

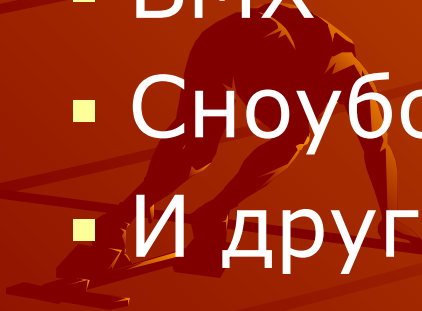
# Экстремальные виды спорта



Подготовил: Резанов Н.

# Экстрим - это жизнь!

- Паркур
- Скейтбординг
- BMX
- Сноубординг
- И другие...



# Паркур

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

Parcour 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

# Паркур

- 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.

# Фотографии Паркура







# Скейтбординг

- Прекрасный штат Калифорния. Как много он подарил миру. Здесь 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 штукавина 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.

Существует так называемая старая школа, подразумевающая плавное катание. Но она - это удел новичков и просто страница истории. После изобретения "олли" - прыжка без рук, власть за новой школой скейтбординга.



# Фотографии скейтбординга







# BMX

- История bmx не так увлекательна как история паркура. Bicycle Moto Extreme появился в начале 70-х годов в США, предположительно в штате Калифорния. Юные фанаты мотокросса мечтали делать что-то подобное, хотя бы на велосипедах. Так сперва в кустарных условиях, а потом и на фабрике был сделан первый bmx-байк с маленькими колесами.

Первые велосипеды были не так удобны, как современные. Их руль не поворачивался на 360 градусов, было много других недостатков. Но спорт развивался. Стали появляться тематические журналы, фирмы совершенствовали модели велосипедов, энтузиасты устраивали соревнования. Поэтому к 90-ым годам bmx сформировался в полноценный вид спорта.

**BMX** - это трюковой спорт. Спортсмены катаются велосипедах, специально адаптированных для того, чтобы выполнять различные трюки. Существует несколько видов bmx.

**Дёрт** - это катание на сложных грунтовых трассах.

**Флэт** - катание и трюки на асфальтированных, ровных трассах. Довольно сложная разновидность bmx. Спортсмен добивается от себя и велосипеда максимума на абсолютно ровной площадке. Никаких вспомогательных препятствий нет. Требует умения хорошо держать равновесия и ловкости.

**Верт (хаф-пайп)** - катание в специальной рампе, похожей на те, что используют скейтеры. Здесь требуется умение развить большую скорость и, разогнавшись выполнять различные bmx трюки. Очень травмоопасная разновидность bmx. Важно не сорваться вниз, не вылететь за пределы рампы.

# BMX

Стрит - катание по улицам города. Спортсмены используют естественные условия. Для bmx трюков используются лестницы, перила, парапеты и прочие элементы городской архитектуры. Скорость здесь практически не важна, а вот ловкость и изобретательность имеют большое значение. Прелесть "стрита" в том, что препятствия каждый раз уникальны и исполнение тоже. Это делает "стрит" очень зрелищным видом, популярным у зрителей.

Рейсинг - один из самых популярных видов в России. Это соревнование на специальной трассе, которая обязательно включает от 6 до 12 заранее подготовленных препятствий и от 3 до 6 поворотов. На старт выходят сразу восемь спортсменов. В нашей стране очень много клубов bmx рейсинга.

Кросс - высокоскоростное передвижение по специальной трассе с большим количеством прыжков. Красивое и зрелищное направление bmx.

Самым популярным молодежным направлением без сомнения можно назвать "стрит". Ничего удивительного. Начинать заниматься bmx со "стрита" проще всего. Достаточно приобрести подходящий велосипед и можно заниматься. Молодые люди часами проводят в парках и на площадках, где много бетона, скамеек, металла. BMX - красивый и зрелищный вид спорта, хотя и несомненно очень опасный. Требуется хорошей физической подготовки, ведь биэмиксер должен практически слиться со своим железным другом.

Одежда для bmx - это уличная мода. Штаны с карманами из плотной ткани, футболки, куртки с капюшонами. И желательно шлем и накладки, ведь падения неизбежны в любом виде спорта.

# Фотографии ВМХ

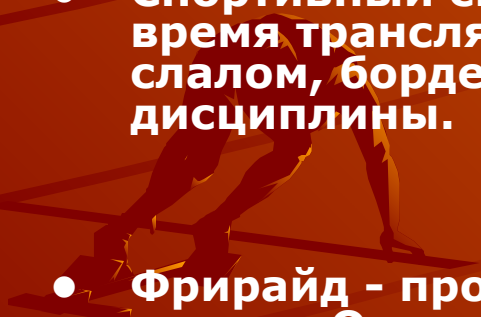


# Сноубординг

- Сноуборд - это отрада 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

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



# Сноубординг

- - Уже известный нам хаф пайп - трюки в рампе
- - Биг эйр - прыжок с трамплина и выполнение акробатических трюков в воздухе
- - Слуп-стайл - трюки на трассе оснащенной разнообразными препятствиями,
- - Джиббинг - очень популярное нынче направление. Спортсмены катаются по искусственным конструкциям, сваренным из металла, а так же по элементам городского рельефа: ступени, скамейки, перилла.
- Начинающему сноубордисту основное внимание следует уделить выбору сноуборда, креплений и одежды, главным образом ботинок. А еще неплохо бы узнать, куда ехать кататься, посмотреть и набираться опыта. Об этом в статье "Горнолыжные курорты".



# Фотографии Сноубординга



КОНЕЦ

