентах в 45 странах (женские виды)-для летних Олимпийских Игр; и на 3 континентах в 25 странах (мужские и женские виды)-для зимних. На зимних Олимпийских играх в 1936 году в Гар-миш-Партенкирхене, был представлен такой вид экстремального спорта, как горнолыжная комбинация. Вскоре данный вид был исключен из Олимпийской программы по соображениям безопасности. В 1952 году на Олимпийских играх спортсмены соревновались в слаломе, который и в настоящее время пользуется большой популярностью. Именно в XXI веке экстремальные виды спорта стали наиболее популярны как в Олимпийской программе, так и в любительском спорте. Огромной популярностью в наше время пользуются сноубординг в зимнее, и скейтбординг в летнее время года.

**Цель:** познакомить с экстремальными видами спорта, ознакомиться с историей развития экстремальных видов спорта, показать подводящие-разминочные упражнения.

**Задачи:**

1. Познакомиться с историей развития экстремальных видов спорта.
2. Познакомиться с некоторыми экстремальными видами спорта.
3. Создать видео с элементами экстремальных видов спорта.
4. **Теоретическая часть**
	1. **Дайвинг, виды дайвинга**

 • Дайвинг — это плавание под водой с аппаратами, обеспечивающими автономный запас воздуха (или иной газовой смеси) для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов, в зависимости от глубины, типа дыхательного аппарата и потребления ныряльщиком газовой смеси.

• Дайвинг можно разделить на четыре вида:

• Рекреационный дайвинг — подводное плавание для отдыха, удовольствия. Этот вид погружений ограничен глубиной 40 метров. Существует большое количество коммерческих систем, проводящих обучение рекреационному дайвингу. Старейшей из них является CMAS, наиболее популярны в мире PADI, SSI, NAUI.

• Спортивный дайвинг — группа спортивных дисциплин, разработанных на основе базовых навыков рекреационного дайвинга. CMAS, членство в которой поддерживается Россией на государственном уровне, начала проводить соревнования по дайвингу с 2008 года: первые международные соревнования прошли 24 мая в Хургаде. В настоящее время официально признаны 4 дисциплины: комбинированное плавание (300 метров), полоса препятствий, подъём груза 6 кг, ночной дайвинг. В РФ спортивный дайвинг относится к категории «подводный спорт», развивается и поддерживается Федерацией подводного спорта России.

• Технический дайвинг — IANTD, TDI и другие. Техническим дайвинг считается в том случае, если отвечает одной или нескольким из характеристик: погружения глубже 40 метров; декомпрессионные погружения; погружения в условиях отсутствия возможности «прямого всплытия» (по причине присутствия физической преграды («надголовной среды»); использование более одной газовой смеси во время погружения (воздух, найтрокс, тримикс, гелиокс); использование изолирующего дыхательного аппарата (ИДА) замкнутого или полузамкнутого цикла. Разновидностями технического дайвинга являются кейв-дайвинг: погружения под лёд, погружения с проникновением в затонувшие объекты (рэк-дайвинг) и так далее.

• Профессиональный дайвинг (или коммерческий). На территории бывшего СССР используется термин «водолазные работы».
 **1.2. Альпинизм**

 Зародившись в Альпах, альпинизм именно здесь впервые стал развиваться как вид спорта. Чисто спортивные восхождения на вершины начали совершаться в Альпах ещё в начале XIX века. Особенно широкий размах развитие спортивного альпинизма получило в XX веке. К началу XX века все вершины Альп были покорены, и восходители стали искать новые, более сложные маршруты восхождений. Чем сложнее был маршрут, тем более спортивным считалось восхождение. Так постепенно появился, вырос и утвердился «стенной» альпинизм, то есть прохождение маршрутов по отвесным стенам гор[25].

• Сильнейшими альпинистами в этой области были представители альпийских государств: итальянцы, немцы, австрийцы, французы, а также англичане. Во второй половине XX века были пройдены такие стены в Альпах, которые до этого долгое время считались абсолютно неприступными. Это свидетельствовало о том, что спортивный класс альпинистов, безусловно, вырос. Большое значение для роста спортивного мастерства сыграло общее развитие снаряжения и техники преодоления скальных и ледовыхучастков. Появились более легкие и прочные верёвки из синтетических волокон, облегченные кошки, ледорубы, шлямбуры и закладки, дюралевые лесенки, усовершенствованные кухни, новые продукты, лёгкая, тёплая одежда и обувь — все это существенно повлияло на качественный рост альпинизма.

 **1.3. Скейтбординг**

Скейтбординг появился в конце 1930-х — начале 1950-х годов, в среде калифорнийских сёрферов, которые не могли заниматься сёрфингом, когда не было волн. Первыми скейтами были ящики и доски с прикреплёнными колёсами. Позже ящики были заменены на доски из спрессованных слоёв древесины — похожие на те, которые используются в настоящее время.

• В начале 1960-х, производители досок для сёрфинга начинают выпускать скейтборды. В это же время, благодаря журналу Skateboarder Magazine, популярность скейтбординга возросла. В 1965 году были проведены несколько чемпионатов. Но, уже к 1966 году популярность скейтбординга упала и стала увеличиваться только в начале 1970-х. Однако уже в середине 60-х и начале 70-х начали развиваться скейтбордические фирмы, которые имеют сегодня наибольшую популярность (Vans)

• В 2017 году Международный Олимпийский комитет включит cкейтбординг в программу летней Олимпиады в Токио в 2020 году

**Дека**

Доска скейтборда называется декой. Её загнутые концы называются ноуз (англ. nose) и тэйл (англ. tail) — перед и зад соответственно. Дека изготавливается из определённого количества слоев клёна (самое частое — 7, реже распространены 9-слойные, ещё реже — 6-слойные), сильно спрессованных и склеенных друг с другом. Некоторые деки снизу имеют ещё один дополнительной пластиковый слой (слик), необходимый для скольжения по перилам. От качества клея зависит то, насколько быстро дека начнёт расслаиваться. Длина деки в среднем — 80 сантиметров. Её ширина бывает разной — от 19 до 21. На узких досках легче закручиваются трюки (флипы). На широкие деки удобнее приземляться после удачно выполненного трюка. Также у дек имеется так называемый конкейв (англ. concave) — это боковые загибы, облегчающие выполнение выше упомянутых флипов. Глубина этих загибов так же различается от доски к доске. Каждая доска имеет разную упругость, что влияет на высоту прыжка на ней (при выполнении любого трюка делается так называемый «щелчок» краем доски об землю, вследствие чего доска как бы пружинит от земли). Самыепопулярныефирмы-изготовители: Real, Zero, Toy Machine, Santa Cruz, Creature, Flip, Element, Baker, Plan B, Almost.

**Гриптэйп**

На деку клеится шкурка — гриптэйп (англ. griptape). Это обыкновенная наждачная бумага, только более стойкая к износу и на самоклеящейся основе. Она необходима для увеличения сцепления подошвы кед с доской, повышающего контроль при выполнении трюков. Самые популярные фирмы-изготовители: Jessup Griptape, Grizzly, M.O.B, Shake Junt, Mouse, Diamond, Lucky, Black Magi.

**Подвески**

К деке снизу прикручиваются подвески — траки (англ. trucks). На подвески скейтборда надеваются колёса. Между декой и траками иногда кладутся резинки, защищающие деку от нагрузки, или проставки, увеличивающие расстояние от деки до колеса. Подвески различаются своим весом и прочностью. Обычно, чем легче подвески, тем они более хрупкие, но вес критичен при исполнении флипов. Предпочтительно соблюдать одно нехитрое правило при сборе своего скейтборда: важно подбирать траки так, чтобы колёса находились полностью под доской, не торчали сбоку и не были сильно уже доски. Самые популярные фирмы-изготовители: Krux, Independent, Thunder, Tensor.

**Колёса**

Колеса различаются по диаметру и жёсткости. От их диаметра зависит максимальная скорость и «проходимость» доски: трещины на асфальте, небольшие камни, стыки плит — легче проехать с большими колёсами (от 62 до 99 мм). Пропорционально увеличивается и вес доски, влияющий на нюансы катания. Парковые колеса (52—60 мм) идеальны для «агрессивного» стиля катания и более ровной поверхности. Мягкие колёса плохо держат скорость, но на них приятно ездить, они передают меньше вибраций и управлять скейтом на таких колёсах легче. Хотя более высокий коэффициент сцепления мягких колёс имеет и обратную сторону — из-за трения они быстрее изнашиваются, да и набранная скорость быстро падает. Жёсткие — наоборот, хорошо держат скорость и их легко сорвать в «слайд», но ездить на них не очень-то приятно — скейтборд сильно вибрирует. Поэтому мягкие колёса подходят для катания на улице или в парке, а жёсткие — для катания в рампе и специально предназначенных для катания площадках. Самые популярные брэнды: OJ Wheels, Ricta, Spitfire, Bones, Pig.

**Подшипники**

С обеих сторон каждого колеса расположены углубления, предназначенные для установки в них подшипников. В индустрии скейтбординга используются подшипники стандарта ABEC. Более высокое качество подшипников позволяет дольше сохранять инерцию движения после толчка, а также облегчает набор скорости.

1. **Практическая часть**

**Заключение**

 Целью моей практической работы было познакомиться с экстремальными видами спорта и рассказать о развитии экстремальных видов спорта. Продемонстрировать некоторые подводящие- разминочные упражнения.

***Список литературы***

***1. Волович В.Г. «Олимпийский резерв». - М.: "Мысль", - 2014. – 196 с.***

***2. Галкин В.В. «Глаза страха». - М.: Наука, - 2010. – 236 с***

***3. Шон Коллери. «Бросая вызов притяжению. Экстремальные виды спорта», 2012.***

***– 20 с.***

***4. Нечаева А.Б. «Время и спорт». – М.: Наука, 2008. – 376 с.***

***Интернет ресурсы:***

1. [***https://ru.wikipedia.org/wiki***](https://ru.wikipedia.org/wiki)
2. [***https://ru.wikipedia.org/wiki***](https://ru.wikipedia.org/wiki)
3. ***http://www.redbook.ru/books.html***
4. [***https://www.znak.com/2017-12-25/v\_krasnuyu\_knigu\_chelyabinskoy\_oblasti\_vnesli\_74\_novyh\_vida\_rasteniy\_i\_zhivotnyh***](https://www.znak.com/2017-12-25/v_krasnuyu_knigu_chelyabinskoy_oblasti_vnesli_74_novyh_vida_rasteniy_i_zhivotnyh)