

# Экстремальные виды спорта для людей с безграничными способностями

Подготовил:  
Алтухов  
Вячеслав



- 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.
- Среди видов спорта, которые доступны инвалидам, уже традиционно выделяют футбол, легкую атлетику, баскетбол, волейбол, лыжи, классическую и вольную борьбу и др. Однако инвалиды вовлекаются и в экстремальные виды спорта.
- 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., которые, в свою очередь, активизируют эндогенную опиатную систему, способствуют выработке так называемых эндорфинов -- гормонов «счастья». При этом преодоление чувства страха приводит к значительному повышению у человека чувства самоуважения, личностной самореализации, к ощущению принадлежности к элитарным группам социума.

# Горные лыжи

- Горнолыжный спорт для инвалидов начал развиваться после окончания второй Мировой войны. Солдаты, вернувшиеся с войны с травмами, желали продолжать заниматься любимым спортом. В 1948 году в Австрии были предложены первые курсы для обучения технике катания на горных лыжах для инвалидов войны.
- Долгое время горные лыжи были доступны только двум категориям– спортсменам с нарушением ОДА (стоя) и с нарушением зрения. С конца 1970-х годов, когда была изобретена монолыжа, возможность заниматься горными лыжами получили спортсмены с нарушением ОДА (сидя). Монолыжи оснащены специальными палками с укороченными лыжами на конце, которые используются для управления и поддержания баланса. Соревнования по слалому и гигантскому слалому были включены в программу первых зимних паралимпийских игр в 1976 году. Соревнования по скоростному спуску впервые состоялись на Паралимпийских играх в Инсбруке в 1984 году, а супер-гигант был добавлен в 1994 году в Лиллехаммере. Соревнования спортсменов с нарушением ОДА (сидя) на монолыже впервые вошли в программу Паралимпиады в Нагано в 1998 году.



# Парашютный спорт «Небо, открытое для Всех!».

- Для инвалидов, решивших приобщиться к парашютному спорту, была разработана Московская программа «Небо, открытое для Всех!». Основной целью программы является участие в социально-психологической реабилитации инвалидов путём привлечения их к занятиям парашютным спортом, создание для инвалидов условий для занятий данным видом спорта, организация и проведение парашютных прыжков на двухместных парашютных системах «Тандем» с инструктором



# Скалолазание и альпинизм

- В адаптивном скалолазании, в первую очередь, большое внимание уделяется технике безопасности, поэтому есть ограничения, которые важно учитывать при занятиях с инвалидами. Например, спортсмены с особыми возможностями могут лазать только с верхней страховкой. Соревнования для них проводятся на искусственном скалодроме. Есть много нюансов для спортсменов разных нозологических групп (*имеющих различные заболевания — ред.*). Есть различия и в тренировочном процессе.
- В параклаймбинге тренировка каждого спортсмена уникальна. Выбираются специальные упражнения, которые может выполнять именно он, получая от этого максимальную пользу и развиваясь.





# Серфинг

- «Operation Restoration IV» — это обучение серфингу, проводимое Ассоциацией серфингистов с ампутированными конечностями (сокращенно AMPSURF). Событие это произошло на пляже Писмо, Калифорния, с 13 по 20 августа. AMPSURF — организация, помогающая ветеранам войны и просто инвалидам, а также раненым при исполнении долга военнослужащим, научиться серфингу и почувствовать силу океана и спорта.



