

# Экстремальные виды спорта

# Кайтсерфинг

Это молодой, стремительно набирающий популярность вид спорта, основой которого является движение под действием силы тяги, развиваемой удерживаемым и управляемым спортсменом воздушным змеем. Это очень модный и динамичный, зрелищный и достаточно экстремальный вид спорта. При помощи ветра кайт буксирует вас туда, куда хотите вы, а не ветер. Для занятия кайтсерфингом подойдут любые места с ветром к берегу. Большой открытый водоём и удобное место для взлёта и посадки змея имеют очень важное значение. Много людей занимаются кайтсерфингом как вдоль побережья океана, так и на больших озёрах и реках. Всё зависит от уровня сёрфера и его места проживания.



# Паркур

Это искусство перемещения и преодоления препятствий, дисциплина, основанная на простой философии: нет границ — есть лишь препятствия. Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. В настоящее время активно практикуется и развивается во многих странах. Сутью паркура является преодоление разнообразных препятствий, как существующих архитектурных сооружений типа перил, парапетов, стен и др., так и специально изготовленных конструкций. Человек, занимающийся паркурком, называется трейсер. Люди, которые довольно давно занимаются паркурком, делают это красиво и чётко, а вот начинающим порой не обойтись без ссадин, синяков и переломов.



# Стритлагинг

Скоростной спуск на длинном скейтборде в положении лежа появился в Южной Калифорнии в 70-х годах прошлого столетия. Со временем организаторы гонок стали серьезнее подходить к вопросам безопасности, регулирования трасс и требований к инвентарю. Правила стритлагинга регулируются сегодня несколькими рэйсерскими ассоциациями, а сам вид спорта включен в показательную программу летних X-Games. Всего в мире насчитывается около 1200 активных райдеров, однако можно предположить, что их намного больше и не все они живут по правилам официальных организаций.

Из средств безопасности у райдеров только шлем, щитки на локтях и коленях, перчатки и спортивный костюм. Это совсем немного, если учесть, что разогнавшийся скейт сложно заставить быстро сбросить скорость. В стритлагинге райдеры тормозят о любые попавшиеся на пути предметы – стены, автомобили, камни и деревья. Очевидно, что только самые удачливые райдеры не получают травмы при таком способе остановки!



# Рафтинг

Это сплав на время по горным рекам с прохождением естественных и искусственных препятствий на специальных 6-, 4- и 2-местных надувных лодках. Рафтинг – командный вид спорта и каждый участник во время сплава выполняет определенные функции, а экипаж в целом выполняет указания лидера-капитана. Как вид спорта внесён во Всероссийский реестр видов спорта в 2003 году. Рафтинг является коммерческим видом сплава, то есть для участия в сплаве не требуется никакого предыдущего опыта. Это также достаточно опасный вид спорта, особенно, когда речь идёт о маршрутах 3-ей и выше категории трудности. Основные опасности представляют собой: преодоление мощных порогов и водопадов, попадания сплавляющегося в завалы и подводные карманы, получение травм, переохлаждение, удалённость от цивилизации и, как правило, отсутствие связи со спасательными службами.



# Дайвинг

Подводное плавание со специальным снаряжением, обеспечивающим автономный запас воздуха для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов, в зависимости от глубины, типа дыхательного аппарата и потребления ныряльщиком газовой смеси. Существует 3 типа дайвинга: рекреационный дайвинг — подводное плавание для отдыха и удовольствия, профессиональный дайвинг и спортивный дайвинг. Чтобы заниматься подводным плаванием, необходимо иметь набор навыков, позволяющих решать подавляющее большинство проблем при погружении. Эти навыки и знания приобретаются в процессе обучения и подтверждаются сертификатом одной из ассоциаций подводного плавания. Дайвинг всегда связан с опасностью для жизни и здоровья. Основные опасности: утопление, декомпрессионная болезнь, баротравмы, отравление газами и истощение запаса кислорода или техническая поломка.



# Укрощение быка

Укрощение быка или Родео – это ковбойские спортивные состязания, включающие укрощение дикой лошади, езду без седла на лошади, поимку с помощью аркана быка, схватку с диким быком и укрощение его с применением лассо, верховую езду на диком быке. Распространены в США, Канаде и Австралии. Ковбой должен не только продержаться верхом в течение 8 секунд, но и показать потенциал животного, пришпоривая его. Ни один другой вид спорта не может быть настолько опасен телесными повреждениями как родео на быках. Здесь полный набор для медицинских исследований: растяжения и разрывы мышц и связок, переломы различных степеней тяжести, удары и т.д. Наездник рискует каждый раз, когда садиться верхом на быка.



# Кейв-дайвинг

Вид технических погружений, совершаемый в пещерах, где существует так называемая надголовная среда. По сути это тот же дайвинг, только в подводных пещерах. Он является весьма опасным видом спорта и предъявляет крайне серьёзные требования к навыкам пловца, надёжности оборудования и конфигурации снаряжения. Основная опасность кейв-дайвинга в том, что затруднено или невозможно экстренное всплытие. Но есть и другие опасности. Риск заблудиться или не рассчитать запас воздуха — поэтому резерв воздуха. Всегда есть вероятность остаться без искусственного света, поэтому нужно уметь плавать и ориентироваться в полной темноте. Существует опасность повредить оборудование, ударившись о стену или потолок. Большое количество ила может затруднить видимость на долгое время, и также как в темноте придётся искать выход вслепую.





# Параглайдинг

Параглайдинг – это полеты на пароплане с использованием подъемной силы восходящих потоков воздуха. Такие потоки возникают благодаря ветру и рельефу местности, например, когда ветер дует в сторону горы или когда существует восходящий поток нагретого воздуха. Пароплан представляет собой нехитрую систему из тканевого крыла, веревок и системы. Движение осуществляется за счет специальной формы крыла пароплана, в которое набирается воздух, за счет чего его подхватывает ветер и несет в любом направлении. Параглайдинг представляет собой довольно опасную, но очень модную разновидность авиационного экстремального спорта.

От спортсмена требуется не только хорошая физическая форма, но и хорошее знание физики, атмосферы, поведения воздушных потоков и др. Как правило, полет начинается на вершине гор, холмов или скал, где мощный воздушный поток с большой скоростью устремляется вверх, огибая вершину. Пилот не должно быть ни паникером, ни лихачом. Так же и с риском — умный расчет всегда лучше. Причем не только для самого пилота. Ведь он бывает в небе не один и, рискуя собой, может создать опасную ситуацию для других паропланеристов.



# Альпинизм

Альпинизм — восхождение на вершины гор. Спортивная сущность альпинизма состоит в преодолении препятствий, создаваемых природой на пути к вершине. В спортивных соревнованиях по альпинизму объектом состязания являются высота вершины, техническая сложность пройденного маршрута, его характер и протяжённость. При прохождении горных рельефов и ледников существует опасность падения, вывихов, переломов, лавин и прочих опасных ситуаций, которые могут случиться даже при соблюдении техники безопасности и всех правил альпинизма.



# Бейсджампинг

Самый экстремальный и опасный вид спорта, в котором используется специальный парашют для прыжков с фиксированных объектов. Бейсджампинг считается наиболее опасным видом прыжков с парашютом и на текущий момент рассматривается как крайне экстремальный спорт. Высота, с которой осуществляется прыжок бейсджампера, может быть от 40 до 1000 метров, в то время как обычные парашютисты прыгают с высоты не менее 1000 метров. Чем ниже объект, тем выше считается мастерство джампера, и тем опаснее прыжок. Еще одна сложность именно этого вида спорта заключается в том, что раскрыть парашют нужно всего за несколько секунд в самом начале прыжка.

Для бейсджампинга используются специально разработанные парашюты, которые значительно отличаются от обычных. В них нет запасного парашюта, так как он не пригодится на столь маленькой высоте, и нет страхующих приборов. Сложность в бейсджампинге заключается еще и в том, что приземление, обычно, происходит на ограниченные поверхности, и поэтому требует большого опыта от бейсджампера пилотирования парашюта. Попытки самостоятельных бейс-прыжков без соответствующего оборудования и навыков, как правило, приводят к тяжёлым травмам или смерти.



# «Экстремальные виды спорта»

Автор проекта: Базарнов Максим, обучающийся 7г класса  
МАОУ СОШ №38

Наставник проекта: Каландарова Ирина Леонидовна  
учитель физической культуры