

*** Экстремальные
виды спорта для
людей с
безграничными
возможностями**



* Дельтапланеризм, парашютный и горнолыжный спорт, скалолазание, альпинизм, серфинг, различные виды высотных прыжков и ныряния вызывают «острые» ощущения, связанные с состоянием свободного падения в воздухе, скоростным перемещением и вращениями тела, резким ускорением и т.п.



* Горнолыжный спорт

Во время спуска лыжники могут развивать скорость более 100км/час, на крутых склонах с перепадом высот от 120 до 800 метров.

Этот вид спорта доступен как слабовидящим, так и людям с нарушениями ОДА. Слабовидящие лыжники соревнуются с участием лидера, который указывает спортсмену направление движения, используя команды голосом, либо по радио. Лыжники с нарушением ОДА, могут использовать либо обычное снаряжение и протезы, либо оутриггеры вместо лыжных палок.

Сидячие горнолыжники соревнуются на монолыже, которая представляет собой сиденье, укрепленное на одной лыже, и имеет дополнительные приспособления - привязные ремни и амортизаторы. Вместо палок монолыжники также используют оутриггеры.



* Скалолазание

Адаптивное скалолазание - это скалолазание с использованием технических средств и приспособлений, предназначенных для страховки людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)



* **Парашютный спорт** также является очень востребованным и популярным видом спорта среди людей с ОВЗ. Более того, физические ограничения вовсе не мешают спортсменам не только совершать прыжки, но и ставить и бить рекорды.



*** Альпинизм** - вид спорта и активно отдыха, использованием технических средств и приспособлений, предназначенных для страховки людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), целью которого является восхождение на вершины гор. Туристско-спортивная сущность альпинизма состоит в преодолении препятствий, создаваемых природой (высота, рельеф, погода), на пути к вершине.



* **Серфинг** — это спорт для людей с ограниченными возможностями. Это не только занятия на воде, но и теоретические уроки, и тренировки на берегу, в том числе в зале ЛФК: обучение вставать, удерживать положение и так далее.



* **Дельтапланеризм** - вид спорта адаптированный для людей с ОВЗ, в котором состязания проводятся на летательном аппарате тяжелее воздуха, состоящего из каркаса с натянутой на нем плотной синтетической тканью.

* Экстремальные виды двигательной активности - компоненты (виды) адаптивной физической культуры, удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

 **Спасибо за
внимание!**

*Сиразетдинов Р.С.

*ЗБ ФҚДО 41