

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 должен 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