[illegible] [illegible]'[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□□□□□ □□□□□□

□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□, □□□□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□ □□ □ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ , □□□□, □□□□□ □□□□, □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ , □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□, □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□. □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□-□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□

□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □ □□□□□ □□□□□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □ □□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□

□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□. □□□□□□□ □□□ (□□□□□) □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ , □□□□

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

В последние годы появилось много новых видов спорта, среди которых особенно выделяются экстремальные, такие как скалолазание, прыжки с парашютом, горные лыжи и сноубординг. Эти виды спорта привлекают людей своей адреналиновой составляющей и возможностью испытать себя в сложных условиях.

Экстремальные виды спорта, по мнению многих, дают людям возможность преодолеть свои страхи и ограничения. Однако они также несут в себе определенные риски, поэтому перед занятием такими видами спорта необходимо тщательно подготовиться и изучить все правила безопасности.

Влияние экстремальных видов спорта на психологическое состояние человека

Экстремальные виды спорта оказывают значительное влияние на психологическое состояние человека. Они помогают развить такие качества, как смелость, решительность, умение принимать быстрые решения в стрессовых ситуациях.

Занятия экстремальными видами спорта также способствуют развитию самодисциплины и ответственности. Спортсмены должны строго соблюдать правила безопасности и тренировочный режим, чтобы минимизировать риски и достичь высоких результатов.

Однако, несмотря на положительные стороны, экстремальные виды спорта могут также вызывать негативные последствия, такие как зависимость от адреналина, депрессия и тревожность. Поэтому важно подходить к занятиям такими видами спорта осознанно и ответственно.

Таким образом, экстремальные виды спорта могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на психологическое состояние человека. Важно найти баланс между риском и безопасностью, чтобы получить максимальную пользу от занятий такими видами спорта.

□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□

□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□

□□□ □□□□□□□-□ □□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□!

□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□-□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□

□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□-□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□

□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □ □ □□ □□□□□□ □ □ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□

□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□

□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□ ‘□□□□ □□□□ □□’ □□□□□□□□

“□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□ □□□ □□□□□“-□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□

□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ (□□□) □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□: □□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□, □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□

[illegible]

[illegible]

[illegible]