

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г.ШУХОВА»  
(БГТУ им. В.Г.Шухова)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Аттестационная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
на тему:

«Экстремальные виды спортивной деятельности. Меры по снижению риска  
травматизма»

Выполнил: ст. уч. группы ВТ-31  
Подкопаев Антон Валерьевич

Проверила: к. пед. н, доцент  
Замчевская Елена Станиславовна

г. Белгород  
2020 г.

## Оглавление

Оглавление .....	2
Введение .....	3
Что толкает людей заниматься экстримом? .....	4
Виды экстремального спорта .....	5
Скейтбординг .....	5
Сноубординг.....	6
Кайтинг .....	7
Аквабайк.....	8
Парашютизм .....	9
Другие популярные направления.....	10
Меры предосторожности .....	13
Заключение .....	14
Список литературы .....	15

## Введение

Спорт - отличный способ улучшения физических возможностей, а также источник развлечения для участников и наблюдателей. В мире существуют различные виды спорта. Некоторые из них расслабляют, другие вызывают выброс адреналина. В большинстве видов присутствует уровень риска. Но некоторые из них настолько опасны, что могут привести к серьезным травмам и смерти. Подобные виды спортивных развлечений называются экстремальными и разделяются на огромное количество видов и направлений.

Экстрим - это создание человеком экстремальной ситуации по собственной инициативе. Экстрим в переводе с английского означает «чрезвычайный», «противоположность» и «высшее достижение», но никак не опасность. Так получилось, что именно этим словом почему-то называют спортивные состязания, которые отличаются от давно признанных Олимпийским комитетом и человечеством. При этом, экстремальным принято назвать вид спорта, где велика опасность получить травму, т.е. спорт, связанный с большим риском для здоровья человека. Если же подходить к этому вопросу с изрядной долей скептицизма, то любой вид спорта можно назвать опасным и он может привести к травмам и другим негативным последствиям. А только ли спорт является травматичным, ведь вы не застрахованы от того, что по пути домой вы можете попасть в автомобильную аварию, или же пытаться перепрыгнуть канавку, лужу упасть и получить растяжение, а в худшем случае перелом. Не следует отказываться от неизвестного, только потому, что кто-то знакомый остался недовольным от поездки на байке, прыжка с парашютом, или же запугивает вас опасностями сопутствующими спортивной деятельности.

Неверным будет утверждение, что абсолютно все виды спорта являются опасными и рискованными, ведь настольный теннис, шахматы, бег не вызывают ассоциаций с чем-то грозящим здоровью человека. Но как только появляется приставка «экстремальный» к слову спорт, сразу же возникает ассоциация с риском. Каждый, кто решает связать свою жизнь с экстримом, делает это осознанно, зная, что возможны трагические последствия. Сегодня существует масса технических приспособлений для страховки и их правильное и грамотное применение позволяет максимально снизить риск, а то и вовсе обезопасить человека во время исполнения опасных трюков. Человек, который осознанно идет на риск и занимается экстремальными видами спорта, получает возможность испытать себя на "прочность" и познать предел своим физическим и эмоциональным возможностям, и самое главное получить массу впечатлений не сравнимых ни с чем. В первую очередь это борьба с самим собой и своими страхами, во-вторых - преодоление стереотипов о возможностях человека, и, в-третьих - экстремальный спорт дает возможность максимально познать самого себя и развить все чувства до предела, если таковой существует.

## Что толкает людей заниматься экстримом?

Причин, по которым некоторые люди, начинают пробовать свои силы в экстриме много. Это и любопытство, и попытка познать себя, свои возможности, и избавиться от своих комплексов, и желание не отстать от других. Порой – это просто дань моде, желанию не отстать от других. Одним хватает одной попытки, чтоб понять, что это не для них. Другие же, попробовав экстрим, уже не могут остановиться и не представляют жизни без него. Потребность испытывать регулярно экстремальные ощущения сродни любой из зависимостей человека, таких как: употребление наркотиков, алкогольной или игровой зависимостью.

Среди научных обоснований признаны две основные теории. Это теория адреналиновой зависимости и теория саморазвития. Суть адреналиновой зависимости заключается в следующем. При небольших стрессах происходит мобилизация защитных сил организма. Как не парадоксально звучит, но стресс в небольших дозах может быть приятен. После выброса гормонов страха, организм в награду даёт порцию гормонов вызывающих эйфорию. В зависимости от индивидуальных особенностей конкретного человека может развиться адреналиновая зависимость. Этим и объясняется потребность испытывать экстрим снова и снова. Вызывает опасение то, что некоторые люди, лишённые возможности испытывать после стрессовую эйфорию, ищут риск в реальной жизни, иногда сами провоцируют различные критические ситуации. Теория саморазвития, в свою очередь, заключается в необходимости современных молодых людей быть максимально конкурентоспособными, а это качество, как ни что другое лучше всего закаляет и развивает экстремальный спорт. Способность выдерживать тяжелейшие физические и психологические нагрузки, преодолевая свой страх, благоприятно сказывается на дальнейших перспективах человека. Занятия же подобными видами спорта помогут иметь сильную волю, позитивные чувства и здравые мысли, поскольку сама жизнь – это постоянная экстремальная борьба за увеличение ее продолжительности и качества. Экстремальный спорт является одним из немногих видов спорта, который в буквальном смысле уже оторвал многих молодых людей от альтернативных социальных болезней [2].

Из года в год число популярных экстремальных видов деятельности стремительно растёт. Если 30 лет назад их было меньше десятка, то в наше время сосчитать их все практически невозможно - настолько велико их разнообразие. Одной из мотиваций выбора экстремальных, а не традиционных видов спорта, является креативность первых. Есть определенный базовый набор трюков в каждой дисциплине, но главное заключается в возможности придумывать и изобретать собственные трюки и комбинации.

## Виды экстремального спорта

На сегодняшний день известно более 40 видов экстремального спорта. Можно с уверенностью сказать, что на этом тяга экстремалов к созданию новых ответвлений подобной деятельности не закончится, ведь испытать свою судьбу и ощутить прилив адреналина - это одно, а использовать для этого разные способы и обстановки - совсем другое.

### Скейтбординг

В 50-х годах 20 века появился первый на свете скейт "Roller Derby" - по сути, обычная доска с колесами. С современным скейтом у нее было мало общего. Но подросткам новинка понравилась. В основном они просто празднично катались на доске, использовали ее как своеобразный аналог самоката. Но энтузиаст Ларри Стивенсон стал продвигать скейтбординг как вид спорта. К началу 60-х годов в США появились первые команды скейтеров, начали проводиться соревнования. Некоторые лихачи научились делать уникальные для того времени вещи. Они прыгали на досках, стояли на скейте на руках. Был выпущен первый профессиональный скейтборд. Но спустя некоторое время увлечение потеряло свою популярность и возродилось только в середине 70-х, когда технические разработки позволили улучшить конструкцию скейта. Появились настоящие звезды скейтбординга. В 1976 году был построен специализированный парк для скейтеров.

Усовершенствованные скейты стали популярным уличным спортом, подростки также придумали кататься в заброшенных бассейнах. Потом были построенные первые профессиональные рампы. В конце 70-х годов было сделано нововведение, определившее будущее скейтбординга. Спортсмен по имени Родни Маллин придумал загнутые концы деки, которые предоставили диапазон для выполнения новых трюков. К сожалению, скейтбординг ждал новый спад. Подростки увлеклись новым для себя bmx и катанием на роликах. Небольшие соревнования, проводившиеся в 80-ые дали новый толчок для развития спорта. Интерес к нему не пропадает до сих пор. Продвинутые скейтеры придумывают новые трюки, основывают школы, исполняют новые элементы. Скейтбординг наиболее актуален в двух разновидностях: уличный и хаф-пайп.

В настоящее время в крупных городах стали создаваться специальные площадки. На их территории устанавливаются рампы и делаются различные препятствия для преодоления на скайтах. Современный скейтпарк включает в себя ещё и тренажеры для физического развития. Во многих работают клубы, которые объединяют поклонников разных направлений и стилей. Кроме досок их участники катаются ещё и на специальных самокатах и велосипедах для стрит-дерта.

## Сноубординг

Данная дисциплина возникла только в 20 в. - первое упоминание о сноуборде датируется 1939 г. Это приспособление, вернее, его прототип, разработал Верн Викклун. Это была конструкция из дубовой доски, оснащенная подкладками для ног. Викклун дал своему изобретению имя «Бункер». Управлять бункером можно было при помощи веревки, зафиксированной на его носу. А ноги спортсмена закреплялись на доске ремнями. Изобретатель изготовил несколько таких монолыж и вместе с друзьями катался на них по горам. Однако в массовое производство изделие не поступило. В 1960-х гг. сноуборд вдохновил американца Шермана Попена. Он изготовил собственную конструкцию, состоящую из двух лыж, объединенных между собой, и резиновый коврик. Управление снарядами также осуществлялось с помощью веревки. Приспособление получило название «Снерф». Производство «Снерфа» стало на поток и вскоре поступило в продажу, а Шерман оформил на него патент. В течение определенного периода это название служило не только для досок, но и для вида спорта - снерфинг. 1960-80 гг. по нему проходили турниры с участием энтузиастов. В 1976 г. сноуборд был модифицирован Дмитрием Миловичем - создателем компании «Winterstick», выпускавшей новые типы монолыж. Предприятие функционирует и сегодня — производит сноуборды ручной работы.

Сноуборд - это идеальное занятие для скучающих зимой скейтеров и тоскующих без моря серферов. И действительно, что делать экстремалу, когда за окном сугробы по колено. Сноуборд больше и тяжелее скейта. Но снег - не асфальт, скорость скольжения тут просто огромна, адреналина намного больше. Сноубордисты тоже не стояли на месте и всячески развивали свой вид спорта. В сноубординге существует 3 основных направления:

1. Спортивный сноубординг - это то, что мы теперь видим во время трансляций Олимпийских игр. Слалом, параллельный слалом, бордеркросс и другие профессиональные спортивные дисциплины.
2. Фрирайд - произвольный спуск по неизведанным, девственным трасам. Опасное и непредсказуемое занятие.
3. Фристайл - старая добрая акробатика. Прыжки, кувырки, трюки на проверенной трассе.

Фристайл включает в себя несколько дисциплин: хаф пайп - трюки в рампе; биг эйр - прыжок с трамплина и выполнение акробатических трюков в воздухе; слоп-стайл - трюки на трассе оснащенной разнообразными препятствиями; джиббинг - очень популярное сегодня направление. Спортсмены катаются по искусственным конструкциям, сваренным из металла, а также по элементам городского рельефа: ступени, скамейки, перилла.

## Кайтинг

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. Катаются спортсмены 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. Существуют и такие ответвления кайтинга как 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. Необходимо научиться контролировать свой кайт, прежде чем преступать к активным упражнениям.

Популярность кайтинга во всем мире стремительно растет, поэтому и кайт индустрия развивается быстро. В связи с увеличением спроса растет предложение, количество кайт школ и инструкторов по кайтсерфингу. Но государственные структуры России не отдают должного внимания этому виду спорта. В России до сих пор за кайтсерфинг отвечает федерация парусного спорта ВФПС, которая заинтересована, в первую очередь, в развитии парусного лодочного спорта, ну а финансирование кайтинга производится по остаточному принципу. Любой новый вид спорта, в первую очередь, развивают энтузиасты - экстрималы, которые «горят» своим увлечением. Для государства же все новое всегда воспринимается с опаской.

Соревнования по кайтингу - это уникально и захватывающее зрелище, потому что именно на нем все великие и сумасшедшие кайтеры показывают свое мастерство и предел возможностей кайтинга. Основное в этих соревнованиях – зрелищность, безбашенность и риск выполняемых трюков. Именно поэтому на этих кайт состязаниях вы увидите высокие прыжки с «мегалупом» (когда кайт, выписывая в воздухе мертвую петлю, проходит ниже парящего спортсмена).

## Аквабайк

Аквабайк - разновидность водно-моторного спорта, представляющий собой гонки на водных мотоциклах (гидроциклах). Первый в мире аквабайк был выпущен в 1970 году в Северной Америке. Существует два класса аквабайков: сидячие (объем двигателя до 1.200 куб. см) и стоячие (до 785 куб. см.).

Существует несколько видов этого спорта: кольцевые гонки, слалом и фристайл. Соревнования по кольцевым гонкам проводятся по круговой трассе. Она состоит из 12-15 поворотов, размеченных красными (справа) и белыми (слева) буями. Здесь побеждает тот, кто первым приходит к финишу. Для слалома подбирается специальное водное пространство, на котором буями размечается прямоугольник. Соревнования в этом виде чем-то напоминают горнолыжные. Лидер в слаломе определяется только по времени. Фристайл, пожалуй, самый сложный и красивый. Спортсмен показывает заранее подготовленную произвольную программу, которая включает ряд элементов сальто, пируэты). Но на такое способны только высококлассные мастера.

С 1986 года проводятся международные соревнования. Гонки на аквабайке класса PRO состоят из шести этапов и проводятся ежегодно в Южной Америке, Европе и на Ближнем Востоке. Первый чемпионат России среди водных мотоциклистов прошел в 1998 году, а на международных соревнованиях наши спортсмены дебютировали в 2000-м.

Сам по себе вид спорта зародился в США в 1970-е годы. На мировом уровне аквабайк курируют Международный водно-моторный союз (UIM) и Международная ассоциация водно-моторного спорта (IJSBA). Ежегодно они проводят профессиональный тур по мотокроссу на воде Pro Watercross Tour, чемпионат Европы, Австралии, Бразилии, Франции, Великобритании, Гуама, Таиланда, международный турнир «Королевский кубок» и чемпионаты мира по аквабайку в трех классах.

В России первенства городов и различные Кубки начали проводиться с конца 90-х годов, а уже в 2000 году состоялся первый чемпионат страны. Аквабайк набирал поклонников, и через два года прошёл первый Кубок России. Сейчас клубы аквабайка есть во многих крупных водных городах, а сборная России достойно выступает в международных соревнованиях. Так как дисциплины аквабайка относятся к водно-моторному спорту, основные функции по популяризации дисциплин аквабайка, проведению соревнований и стандартизации на территории России возлагает на себя Федерация водно-моторного спорта России.

Движущая сила гидроцикла - не винт, а водомёт, что значительно сокращает количество несчастных случаев при падении с машины. Кроме того, запястье спортсмена с разбёгом зажигания соединяет специальный жгут, так что при падении аквабайк сразу же останавливается. Однако у гидроцикла нет тормоза, останавливать его с помощью реверса запрещает инструкция.



## Парашютизм

Парашютный спорт - это необыкновенное занятие. Оно затрагивает глубокие уровни личности. Через парашютизм человек может реализовать себя, свои психологические потребности, устремления, цели. Именно поэтому в парашютный спорт приходят очень разные люди, и каждый находит что-то для себя. Зачастую, на первый прыжок идут ради самоутверждения, желают испытать себя или доказать окружающим, что можешь совершить экстремальный поступок. Это часто помогает в жизни: ведь глубинное, истинное самоутверждение легко проецируется на другие сферы жизни человека - учёбу, работу, бизнес, отношения и даёт уверенность в своих способностях. Есть люди, которые не мыслят свою жизнь без риска, ведь для них побеждать это естественная потребность. Жить без адреналина кажется им скучно. Такие люди и выбирают для себя парашютный спорт. В поисках адреналина, они выжимают всё из парашютизма, что только можно придумать: прыгают с очень больших (или с очень малых) высот, делают в воздухе всё, что в голову взбредет, прыгают с самолётов-вертолётов, с воздушных шаров, мотodelьтапланов и других летательных аппаратов.

Другие же парашютисты занимаются этим исключительно в рамках простого хобби и дополнительного отдыха, ведь это так увлекательно - выехать на природу, отдыхать и летать с друзьями. Врачи активно рекомендуют прыжки с парашютом как способ снять стресс. Это также хороший способ похудеть. За прыжки человек может потерять до двух килограммов веса.

Многие говорят, что парашютный спорт - это настоящий спорт. Активный образ жизни - потому то и существует такое количество ответвлений парашютного спорта. Классические прыжки с парашютом для грамотного исполнения и эйфории в состоянии свободного падения. Парашютная купольная акробатика - возможность строить сложные фигуры с открытым парашютом. Но есть также групповой пилотаж, свободный полет, воздушный балет, пилотажный купол, бейсджампинг, пикирование, скайсерф, Параски, фристайл.

Парашютный спорт - это спорт для сильных людей. Сильных физически и сильных духовно. Но ещё парашютный спорт - это спорт умных людей. За считанные секунды нужно производить в голове расчёты с поправкой на ветер. Парашютный спорт совершенствует интеллект. Есть люди, которые приходят в парашютный спорт совершенно случайно, они совершают свой первый прыжок, повинаясь мгновенному импульсу, и нередко остаются навсегда. Но есть люди, которые прыгают не часто, при этом активно участвуют в жизни парашютного сообщества. Потому что парашютный спорт - это не только конкретное занятие, а ещё и особая атмосфера. В парашютном мире свой язык общения, свой юмор, свои традиции. Когда Вы совершите свой прыжок, вы увидите, что бывалые на вас смотрят уже как по-другому, как на «своего», ведь теперь Вы - парашютист.

## Другие популярные направления

Паркур. Паркур был главным образом является движения искусства. В то же время слово "искусство" здесь абсолютно уместно. Поскольку здесь нет элемента соперничества, паркур с большой натяжкой считается спортом. Но это не простое упражнение - оно было бы слишком сложным. Близость к искусству достигается красотой постоянной импровизации и движения. Цель этого спорта состоит в том, чтобы ориентироваться на заранее не заданную полосу препятствий. Это могут быть лестницы и стены, колонны и другие элементы городской архитектуры. Любители паркура, или трейсеры, могут бегать по крутым стенам на ходу, прыгая с крыши другого дома на значительную высоту, и даже перепрыгивать с крыши одного дома на другой. Главный принцип паркура - никакого пути назад. Сегодня паркур идет вместе со своей сопутствующей философией как вид спорта, но для тех, кто предпочитает разгрузить голову от мыслей, это отличный способ времяпрепровождения. Если вы отличный Трейсер, тогда выходите на улицу и просто бегите, выкладывая свои достижения видео на YouTube о своих прыжках, полетах и падениях. Паркур - это искусство и прекрасная деятельность, которая не претендует на то, чтобы быть смыслом чьей-то жизни. Но это занятие для активных молодых людей, часто приносящее успех в кругах сверстников.

Параглайдинг. Его так же называют парапланом. Данная форма полета является самой простой для освоения обычным человеком. Ведь в этом случае вам просто нужно найти большой холм, пробежать и прыгнуть с него. Во время полета необходимо управлять только парашютом, собственным телом и крыльями. Полет на восходящем потоке может поднять спортсмена на внушительную высоту. Для себя парапланеристы выбирали самые красивые места, как правило, это горы, с которых открывается головокружительный вид на море. Именно поэтому все главные рекорды этого вида спорта устанавливаются на фоне удивительных природных ландшафтов. В этом виде спорта, как и во многих других существуют свои рекорды, так Невилл Уиллетт смог пролететь 502 км по прямой линии через южноафриканские каньоны, озера и алмазные рудники. Рафаэль Саладини смог прыгнуть с 500-метрового водопада и перепрыгнуть через тропический лес Амазонки. Парапланеризм также может быть отличным видом спорта для одиночек, потому что это место, где человек может долго оставаться один. Россияне, предпочитающие совершать полеты, для своей деятельности обычно выбирают Крым. Под Коктебелем находится большой клуб со своей богатой историей. Парапланеристы также практикуются на Кавказе под Пятигорском. Есть любители, которые тренируются даже в Крылатском или Кавголово под Петербургом.

Банджи-джампинг. Человек уже давно старается ощутить чувство полета как можно более безнаказанно. Наконец был изобретен банджи-джампинг - прыжок с высоты, с привязанным к человеку эластичным троссом. Теперь скалы, башни и мосты можно использовать для уникального ощущения секунд свободного падения - все объекты, которые раньше служили только точками обзора. Сегодня эта перспектива привлекает их больше, чем просто красивые пейзажи. Основной интерес любителей относительно безопасного вида спорта заключается в том, чтобы быстро найти наиболее живописные места для погружения оттуда вниз головой. Это наиболее распространенный способ прыгнуть с моста. Дело в том, что вода внизу не так страшна, как камни и Земля. А в крайнем случае после прыжка с башни вообще можно практиковать частичное купание в пруду. Самый эффектный прыжок совершает новатор банджи. Сарт, француз Тьерри Даво, который улучшил крепление ремней безопасности так, что отклонение и поворот полета также выполнили головокружительный трюк. Даво прославился своей серией из шести прыжков с Эйфелевой башни. Тьерри также построил личный мост специально для своего хобби.

Рафтинг. На самом деле, сплав по реке на надувных лодках без каркасов может предоставить самые экстремальные ощущения, возможные только здесь. Даже неподготовленные люди могут погрузиться на лодку и отправить ее на пороги или водопады. В то же время вы можете быть уверены, что люди останутся довольны. При организации спуска на плоту необходимо четко определить категорию сложности планируемого пути. Самое интересное занятие во время сплава - это управление плотом. В целом получается, если пассажиры все вместе сделают сильный гребок веслом во время прохождения спирали, они смогут перелететь через воронку и избежать воздействия центробежной силы. На некоторых участках пути нужно наклонять плот вбок, чтобы пройти пороги в сторону, или ставить судно почти вертикально. Особое удовольствие здесь можно получить, приземлившись на гладкую воду с небольшого порога или небольшого водопада. Спортсмены учатся не только маневрировать, но и быстро восстанавливать прежнее положение, если плот переворачивается. Если маршрут имеет низкую категорию сложности, то поворот может быть таким же увлекательным, как и само прохождение препятствия. Естественно, вы не должны забывать носить защитный шлем.

Маунтинбайк. Такой внушительный велосипед не сможет преодолеть "Тур де Франс", и ездить на нем будет сложно даже по проселочной дороге, но используется он вовсе не для этого. Ведь горный велосипед обязательно должен соответствовать требованиям, пересеченная местность часто поворачивает с извилистыми трассами, грунтовыми хребтами, острыми поворотами. Езда на таком велосипеде требует от владельца твердого характера, а также безумной смелости. Голова велосипедиста должна быть покрыта шлемом, руки обтянуты перчатками и крепко держит руль, ноги плотно соединены шипами педалей и специальной экологической конструкцией для горного велосипеда. Рама здесь имеет характерную трапециевидную форму. Передняя и задняя подвески оснащены амортизаторами. Расчистка - это национальный потенциал для повышения эффективности работы. Шины имеют внушительную толщину и имеют грубый протектор. Горные велосипеды имеют общие черты с автомобилями. После многократного запуска велосипеда самостоятельно, вы не можете пойти в спортзал, настолько устанут мышцы. Вообще, горные велосипеды стоят очень дорого. Цена велосипеда начинается от 300 евро, а потолок выше - 15 000 евро. Профессиональные спортсмены любят выступать спонсорами на фоне этого вида спорта или финансово успешными. Навыки спортсмена, его качества и умения немногочисленны. Во многом успех горного велосипеда зависит от качества самого велосипеда и всех его атрибутов. Велосипеды отличаются друг от друга материалами и технологией производства. Она играет роль дисциплины спортсмена. Ведь горные велосипеды бывают самых разных типов. Есть прыжковые трюки, такие как батуты (дротик), фрирайд (фрирайд), фастглайд (скоростной спуск) и параллельный слалом по пересеченной местности (кросс-кантри). Так что для кросс-кантри велосипед должен иметь небольшой вес, но при спуске с горы ключевым аспектом является сила. Чтобы заниматься горным велосипедом в нашей стране, нужно иметь страх, найти парковую зону и вложить достаточно денег в снаряжение.

## Меры предосторожности

Во время занятия экстремальным спортом необходимо учитывать целый ряд факторов, чтобы процесс не смог причинить вреда организму человека. В первую очередь, необходимо правильно просчитать нагрузку, чтобы не причинить вред организму. Все дело в том, что экстремальным спортом предусмотрены различные уровни программ. Они могут быть продуманы для начинающих, опытных профессионалов и любителей. При любом уровне подготовки, для того чтобы приступить к занятиям экстремальным спортом, необходимо быть в отличной физической форме. Часто перед началом тренировки необходимо выделить время на то, чтобы привести свое тело и здоровье в порядок. Необходимо начать с базовой зарядки каждое утро и занятий в спортивном зале несколько раз в неделю.

Экстремальные виды спорта предусматривают наличие необходимой экипировки. Оно обязательно должно быть качественным, надежным и долговечным. Вариантов существует огромное множество, а найти их можно прямо в интернете, а также в магазинах оборудования класса экстремал. Именно от этого зависит безопасность человека во время занятий, экономить на амуниции ни в коем случае не стоит. Одним из наиболее популярных видов спорта считается пейнтбол, мало кто знает, что он также считается достаточно экстремальным. Данный экстремальный спорт при отсутствии амуниции может привести к серьезным проблемам и травмам. Таким образом, можно повредить себе голову и шею.

Во время тренировок обязательно нужно прислушиваться к советам и рекомендациям инструктора или тренера. Важно понимать, что этот человек знает гораздо больше, чем вы. Если игнорировать тренера, можно заработать себе немало проблем. Инструктор должен быть надежным, опытным и проверенным. Конечно, услуги такого человека будут стоить совсем не дешево, но именно от его профессионализма во многом зависит ваш результат и безопасность. Опытный профессионал поможет вам быстрее добиться успеха в данном виде спорта [3].

Основной перечень правил:

1. Воздержитесь от употребления алкоголя и жирной пищи перед и во время занятия спортом.
2. Следует всегда выполнять упражнения предварительной разминки.
3. Заниматься спортом, который представляет опасность для вашего здоровья или жизни, следует в специально отведенных для этого местах.
4. При занятиях паркур, триалом, стритом, скейтингом, роллингом или кикбордингом соблюдайте правила дорожного движения, уважайте спокойствие окружающих граждан, не создавайте аварийных ситуаций.
5. Всегда пользуйтесь средствами личной защиты.
6. Не перетягивайте крепежные ремни на средствах личной защиты. Это препятствует нормальной циркуляции крови.
7. Берите с собой личную аптечку.

## Заключение

Экстремальный спорт стимулирует молодежь к занятию спортивной деятельностью, помогает получить навыки самоутверждения, повысить личную конкурентоспособность. Этот спорт развивает личность не только в физическом, но и духовном смысле, пропагандирует здоровый образ жизни среди молодежи и продвигает идею сильного, здорового и красивого тела.

Конечно, помимо преимуществ у данных видов спорта есть и ощутимые недостатки. Самым очевидным минусом экстремальных видов спорта является риск для жизни и здоровья. Хотя правильная техника и хорошее оборудование сводят этот риск к минимуму, но несчастные случаи все же происходят. Как минус можно рассматривать и чрезмерное напряжение всех систем организма, что в дальнейшем может привести к сбою. Много и упорно тренируясь, спортсмены не только перегружают мышцы и связки, но и изнашивают сердце. Постоянные всплески адреналина тоже не очень полезны для здоровья. Избежать этих последствий можно путем ограничения тренировок.

Еще одним минусом является своеобразная жизнь экстремала. Как правило его могут понять и поддержать его единомышленники, которые так же как и он постоянно занимается исполнением новых трюков и, порою головокружительных действий. Тренировки эмоций, которые повышают стрессоустойчивость, препятствуют развитию чрезмерных по силе и продолжительности эмоциональных реакций, предупреждают нарушения нервно-психической сферы у здоровых людей в специфических областях деятельности (к которым относится и большой спорт), где нередко возникают стрессовые ситуации, способные травмировать психику. [1]

В конечном счете хотелось бы отметить, что экстремальный спорт служит источником вдохновения для многих людей. Он придает смысл жизни, новые ощущения, при том оставаясь увлекательным и часто даже полезным занятием. Конечно, это возможно при соблюдении всех правил безопасности и четком следовании инструкциям. В противном случае подобный спорт может обернуться трагическими последствиями для самого человека, решившего им заняться.

## Список литературы

1. Блеер А.Н., Полиевский С.А., Раевский Р.Т., Иванов А.А. Методология отбора и использования экстремальных видов спорта в профессионально-прикладной физической подготовке // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта.
2. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар, 2008 – 209 с.
4. Паршакова, В.М. Развитие экстремальных видов спорта / В.М. Паршакова // Междунар. журнал гуманитарных и естественных наук.
5. Рамендик, Д.М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум