# Экстримальные виды спорта для тех, кому в радость быть на грани опасности

Постараемся не акцентировать внимание на негативной стороне экстримальных видов спорта: на возможности травмироваться, опасности для жизни. У страха, как говорится, глаза велики. Для современного человека экстримальный спорт имеет совершенно особое значение. Это один из способов, причем не самый худший, уйти от повседневной рутины, получить эмоциональную встряску, проще говоря, почувствовать себя живым.

Говоря об экстримальных видах спорта, нельзя не отметить тенденцию к возникновению все новых, более сложных, опасных и захватывающих видов экстрима на основе неожиданного смешивания элементов хорошо знакомых видов экстримального (или не совсем) спорта.

Например, **паркур** - (фр. “parkour”, искаженное от “parcours, parcours du combattant” — дистанция, полоса препятствий), возник во Франции (основатели Себастьян Фукан, Давид Белль и др.) на основе идеи применения элементов спортивной гимнастики и акробатики на улице, где вместо снарядов используются перила, бордюры, крыши, стены, парапеты. Паркур, по праву, может считаться образом жизни, поскольку у человека, который ним занимается возникает особое ощущение реальности и он оценивает обычную уличную обстановку “взглядом паркурщика”, то есть так, как нам с вами и в голову не придет. Кроме возможности сильно травмироваться, этот необычный вид спорта учит пространственному мышлению и тому как находить необычное решение в самых обыкновенных ситуациях. Паркур не только спорт — это также, своего рода, творчество.

Благодаря интернету, художественным фильмам и клипам, этот сравнительно молодой экстримальный вид спорта распостранился не только на своей родине, во Франции, но и в очень многих странах мира. Для того, чтобы заниматься паркуром нужно постоянно поддерживать себя в хорошей физической форме, отказаться от вредных привычек.

**Дайвинг** (англ. “diving” от англ. “to dive” — нырять) — спуск под воду со снаряжением, известен уже давно, но от этого не стал менее волнующим или опасным. Чтобы нырять со снаряжением нужна сноровка, поэтому необходимо вначале позаниматься с инструктором, но и затем, при каждом погружении, даже сотом и четырехсотом, учитывать все риски и уметь находить выходы из самых различных опасных ситуаций.

В **кейв-дайвинге** (англ. “*cave”* — пещера) или гидроспелеологии сложность и опасность при погружениях возврастает в разы по сравнению с погружениями просто под воду. Находясь в подводной пещере невозможно сразу же всплыть на поверхность в случае встречи с подводными хищниками или другой опасности, кроме того, движения скованны теснотой и темнотой. Запас кислорода в баллонах ограничен, поэтому нужно быть очень внимательным, чтобы не заплыть слишком далеко и не заблудиться.

Из глубин поднимемся повыше. Следующий экстремальный вид спорта — **бейсджампинг**(англ. “BASE jumping”, “BASE” - сокращение от четырех слов: Building - “здание”, Antenna - “антенна”, Span - “перекрытие, мост”; Earth -“скала”) возник на основе парашютного спорта, но здесь прыжки совершаются не с борта самолета или вертолета, а с высоких сооружений или скал. Джампер должен обладать молниеносной реакцией, чтобы вовремя раскрыть парашют, ведь высота сравнительно маленькая, а скорость падения все равно слишком большая.

Суть **хели-ски** (англ. “Heliskiing” от “helicopter” - геликоптер, “skiing” - лыжный спорт) также состоит в том, чтобы спуститься с неба на землю, но при этом спуск продолжается дальше на лыжах и в этом самый большой экстрим. Вертолет доставляет горнолыжника на склон или вершину, на которые иным путем нет возможности быстро добраться. Оттуда начинается спуск полный непредсказуемых препятствий в виде слишком крутых склонов, выступающих скал, пропастей. Вполне понятно, что для этого экстримального спорта кроме отваги необходимо иметь большой опыт в горнолыжном спорте и хорошую физическую подготовку.

На океанских берегах также занимаються спусками, но только спускаются с волн, а не с горных склонов. **Серфинг** (от англ. “*surfing*” — “скольжение по поверхности”) еще один широкоизвестный и излюбленный вид экстримальный вид спорта. Для катания по волнам применяются специальные доски. Очень здорово скользить по громадной океанской волне под обрушивающимся белоснежным гребнем! Но если никакого океана нет поблизости, а покататься на доске по волнам, ох как охота, не расстраивайтесь, для таких как вы существует **вейкбординг** (англ. “wakeboard”: “wake” - “волна от судна”, “board” - “доска”) что-то вроде сочетания водных лыж и серфинга. На специально обрудованном катере крепится трос за который держится спортсмен на доске особой формы (похожей больше на сноуборд, чем на доску для серфинга). Волна от катера служит отменным трамплином для выполнения всевозможных трюков. Преимущества этого вида экстремального спорта на лицо — ведь им можно заниматься практически на любом водоеме, будь то море, река, озеро или даже специальный крытый бассейн (“вейкодром”).

Не менее экстремально бороздить волны асфальта на скейтборде. Неслучайно, **скейтбординг** изобрели именно серферы в Калифорнии в межсезонье, когда не было подходящих волн на побережье. Популярность этого развлечения стремительно росла и ширилась, теперь и в нашей стране на каждой городской площади можно встретить молодых людей на скейтах. Многие стремятся выполнять сложные трюки превращая простое катание на доске с колесиками в настоящее исскуство. Со временем выделились даже отдельные подвиды скейтбординга: катание на улице (стрит), катание в рампе (верт), катание в бассейне (пул-скейтинг).

Немного шокирует, но серфингом можно заниматься не только на воде, на земле, но и в воздухе. Прыжки с самолета с прикрепленной к ногам доской получили название **скайсерфинга** (от англ. “*skу*” - “небо” и “*surfing*” — “скольжение по поверхности”). Действуя подобно крылу доска позволяет джамперу управлять плоскостью вращения своего тела в воздухе. Тут пригодится умение управлять своим телом, но главное, не забыть вовремя раскрыть парашют.

Те, кто занимается **маунтинбайком** (англ. “mountain” - “гора”, “bike” - “велосипед”) научились на велосипеде не только перемещаться по сильно пересеченной местности, но и летать. Но обо всем по порядку: маунтинбайк никогда бы не возник, если бы двум изобретателям из Калифорнии не пришло в голову усовершенствовать свои велосипеды с помощью толстых шин и амортизаторов. Сегодня существует множество разновидностей велосипедов и единственное общее между ними — лишь название спорта “маунтинбайк”.

Созданны для экстримального катания по лесам и горам и прыжков с трамплина кроссовые велосипеды сочетают в себе необычайную прочность с легкостью. По сравнению с ними кросскантрийные байки более быстрые, но менее прочные, подходят для более спокойного катания по не очень ровной местности. Самым дерзким экстремалам впору будут фрирайдные двуподвесы — такой велик останется целым и невредимым даже после прыжка с большой высоты и приземления на камень. Стоки (stock) — велосипеды с ультранизкой рамой и хардтейлы позволят вам покувыркаться вволю.

**Скалолазанье** научит полагаться на самого себя, потому что создает уникальные уловия, оставляя наедине со скалой, пропастью внизу и небом вверху. Перед вами стена скальной породы со своими уступами и выпуклостями, необходимо продумывать каждый свой шаг и имееть достаточно силы, чтобы удержаться.

Что не позволит утонуть в неразбавленных серых буднях, так это экстримальные виды спорта. Они бывают на любой вкус и для любых финансовых возможностей. Но помните, чтобы емоции доставленные экстримом не были омрачены травмами и несчастьями, необходимо все тщательно взвешивать, продумывать наперед и постоянно работать над собой. Конечно различных случайностей не избежать, но и к ним тоже нужно относиться по-философски...