

# Экстремальные виды спорта

Выполнил студент Лечебного факультета Зузенков М.В.

Группа 1.2.01б

Преподаватель Антонова Мария Славовна

**Экстремальный спорт** – это разновидность физической нагрузки, выполнение которой сопряжено с риском для жизни. Экстремальные виды спорта высокотравматичны и крайне опасны для жизни и здоровья, однако выполнение трюков дарит незабываемые ощущения, вызывает чувство гордости и самоуверенности в себе.



Экстремальные виды спорта стали распространяться в мире приблизительно с 1950-х годов. Экстремальные виды спорта характеризует высокая степень опасности для жизни и здоровья спортсмена, большое количество акробатических трюков, высокий уровень адреналина, который выделяется у спортсмена во время занятия спортом.

К основным видам экстремального спорта относятся:

- 1) Паркур
- 2) Бейсджампинг
- 3) Кейв-дайвинг
- 4) Вейкбординг
- 5) Скалолазание





# Паркур

**Паркур** – искусство перемещения и преодоления препятствий различного характера. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения), так и специально изготовленные конструкции).

Для занятий паркуром подходят: дома, гаражи, лестницы, скалы и другие объекты-препятствия. Основными для техники паркура являются умение правильно прыгать и приземляться с перекатом через плечо, так называемый «рол». В паркуре также крайне важны скорость реакции, умение оценивать обстановку и свои возможности. Основная нагрузка при занятиях паркуром приходится на ноги, поэтому большинство травм связаны с повреждениями коленных и голеностопных суставов, мышц и сухожилий ног.

# Паркур



# Бейсджампинг

**Бейсджампинг** является одним из самых опасных и, соответственно, экстремальных видов спорта. Название B.A.S.E. - акроним от английских слов: Building (дом); Antenna (антенна); Span (перекрытие, мост); Earth (скала). Его "прародителем" является парашютный спорт, однако, в отличие от прыжков с парашютом из летательных аппаратов, бейс-прыжки совершаются с кардинально более низких высот в непосредственной близости от объекта, с которого осуществляется прыжок.

Джамперы практикуют такие элементы, как акробатика ( во время свободного падения выполняются акробатические упражнения), рон вэй ( парашютный ранец надевается на живот и джампер летит спиной вперед), вингсют (прыжок выполняется в костюме, придающем телу форму крыла) и другие.

В период с 1981 по 12 января 2018 года зарегистрировано 332 происшествия со смертельным исходом. Количество травм различной степени тяжести во много раз больше.

В некоторых странах этот вид спорта запрещен законодательно.



# Бейсджампинг



# Кейв-дайвинг

**Кейв-дайвинг** – вид технических погружений в воду, совершаемый в пещерах. Этот вид спорта намного опаснее и сложнее обычного простого дайвинга из-за отсутствия возможности немедленно всплыть на поверхность в случае опасности или недостатка кислорода.

Пловец находится в абсолютной темноте, видимость воды меняется в короткие промежутки времени, температура воды низкая – все это увеличивает опасность занятий этим видом спорта. Если же дайвер заплыл далеко в лабиринты пещер, то есть все шансы уже не выбраться оттуда живым. Поэтому требуется высокая подготовка пловца и очень надежное снаряжение.



# Кейв-дайвинг



# Вейкбординг

**Вейкбординг** (часто просто вейк) – один из наиболее активно развивающихся водных видов спорта и отдыха в мире. Сочетает в себе элементы воднолыжного слалома, акробатику и прыжки. В вейкбординге спортсмен, двигаясь либо за катером, либо с помощью канатно-буксировочной установки, выполняет различные трюки с помощью волн. Трюки можно разделить на несколько видов: вращения, сальто, сальто с вращением поднятие платформ.



# Вейкбординг





# Скалолазание

**Скалолазание** - вид спорта, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Скалолазание, как вид спорта, возникло в горных районах в XIX веке. В мире существует более 2000 районов, где занимаются скалолазанием.

Во второй половине XX века скалолазание стало признанным во всем мире видом спорта, по которому регулярно проводятся международные соревнования. На сегодняшний день скалолазание включено в школьную программу во многих странах. Скалолазание помогает укрепить кости, повысить выносливость, для занятий очень важна сила пальцев рук. К травмам, характерным для скалолазов, можно отнести, в первую очередь, надрывы, растяжения, вывихи и воспаления. Страдают также пальцы рук и ног, колени, локти.

# Скалолазание



# Вывод

На основании всего вышеизложенного можно сделать вывод, что любой экстремальный спорт, в большей или меньшей степени, опасен для здоровья и жизни человека, занимающегося им. Но при соблюдении определенных правил и техники безопасности травматизм можно свести к минимуму.

# Список литературы

- 1) Мироненко О.Р. Экстремальный спорт и отдых. – М.: Аванта, 2010г.
- 2) Рассел Д. Бейсджампинг. –М.: Вече, 2012 г.
- 3) Крис О. Скалолазание . – М.: Академия, 2009 .