

Подготовил: Бондарев Илья  
Руководители: Марочкина Е.Н.  
Гриненко И.А.

# ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА



# Вейкбординг



Вейкбординг (wakeboarding) - водный вид спорта, представляющий собой поездку на специальной доске (вейкборде) за водно-моторным судном. Зародился в начале 90-х. Вейкбординг чем-то напоминает сочетание лыжного спорта и серфинга. По крайней мере, многие приемы серфинга вейкбордист освоить должен, но есть и свои характерные особенности.

Судно-буксировщик тащит за собой вейкера, но использует не эластичный канат, как в водных лыжах, а не тянущуюся веревку. Скорости в вейкбординге тоже значительно меньше. Катер движется со скоростью 25-35 км/в час. Принято считать, что для настоящего вейкбординга требуется специальный буксировщик, но за неимением такого подойдет моторная лодка и даже скутер (водный мотоцикл).

Новички-вейкеры используют более короткие веревки, около 15 метров и не самые быстрые скорости. Люди более опытные варьируют скорость и пытаются сформировать собственный стиль катания. Вейкер едет боком, на вейкборде присутствуют своеобразные крепления для каждой ноги. К днищу вейкборда прикреплен специальный плавник, обеспечивающий большую устойчивость.

Доски обычно бывают от 120 до 150 сантиметров в длину (в зависимости от веса спортсмена) и 45 см. в ширину. Если смотреть со стороны, вейкборд имеет вогнутую форму (конкейв).

Вейкбординг - молодой вид спорта и постоянно развивается. Однако вейкбордистам приходится не так уж легко. Аренда, а тем более покупка судна для постоянных занятий вейкбордингом - удовольствие не из дешевых. Снаряжение вейкера тоже стоит дорого. Поэтому первоначально имеет смысл заниматься в клубе и брать снаряжение в аренду.

Тем не менее, во многих местах сообщества вейкбордистов стараются проводить соревнования. При этом устраиваются отдельные состязания и для женщин. Дамы тоже быстро осваивают вейкборд.

Как и в других экстремальных видах спорта, большое значение во время катания имеют трюки и прыжки. Чем выше вейкер оторвется от поверхности воды, чем более эффектными будут его движения, тем он круче. :)

Что касается соревнований, в России проводится свой собственный Кубок по вейкбордингу, принять участие, в котором можно в конце лета.



# Сэндбординг



Сноуборд летом - казалось бы, что за чушь? Несбыточная мечта, заскучавших без снега экстремалов. Но нет ничего невозможного в этом мире! Помни это, экстремал! Есть для тебя чудо-спорт сэндбординг (sandboarding).

Мы стоим на борде, мы скользим, мы делаем трюки. Но скользим мы не по снежным сугробам, а по залитым солнцем песчаным дюнам. Отсюда и название дисциплины "песчаный бординг". Развиваться спорт начал в начале 60-х годов прошлого века, когда молодые люди хватались за любую возможность выделиться и изобрести что-нибудь новенькое и экстремальное.

Конечно, занимаются летней разновидностью сноубординга везде, но наиболее распространен он в странах, где природа позволяет тренироваться часто. Это Египет, Африка, Южная Америка, США, Австралия. Здесь присутствуют местности, где в наличии есть пустыни или дюны.

Конечно, есть и свои недостатки. Никто обычно не строит сэндборд-парков, для сэндбордистов не ставят подъемники и бедняге экстремалу приходится самому затаскивать свой борд на большую дюну. Зато пески ждут спортсмена круглый год, они не тают и не покрываются льдом. Им не грозит сход страшной лавины, хотя песчаные лавины все-таки бывают и они достаточно опасны. В общем, на гору минусов найдется гора плюсов.

Героем сэндбординга на Западе признан Джош Тенг, который выиграл 5 чемпионатов мира по sandboarding и завоевал четыре национальных титула. К тому же он вошел в Книгу Рекордов Гинесса, исполнив самый длинный бэкфлип - 44 фута, 10 дюймов, а это 22 метра, между прочим.

Сэндборд делается из более жестких материалов, чем сноуборд. Существуют специальные материалы, подходящие для этого вида спорта. Чтобы борд легче скользил по песку, его днище натирают специальным сэндбордическим воском на основе парафина.

Сэндбордист как и сноубордист будет искать самые крутые дюны, например, рекордсмену Гинесса Эрику Джонсону удалось развить на сэндборде скорость до 51 мили в час.

В России развитие спорта не столь перспективно. У нас, к сожалению, нет естественных дюн подходящего размера. Чтобы заниматься летним сноубордингом, придется ехать в Египет, Турцию, Израиль или еще куда-то, где можно за не очень большие деньги можно разжиться приличной пустыней. Но пуст сэндбордеры не унывают. Было бы желание, а возможность всегда найдется.

Сноуборд летом? Нет вопросов! Наша экстремальная жизнь в наших руках. :)

# Кайтбаггинг



Кайт багги (баг и т.п.) - это легкое трехколесное средство передвижения, созданное специально для того, чтобы двигаться за счет силы кайта. В багги предусмотрено одно единственное место и у него, как уже было сказано, есть три колеса. Переднее свободно поворачивается, два задних зафиксированы.

Принцип кайтбаггинга заключается в езде на этом замечательном средстве передвижения и совершении разнообразных маневров. Скорость багги порой переваливает за 100 километров в час, так что экстремальные ощущения в этом виде спорта обеспечены. Для более или менее безопасной езды необходимы шлем и защитная одежда.

Честь изобретения кайтбаггинга принадлежит Питеру Линну, парню из Новой Зеландии, который начал строить первые багги в начале 90-х.

Кайт не связан с багги напрямую. Обычно пилот удерживает кайт в руках или кайт крепится к костюму пилота. Что касается безопасности самого багги, то никаких особых систем, предохраняющих от ударов и поломок в нем нет.

Чтобы остановить багги требуется довольно сложная процедура. Пилот должен увести кайт из потока ветра, это достигается изменением его положения в пространстве. Возможно, для этого потребуются развернуть багги на 180 градусов. После достаточного количества практики, ваш багги будет останавливаться, проехав всего несколько метров.

Некоторые багги приспособлены так, чтобы сзади к ним можно было прицепить еще один багги. Таким образом можно передвигаться целым караваном на одном кайте. Есть и более экстремальные конструкции - багги тандем, в котором у каждого пилота есть свой кайт. Чтобы управлять двумя сцепленными багги и двумя кайтами требуется мастерство экстра-класса.

Естественно, легко догадаться, что лучшее место для кайтбаггинга все те же гладкие пустоши, где нет камней, холмов, канав и тем более деревьев или людей.

Безумные кайтбаггеры придумали еще и багги джампинг (buggy jumping). Для реализации этого развлечения используются крупные кайты, которые поднимают багги в воздух, где пилот летит, проделывает трюки и порой даже вертится на 360 градусов.

# Сноукайтинг



Сноукайтинг - это зимняя разновидность уже знакомого нам спорта. Здесь можно говорить о комбинированной технике кайтсерферов и сноубордистов. Сноукайтеры используют все разновидности кайтов, чтобы сделать катание более интересным. Особенно приятной возможностью для сноускайтера становится способность незаметно преодолевать холмистые участки - это то, что недоступно лыжникам и сноубордистам.

Самую большую популярность сноукайтинг завоевывает в странах, жизнь которых связана с зимними видами спорта. В Исландии, Швейцарии, Канаде, Норвегии, США. Возможно, этот вид доберется и до России.

На самом деле сноукайтинг или скикайтинг - это папочка кайтсерфинга. Спорт начал развиваться в 80-ые годы прошлого века, когда некоторые альпийские лыжники стали использовать слегка переделанные парашюты для того, чтобы скользить по поверхностям заледеневших озер. Вскоре многие заледеневшие водные поверхности США оккупировали кайтлыжники.

Парень по имени Тэд Догерти начал выпускать специальные кайты для кайтлыжников. Еще один энтузиаст Стив Шэпсон стал ключевой фигурой для развития сноукайтинга. Он популяризировал этот вид спорта в Польше, Швейцарии, Германии и Финляндии. Именно Шэпсон впервые встал на лыжи на траве и попробовал прокатиться на кайте таким образом.

Тогда же кайтлыжники стали пытаться заниматься кайтсерфингом. Кори Росслер, основатель собственной системы скикайтинга показал серферам, что используя змея, они смогут двигаться по воде намного быстрее. Так скикайтинг породил кайтсерфинг.



# Кайтинг



Змеем воздушным взлететь в небеса! Мечта человека чувствовать ощущение полета снова сбывается, благодаря кайтингу. Кайтинг - это общее название, всех разновидностей экстрима, связанных с катанием, использующем силу воздушных змеев.

Кайтсерфинг наиболее популярное ныне направление использует силу воздушного змея (kite, англ.) для катания, преимущественно, по воде. Катается спортсмен на специальной доске - кайтборде (серфборд, вейкборд).

Доска кайтсерфера имеет крепления для ног. Воздушный змей для кайтинга, который в среде спортсменов принято называть "кайт", отличается от обычных воздушных змеев. Кайты хорошо поддаются управлению, ведь с помощью них спортсмен должен ловко скользить по воде, периодически отрываясь и зависая в воздухе.

Спорт находится в состоянии формирования и поклонники у него появляются каждый день. Фирмы-производители активно стараются угодить кайтерам и корпят над конструированием более безопасных кайтов, подходящих для разных стилей катания.

Стилей действительно сформировалось не мало: Фристайл

Кайтджампинг

Катание на волнах

Фристайл

Существуют и такие ответвления кайтинга как kite landboarding, снежный кайтинг (snowkiting), кайтбаггинг, а некоторые экстремалы используют кайт для того, чтобы кататься на каяке.

Заниматься кайтингом лучше под руководством инструктора. Этот вид спорта несет в себе множество опасностей для человека. Особенно важно понять, как правильно использовать все детали снаряжения кайтера.

Для начала лучше потренироваться на пляже при небольших порывах ветра. Вы просто должны научиться контролировать свой кайт, прежде, чем встанете на доску и змей понесет вас неведомо куда.





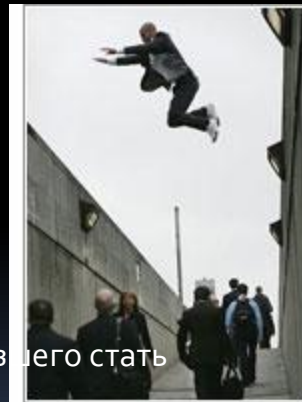
# Паркур

Паркур - это новое веяние в молодежной экстремальной культуре. До России оно добралось совсем недавно. Отчасти благодаря фильму "Дерзкие Дни", где играют молодые паркурлисты. Паркур - это трюковой спорт, чем-то близкий к акробатике и популярной кубинской борьбе капоэйра.

Parcours происходит от французского слова "parcours" и является искусством максимально эффективного преодоления полосы препятствий, встречающейся на пути движения человека. В паркуре можно использовать только ресурсы человеческого тела. Задача спортсмена не прекращать движение и достичь цели максимально коротким способом. Профессиональный трейсер (правильное название спортсмена, занимающегося паркуром) - должен быть всесторонне физически развит, пластичен, легок. Для него не существует непроходимых мест. "Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет" - это антитрейсерская поговорка. Паркур-тренировки дают возможность ощутить полный контроль над своим телом и приблизить его возможности к идеальным.

Стандартные полосы препятствий и одновременно тренажеры для паркура это: Лестницы

- Деревья
- Дома
- Гаражи
- Скалы
- Стройки
- Эффектней всего паркур смотрится в естественных городских условиях, хотя для человека решившего стать профессиональным трейсером подходящая полоса препятствий найдется в любой местности.



Паркур не является какой-то определенной системой. Здесь не существует конкретного набора движений и каждое препятствие в паркуре по-своему уникально. Наиболее важными качествами для трейсера, помимо отличной физической подготовки является умение быстро ориентироваться в каждой ситуации. Оценивать препятствия, расстояния, свои возможности. Поэтому паркур помимо приятного ощущения мощи собственного тела, дает спортсмену возможность применять свои навыки в повседневной жизни. Эта особенность - достаточно большая редкость для прочих экстремальных видов спорта.

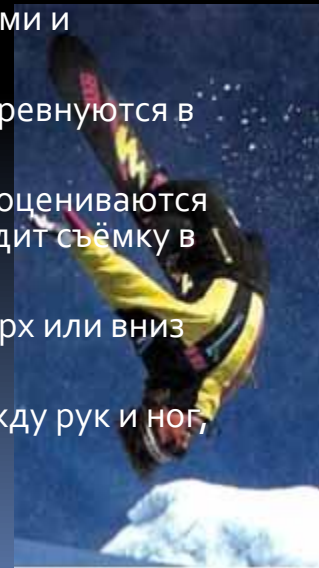
# Парашютный спорт

Все разновидности парашютного спорта связаны со свободным падением и планированием на парашюте. Скорость падения достигает 50 - 60 м/с.

Именно в мастерстве владения телом в свободном падении и соревнуются парашютисты, исключая некоторые виды - классический парашютизм, в котором важна точность приземления под куполом и купольная акробатика с построением в воздухе формаций из куполов.

## Виды парашютной активности

- классический парашютизм - состоит из двоеборья: точность приземления под куполом в заданную цель размером в 3 м и комплекс фигур в свободном падении. Спортсмены соревнуются на скорость выполнения всего комплекса. Парашютизм требует отточенности мастерства и постоянства результатов;
- групповая акробатика - королева воздушных видов спорта. Участники соревнуются в количестве построенных за определённое время фигур. Команды могут состоять из четырёх, восьми и шестнадцати спортсменов;
- купольная акробатика - заключается в построении формаций из куполов. Команды соревнуются в составе четырёх и восьми человек;
- фристайл - показ двумя спортсменами различных фигур в свободном падении. Здесь оцениваются красота, сложность элементов и мастерство воздушного оператора, который производит съёмку в воздухе;
- фрифлай - падение двух спортсменов в вертикальной ориентации в пространстве вверх или вниз головой. Здесь большая скорость, жёсткий поток, сложность ориентации;
- вингсуит - прыжки в специальном костюме с надувающимися воздухом крыльями между рук и ног, который позволяет буквально парить со скоростью 100 км/ч;
- скайсёрфинг - спортсмен прыгает с доской.







# СПИДСКИИНГ

За соревнованиями по скоростному спуску на километр официально закрепилось итальянское название "Километр-стрела". Задача участников - как можно быстрее спуститься по абсолютно прямой и хорошо подготовленной трассе. Склон горы тщательно выровнен и заглажен. Лыжник мчится вниз со скоростью гоночного автомобиля на длинных прыжковых лыжах, на носках которых закреплены свинцовые пластины, а перед креплениями установлены специальные рукоятки, позволяющие сохранять положение глубокого приседа. На плечах гонщика укреплен надувной обтекатель.

## История соревнований

- Первые соревнования спидскиинеров в спуске на скорость состоялись 14 января 1930 года в Австрии, г. Санкт-Морица. Тогда юный австриец Густав Лантшнер из Инсбрука добился победы с результатом 105, 675 км/ч. В 1931 году швейцарец Чезаре Чиона на той же трассе достиг скорости 131, 76 км/ч. Через год обладателем мирового рекорда - 136, 6 км/ч стал австриец Лео Гасперль.
- Следующие крупные соревнования состоялись уже после Второй мировой войны. 8 мая 1947 года в соперничестве мастеров скоростного спуска родился новый рекорд. Зено Коло достиг скорости 159, 292 км/ч.
- Побить его рекорд удалось только через двенадцать лет - в 1959 году итальянский горнолыжник Эдуардо Агрейтер первым преодолел рубеж в 160 км.
- В августе 1960 года была найдена новая трасса, которая надолго стала главным мировым центром борьбы за скорость. Она располагается вблизи итальянского лыжного курорта Червиния, на плато Монте Роза.
- Соревнования имели огромный успех и вошли в историю Зимней Олимпиады 1960 года. Золото завоевал Луиджи ди Марко.
- В 1963 году в чилийском Портило американцы Чарльз Вогхен и Ричард Дорворт достигли скорости 171, 428 км/ч.
- 11 июля 1970 года рубеж в 180 км/ч покорили сразу одиннадцать спортсменов, причём первые три места заняли японцы.
- В 1974 году барьер 180 км/ч преодолели 17 гонщиков - 9 итальянцев, 4 японца, 2 австрийца и два лыжника из ФРГ и Финляндии. Чемпионом мира стал итальянец Алессандро Кассе, который поднял планку рекорда скорости - 184, 237 км/ч.
- В 1975 году американец Стив Маккинни достиг скорости 191, 387 км/ч, но победителем стал итальянец Джузеппе Мейне, который развил скорость 194, 384 км/ч.
- В 1976 году рекорд перешёл к американцу Тому Саймонсу - 194, 489 км/ч. Спустя два года Маккинни приблизился к 200 км/ч.
- В 1987 году на французской трассе Лез Арк Грэхем Уилки достиг скорости 212, 517 км/ч.
- В 1992 году в Альбервилле проводились Зимние Олимпийские игры. В спидскиинге с новым рекордом - 222, 299 км/ч - победил француз Мишель Прюфе.
- В 1999 году австриец Харри Эггер достиг скорости 248, 105 км/ч.
- Соревнования "Километр-стрела" быстро развиваются. Рубеж 200 км/ч преодолели уже более 60 гонщиков. В мире существует несколько международных организаций спидскиинга.



# Дайвинг

Первый акваланг был изобретён офицером французского флота Жаком-Ивом Кусто и инженером Эмилем Ганьяном в 1942 году.

20 век подарил миру дайвинг. Подводные погружения стали вполне доступны любителям необычных впечатлений. Во все времена аквалангисты стремились погрузиться на рекордные глубины.

Чтобы нырять на глубину до 12 м, нужно пройти обучение первой ступени по одному из мировых стандартов. В Москве и Петербурге существует около 20 действующих клубов, где профессиональные инструкторы обучают погружаться, правильно дышать и двигаться под водой; разбирать и собирать акваланг; как под водой избежать опасностей.

## Международная классификация пловцов

Система Профессиональной ассоциации инструкторов подводного плавания, основанная в конце 60-х годов 20 века - одна из самых крупных и авторитетных в мире. Эта система имеет многоступенчатую структуру, и к каждому её уровню предъявляются определённые требования.

Первая ступень - обучение начинается с нулевого уровня. Итогом занятий служит получение сертификата дайвера открытой воды, который даёт право погружаться в светлое время суток на глубину до 18 м.

Вторая ступень - дайвера обучают дополнительным навыкам, глубоководным и ночным погружениям - это продвинутый аквалангист.

Третья ступень - курс "дайвер-спасатель".

Четвёртая ступень - дайв-мастер - помощник инструктора. Он владеет специальными навыками, позволяющими сопровождать группы.

Пятая ступень - инструктор, который имеет право готовить людей по всем ступеням.

# Маунтинбайк



## Создание велосипеда

Считается, что первый чертёж машины, приводимой в движение с помощью вращающихся педалей, соединённых между собой осью, сделал Леонардо да Винчи в 1493 году.

Создателем самого первого велосипеда стал Киркпатрик Макмиллан из Шотландии в 1839 – 1840-х годах.

Велосипед, получивший практическое применение, изобрели в марте 1861 года француз Пьер Мишо и его сын Эрнест.

В 1870 году англичанин Джеймс Старли придумал велосипед, у которого были колёса со спицами и переключатель скорости.

## Чудеса велотехники

Самый длинный велосипед – двухколёсный, с последовательно расположенными сидениями. Колёса имеют длину 20 м. Его вес – 1000 кг. На нём могут ехать 35 человек.

20 апреля 1979 года этот велосипед преодолел дистанцию в 60 м.

Самый маленький велосипед – весит 700 г, размер колёс – 3, 5 см. Его создал француз Жак Пийю в 1983 году. Он сам на нём ездит. Он же построил самый короткий велосипед – 36 см, на котором катается его жена.

## Велогиганты

В 1878 году был построен велосипед с диаметром переднего колеса 2, 50 м для цирковых выступлений.

Компания «Ковентри Машинистс» в 1881 году выпустила самый большой велосипед с диаметром переднего колеса 165, 7 см, а заднего – 45, 7 см.

Стив Мак Пик проехал на одноколёсном велосипеде высотой 31 м.

## Изобретатели

Одним из изобретателей маунтинбайка можно считать калифорнийских хиппи, которые более тридцати лет назад любили носиться на великах с горы.

Американец Гари Фишер сконструировал специальный горный велосипед. Изобретение имело большой успех, и Фишер серьёзно занялся производством велосипедов.