

Министерство образования Нижегородской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Лицей-интернат «Центр одаренных детей»

Научное общество учащихся

## **Влияние экстремальных видов спорта на становление подростков.**

Выполнила:  
Бобровская Татьяна  
Ученица 10 «В» класса  
Научный руководитель:  
Оленева Наталья Борисовна.

## Содержание.

Введение. ....	3
Часть 1. Экстремальные виды спорта. ....	4
На воде. ....	4
На земле. ....	5
В воздухе. ....	6
Часть 2. Опрос среди подростков. Выявление причины занятия ЭВС....	8
Заключение. ....	9
Список используемой литературы. ....	10

### Введение.

Экстремальный спорт – обобщенное название новых популярных видов спорта, которые связаны со скоростью, высотой, глубиной, различного рода опасностями и великолепной зрелищностью.

Динамику роста интереса к занятиям экстремальными видами спорта ( ЭВС) можно проследить по все возрастающему количеству различных экстрим- соревнований, фестивалей и др. праздников. Эти признаки роста популярности являются косвенными, однако ясно отражают тенденцию роста и развития этого спорта в нашей стране.

Результатом перехода к подростковой стадии развития становится изменение доминанты общения. Преобладающим над семейным становится влияние сверстников. Именно они выступают источником референтных норм поведения, определяющих статус подростка в группе. Занятия ЭВС связаны с процессами социализации и формирования самосознания человека.

Цель: выявление основных причин увлечения экстремальным спортом.

Задачи: 1) изучить и обобщить имеющуюся литературу по данной теме;

- 2) определить самые популярные виды экстремального спорта среди подростков (провести анкетирование)
- 3) выявить основные причины увлечения экстремальным спортом учащимися;
- 4) сделать выводы по изучению данного вопроса.

## **Часть 1.**

### **Экстремальные виды спорта.**

#### **На воде.**

##### **Вейкбординг**

Этот вид спорта и отдыха набирает все больше популярности, включая в себя прыжки, элементы воднолыжного слалом и некую акробатику. Вейкбординг разделяют на два подразделения: вейкборд-катер и вейкборд-электротяга (кабельный вейкбординг). В первом случае спортсмен держится за фал и несется за катером, занимаясь при этом выполнением самых разных трюков, пользуясь трамплинами и бегущими волнами. В отличие от него, в кабельном вейкбординге человек двигается по воде благодаря механизированной канатно-буксировочной установке, которая заменяет катер. Такие установки делятся на кольцевые (вейкпарки, где человек двигается по кругу) и реверсивные (спортсмен едет лишь вперед и назад).

##### **Вейксёрфинг**

В этом виде спорта спортсмен также едет за катером-буксировщиком. С одной из сторон катер погружается балластом, создавая с одного борта большую волну. Спортсмен катается на специальной доске «вейксёрф» — в ней нет креплений и она дает возможность катиться по волне, создаваемой катером. Главный плюс вейксёрфинга в том, что им можно заняться на любом водоёме, были бы доска и катер.

##### **Водные лыжи**

Воднолыжный спорт - это движение по воде на лыже специальной формы, соединенной тросом («фал») с катером. Водные лыжи делятся на одиночные и парные. К парным можно отнести фигурные и прыжковые, а в одиночные - слаломная (моно) лыжа. На вид фигурные лыжи укорочены и достаточно широкие, оба их конца немного загнуты. Прыжковые же имеют большую длину и сильно загнутый нос. Слаломная лыжа также длинная, задняя часть ее сужена и носок загнут. На задниках (та часть, которая скользит по воде) у слаломных лыж находится киль.

##### **Гидрофойл**

Главным снаряжением гидрофойлера является доска, оснащенная сиденьем (пэдом), подводным «крылом» и креплениями для ног. Спортсмен катается на ней в сидячем

положении, держась за фал. Как только набирается скорость, подводное крыло начинает поднимать над водой доску с райдером. При этом меняется угол атаки крыла (наклон вниз-вверх) и человек провоцирует прыжок, совершая трюк. По сложности самым простым трюком в гидрофойле считается AIR GAINER — спортсмен прыгает и вращается назад.

### **Каякинг**

Каякинг - это подвид водного туризма, действие которого происходит на судне под названием каяк. Каякинг делится на крикинг-сплав, морской и рекреационный каякинг, скоростной спуск, каякинг и фристайл на бурной воде, гребной слалом.

### **Серфинг на лыжах**

Негласная вражда между любителями сноуборда и лыж в последние годы выбралась даже за пределы заснеженных горных склонов. Теперь споры, что лучше: одна большая доска или две маленьких, перебрались также в сферу серфинга. Ведь появился новый водный вид спорта – серфинг на лыжах. Его придумали калифорнийские лыжники, которые в условиях вечной нехватки снега в данном регионе решили покорять на своем любимом спортивном инвентаре огромные приливные волны, которыми славится побережье американской Калифорнии. Правда, для этого пришлось создать новый вид лыж, объединяющий в себе элементы горных и водных. Но в серфинге на лыжах спортсменам все также приходится использовать для лучшей балансировки специальные лыжные палки. При этом скорость скольжения по волне может достигать 50 километров в час.

### **На земле.**

### **Хели-ски**

Прыжки с вертолета и катание по нетронутomu снегу вдалеке от толпы людей и лыжных патрулей вот что такое от хели-ски. Здесь основную опасность исходит от снежных лавин и неожиданных препятствий, которые могут возникнуть перед лыжниками, начиная от провалов, спрятанных под ледяным настом, и кончая деревьями и скалами припорошенными снегом. В среднем один подъем на вертолете на гору стоит около 500 долларов. Плюс необходимо выложить немаленькую сумму за специальное оборудование, которое позволит спасателям быстро найти экстремалов в снежных завалах.

### **Стритлатинг**

Стритлатинг это скоростной спуск, лежа на скейтбордах по асфальтированной поверхности. Обычно сорвиголовы выбирают для этого дороги общего пользования, круто уходящие вниз под горку. Экстремалам приходится полагаться только на свои ноги, используя как тормоза и руль, ну это если не считать экстремальное торможение, банальным врезанием в любое подходящее препятствие. Шлемы, перчатки и наколенники не всегда спасают от травм при столкновении практически неуправляемого скейтборда с препятствием.

### **СНОУБОРДИНГ**

Вид спорта — спуск с гор по снежной трассе на специальной доске (сноуборде), сопровождаемый выполнением прыжков и сальто.

### **горнолыжный спорт**

Горнолыжный спорт — спуск с гор на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру.

### **Скейтбординг**

экстремальный [вид спорта](#), заключающийся в катании, а также в исполнении различных трюков на [скейтборде](#).

### **Паркёр**

[искусство](#) рационального перемещения и преодоления препятствий, как правило, в [городских](#) условиях; городская [акробатика](#). 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.

### **Альпинизм**

[вид спорта](#) и [активного отдыха](#) целью которого является восхождение на вершины [гор](#). Спортивная сущность альпинизма состоит в преодолении естественных препятствий, созданных [природой](#) (высоты, [рельефа](#), [погодных условий](#)), на пути к вершине.

## **В воздухе.**

### **Парашютный спорт**

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 действия связанные с точным пилотированием купола, как [точность приземления](#) и [свуп](#), так и различные артистические виды спорта, вроде [фристайла](#), перестроения в свободном падении, как [групповая акробатика](#) и [фрифлай](#).

Считается, что впервые идея создания парашюта пришла [Леонардо да Винчи](#). В его [рукописи](#), [1495](#) упоминается о безопасном спуске с высоты с помощью «палатки» из накрахмаленного полотна размером 12 x 12 локтей. Если учесть, что средневековая мера длины — [локоть](#) — равнялась в различных странах от 50 до 60 сантиметрам, то действительно, такое приспособление обеспечивало безопасный спуск человека с любой высоты, ибо диаметр современных парашютов тоже не превышает 6-7 метров.

Но, как оказалось позже, Леонардо да Винчи не первый додумался до идеи парашюта. Древние записи свидетельствуют, что во многих странах люди пытались спускаться с башен, деревьев, скал с помощью различных приспособлений, похожих на зонтики. Часто такие прыжки кончались увечьем или даже смертью, потому что никто не знал законов [сопротивления воздуха](#), а чутье часто подводило. Леонардо да Винчи первый указал на самые выгодные размеры парашюта, и об этом вспомнили воздухоплаватели.

## **Прыжки из стратосферы**

Настоящим экстремалам даже обычные прыжки с парашютами кажутся скучным и не заслуживающим внимания занятием. Они покоряют для себя совсем другим горизонты, отправляясь в свободное падение с высоты в десятки километров. Прыжки из стратосферы появились в качестве экспериментов еще в середине двадцатого века. Однако сейчас это занятие превратилось в полноценный вид спорта. Экстремалы из разных стран соревнуются между собой в высоте и скорости падения.

## **Слэклайн**

Многим экстремалам не даёт покоя слава акробатов-канатоходцев. Слэклайн это хождение по канату над пропастью. Разумеется, присутствует обязательная страховка. На канате можно осуществлять различные сложные трюки. Кто-то сравнивает слэклайн с цирковым канатом, по которому ходят акробаты, но в отличии от каната, который хорошо натянут и неподвижен, стропа крайне динамична, причем степень ее натяжения можно регулировать, тем самым уменьшая и увеличивая амплитуду колебаний. Начинающие канатоходцы в попытках удержать равновесие способны проделывать просто невероятные трюки.

## **Банджи-джампинг**

Или всем известная с детства «тарзанка» . Банджи-джампинг – прыжок с высоты на эластичном тросе. Башни, скалы, смотровые площадки и другие объекты, ранее служившие лишь точками обзора, теперь могут быть использованы ради нескольких секунд совершенно ничем не ограниченного полета. И эта перспектива часто привлекает не меньше, чем отличный вид. Канат при помощи специальных приспособлений крепится либо к ногам(лодыжкам) прыгуна, либо к телу. Прыгают в банджи-джампинге чаще всего «ласточкой» или из задней стойки. Самый отважный банджи-прыжок был проведен в Китае – австралиец Эй Джей Хэкетт, один из главных активистов этого вида спорта, полетел навстречу земле с телебашни Макау высотой 233 метра. Конечно, самый страшный кошмар любого банджи-джампера – это лопнувший канат, оставляющий его лететь навстречу смерти. Именно так и произошло с 22-летней Эрин Лэнгворси, когда она прыгнула на банджи с моста над водопадом Виктория со 111-метровой высоты на реке Замбези, кишасей крокодилами, и выжила лишь по счастливой случайности...

## **Часть 2.**

Следующая задача нашего исследования – определить самые популярные виды экстремального спорта среди подростков лица. Для этого я провела опрос и определила,

что экстремальные виды спорта широко известны среди подростков. Учащиеся интересуются данной темой, много знают о различных видах экстремального спорта и сами занимаются некоторыми видами спорта, которые доступны в наших условиях. Среди популярных видов спорта ученики называют сноубординг, прыжки с парашютом и горные лыжи.

Следующая задача нашего исследования – выявить основные причины увлечения экстремальными видами спорта конкретно нашими учащимися. Для решения данной задачи я также использовала опрос и беседу. Проанализировав мнения учащихся, пришла к выводу, что увлечение экстремальными видами спорта на самом деле помогают подросткам расслабиться, снять напряжение и стресс, который они испытывают ежедневно в школе и дома, в общении со взрослыми и сверстниками. Занимаясь спортом, учащиеся на время забывают о повседневных проблемах, которых у современных подростков огромное количество. После занятий спортом, подростки испытывают удовлетворение, жизнь кажется уже намного проще, а проблемы не такими глобальными. Учащиеся также называют и такие причины увлечения экстримом, как способ выразить себя в кругу подростков, выделиться, что очень важно в этом возрасте; доказать своему Я, что ты многое можешь добиться; а также возможность весело провести время в кругу друзей, таких же как и ты.

### **Заключение.**

Таким образом, в результате проведенного исследования, мне удалось решить поставленные задачи и добиться цели нашего исследования. Я получила следующие результаты:

1. экстремальные виды спорта пользуются огромной популярностью среди подростков нашего лицея;
2. учащиеся владеют информацией о различных видах экстремального спорта, знают их различия и особенности;
3. более 40% подростков нашей школы занимаются тем или иным видом экстремального спорта;
4. самыми популярными видами экстремального спорта среди учащихся нашей школы являются сноубординг, прыжки с парашютом и горные лыжи.
5. основными причинами увлечения экстремальными видами спорта подростки называют: 1) способ расслабиться, снять напряжение и стресс, который они испытывают ежедневно в условиях современной жизни; 2) способ выразить себя в кругу подростков;

3) доказать своему Я, что ты многое можешь добиться; 4) возможность весело провести время в кругу друзей.

К тому же ЭВС способствую активному увлечению физической культурой, хоть часто травмоопасные. Не смотря ни на что, молодое поколение выбирает, и будет выбирать экстремальные виды спорта.

#### **Список использованной литературы.**

1. <http://www.novate.ru/blogs/160315/30453/>
2. <http://rusrep.ru/article/2012/11/27/vozduh/>
3. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9\\_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)