**Проект:**

**экстремальные виды спорта**

**Введение:**

**Откуда произошло слово Экстрим?**

 **Экстри́м** (англ. extreme — противоположный, обладающий высокой степенью, чрезмерный, особенный) — выдающиеся, экстраординарные действия, как правило связанные с опасностью для жизни.

В последнее время число поклонников экстремального спорта стремительно растет, так же как и самих экстремалов. Экстремал представляет собой человека, который облает отличной физической формой и желанием противостоять естественным силам природы. Как правило, экстремалы очень смелые, бесстрашные и азартные люди. Экстремал готов рисковать своим здоровьем, чтобы получить дополнительную дозу адреналина в кровь.

 **Из истории…**

Первый экстремальный вид спорта появился в Японии. Некоторые современные виды спорта, которые стали продвигаться в мире с 1950-х годов, постепенно стали называться экстремальными. К таким видам спорта относятся:  триал,  скейтбординг,  сноубординг, парашютизм, скалолазание, спелеология,  роуп-джампинг и др.  Экстремальные виды спорта характеризует высокая степень опасности для жизни и здоровья спортсмена, большое количество акробатических трюков, высокий уровень адреналина, который выделяется у спортсмена во время занятия спортом.

Люди желающие заняться экстримом должны быть в хорошей физической форме и в хорошем расположении духа, то есть должны быть психологически подготовленными. Помимо этого экстремал должен знать законы природы и уметь противостоять им, а также экстремал должен обладать отличной реакцией, быть готовым к принятию быстрых решений. Естественно при необходимости экстремалы должны идти на риск, который в свою очередь должен быть оправданным.

Сам по себе экстремальный спорт представляет собой некую грань или черту, которая находится между жизнью и смертью, на этой грани находится экстремал, который противостоит силам природы.

Экстремальные виды спорта помогают человеку снять психическое напряжение, или наоборот – получить долю адреналина. С каждым годом развиваются их новые течения, поскольку армия поклонников быстро растет. Спортивные состязания, казавшиеся экстремальными еще 30 лет назад, сегодня воспринимаются как обычные. И чувствуя это, они не стоят на месте и постоянно совершенствуются. В нашей презентации мы  познакомим вас с некоторыми  экстремальными видами спорта. Почему люди любят экстремальные виды спорта?

Для того, чтобы понять, почему люди любят экстремальные виды спорта, очень важно понять, что представляют из себя эти виды спорта, почему они называются экстремальными и почему их разделяют по уровню получаемого удовольствия.

В последние годы термин «экстремальные виды спорта» стал очень популярным. Их можно разделить на три основных типа: воздушные, наземные и водные.  Люди, которые начали заниматься экстремальными видами спорта, вероятно, разочаровались в обычных видах спорта или же просто им стало скучно заниматься традиционными видами спорта. Человек, который начал заниматься экстремальным спортом хочет получить острых ощущений и открыть для себя что-то  новое. Несмотря на большую популярность среди молодежи эти виды спорта не используются в школах. В основном их практикуют на индивидуальном уровне, хотя во многих случаях можно получить помощь профессионального тренера.

Экстремальные виды спорта нередко становятся объектом дискуссий, основанных на определении того, какой вид спорта можно назвать экстремальным. Несмотря на большую популярность среди молодежи эти виды спорта не используются в школах. В основном их практикуют на индивидуальном уровне, хотя во многих случаях можно получить помощь профессионального тренера.

**Что мы понимаем под названием экстремальный спорт?**

Экстремальный спорт – это разновидность физической нагрузки, выполнение которой сопряжено с риском для жизни и ростом адреналина. Выполнение трюков дарит незабываемые ощущения, вызывает чувство гордости и самоуверенности в себе.

Экстремальный вид спорта высокотравматичен и крайне опасен для жизни и здоровья. Однако опасность не пугает экстремалов, а наоборот, привлекает и зачаровывает.

Экстрим опасен для здоровья и жизни, однако ежегодно поклонников данного направления становится только больше. Актуальным является вопрос: почему люди занимаются экстремальными видами спорта. Ответ кроется в психологии. Такие тренировки придают уверенности в себе, помогают справиться с комплексами, самоутвердиться и самореализоваться.
Экстремальный спорт снижает проявление депрессии и стресс, дарит восхитительные ощущение, а главное, учит ценить жизнь и дорожить каждой минутой.

Экстремалы не только любят рисковать жизнью, повышая адреналин, но и предпочитают устраивать совместные встречи, соревнования. Наиболее масштабным является фестиваль экстремальных видов спорта «Прорыв», где встречаются мастера разных направлений спорта, устраивают соревнования, обмениваются опытом. Это весьма зрелищное и захватывающее мероприятие, которое захватывает дух не только у участников, но и у наблюдателей.

**Чем  экстремальные виды спорта отличаются от обычных?**

Можно сказать, что это такой спорт, который отличается от обычного, то есть связан с повышенным травматизмом или даже угрозой для жизни и это для него считается нормой. Конечно же, про почти любой спорт можно сказать, что у него есть и опасности и риск. Но там они больше происходят случайно, чего нельзя сказать про экстремальный спорт, где спортсмен, заранее зная идет на риск. Непредвиденные обстоятельства в таких видах спорта – это то, на что идут осознанно, а не от чего убегают, заранее себя готовят, начиная с самого обычного в школе, постепенно усовершенствуя свои навыки и трюки, и в конечном итоге делая то, что не поддается никаким описаниям.

**Какие черты характера и физические качества развивают экстремальные виды спорта?**

Влияют ли занятия экстремальным спортом на характер человека, ведь кажется, что экстремальные виды спорта должны делать физическое тело человека сильнее, быстрее, выносливее и более гибким , но делает ли спорт тоже самое с нашим характером. Здесь мнение разделились: большая половина считает, что экстремальные виды спорта влияют на характер человека и мы в том числе.

**Плюсы экстремального спорта:**

**Физическое развитие.** Любой экстремальный спорт требует, чтобы вы были в отличной физической форме. А если у вас ее нет, то интенсивные занятия быстренько заставят вас заняться строительством собственного тела. Конечно, в зависимости от направления тренировок, разные группы мышц будут получать разную нагрузку, но, в целом, организм обеспечится долей активности. Ее, кстати, сейчас недостает большинству взрослых людей.

**Психоэмоциональное здоровье**. Во время занятий спортом вы избавитесь от негатива, а если попадете в приятную, веселую компанию, то будете получать постоянный заряд положительных эмоций. Согласитесь, что все проблемы отступают, когда вы в зорбе мчитесь на огромной скорости со склона или зависаете на высокой скале, боясь пошевелиться, чтобы не потерять равновесие. Кстати о равновесии.

**Новые достижения.** Свершения, которых вам удается добиться в этом, совершенно новом и неизвестном направлении, действительно вдохновляют. Недавно вы научились стоять на сноуборде, а всего через год уже катаетесь в горах где-то на другом конце мира. И это прекрасно. Радость приносят даже несущественные улучшения, плюсики в силах, которых добавляется после каждой тренировки.

**Уверенность в своих силах**. достаточно просто приложить достаточно усилий и результат не заставит себя долго ждать. Эта уверенность переносится из сферы занятий спортом в обычную жизнь.

**Привыкание**. Если обычно такому же человеку-ленивцу, как я, нужно было себя заставлять ходить на тренировки, то экстремальные виды спорта затягивают буквально с первого занятия.

 **Активность на свежем воздухе.** Многие экстремальные виды спорта предусматривают выезды на естественный рельеф или проведение времени на природе. Это огромный плюс для тех, кто засиделся в душном городе.

У тех, кто занимается экстремальными видами спорта, обычно, отличное здоровье. Особенно сильно закаляется сердечно-сосудистая и дыхательная система. Но, перечисленные выше плюсы отнюдь не отменяют наличие определенных минусов.

**Минусы экстремального спорта**

**Травмы** **—** **привычное дело**. В каждом спорте свои "зоны риска". Кто-то постоянно растягивает мышцы, а кто-то — счесывает колени об асфальт. Нередки и серьезные травмы. Как бы там ни было, в экстремальном спорте ты учишься не обращать внимание на боль. Вот такой "плюс-минус".

**Время**. Занятия требуют много времени, хотя, как и любое другое хобби. Если вы ничего особенного в спорте не планируете, а занимаетесь просто для себя, то хватит и 2-3 занятия в неделю. А вот в случае, если пожелаете участвовать в каких-то, соревнованиях, то заниматься придется уже от четырех раз и больше.

**Сильные нагрузки**. На начальных этапах занятий неподготовленный организм может активно сопротивляться. Тут есть два варианта развития событий: или продолжить тренировки (если нет риска для здоровья, конечно), или отказаться от этой затеи.

**Смертельная опасность.** Большинство экстремальных видов спорта реально опасны для жизни. И это доказывает статистика.

**Высокая стоимость экипировки.** Здесь вы не обойдетесь парой кроссовок и трениками: придется раскошелиться на профессиональное снаряжение и сопутствующие товары. А они стоят недешево. Но и экономить здесь тоже нельзя: от этой экипировки будет зависеть ваша жизнь и безопасность.

Решая, заниматься или не заниматься экстремальным спортом, нужно взвесить все преимущества и риски. Да, вы можете получить травму, но если соблюдать все меры предосторожности и заниматься чем-то, что не сопряжено с существенными рисками, то вы будете в безопасности.

Помните, что принимая риски, вы получите массу незабываемых эмоций. Ими вы сможете разукрасить свои серые будни и превратиться в совершенно другого, рискованного и успешного человека.

Топ 5 экстремальных видов спорта:

**1 МЕСТО: ПАРКУР**

**Вспомните свое детство**. То время когда мы носились по двору, паркам, прыгали по гаражам, лазили по деревьям, ходили по стройплощадкам. Не знаю как у девочек, но почти у каждого мальчика был такой опыт. Это стремление исследовать мир, изучить зону своего обитания вокруг, преодолеть новые препятствия — эта жажда захвата новых территорий свойственная человеку еще с первобытных времен. При этом многие представляли себя супергероями, ниндзя, спецназом выполняющим важную миссию. Но вот пацаны вырастают и превращаются в мужчин, они вкалывают на работе, делают ремонт дома, ездят на рыбалку, выполняют просьбы жены, пьют пиво лежа на диване и смотря футбол …. забыв свои детские увлечения и мечты. Но так сделали не все...

Основателем паркура считается **Давид Белль**, который собрал команду единомышленников названную ими **Ямакаси**. В течении многих лет они тренировались вместе совершенствуя свои навыки и вырабатывая правила паркура.

Паркур — это довольно травмоопасный вид спорта. . Паркур — искусство рационального перемещения и преодоления препятствий с использованием прыжковых элементов, как правило, в городских условиях. Людей занимающихся паркуром называют трейсеры.

При ошибке и неправильном выполнении элементов можно получить серьезное увечье, стать инвалидом или даже лишиться жизни. В мире известно довольно много таких случаев. При этом сам Давид Белль, которому сейчас уже 45 лет, и который занимается паркуром уже более 30 лет, за все время занятий и выполнения трюков не получал серьезных травм и повреждений. Почему так? По словам режиссера фильма 13 район помимо трюков Белля его удивило не только то что он выполнял их, но и то что он всегда делал это с первого раза и без ошибок. Сам Давид в одном из интервью говорит на тему страха и своих возможностей:

Если вы решили заняться паркуром вспомните его слова — не нужно сразу выходить на улицу и прыгать с большой высоты, пытаться повторить те трюки, которые вы увидели в фильмах. Там это делали люди занимающиеся паркуром несколько лет, они профи. Еще все они имеют великолепную атлетическую фигуру, а сильные мышцы — это именно то что позволяет контролировать свое тело и то что защищает кости и поможет избежать ушибов и переломов. Первым делом занимающимся необходимо нарастить мышечный каркас — для этого идеально подойдут силовые тренировки в зале. Попутно необходимо изучить базовые элементы паркура, причем сделать это на небольшой высоте. И уже после того как вы доведете до автоматизма все движения и легко сможете повторять их не задумываясь, так же как вы не задумываясь ходите и бегаете, то можно лезть вверх и вызывать восхищение окружающих. Разумеется лучше если вы будете отрабатывать все это не самостоятельно, а найдете тренера. Благо сейчас есть много секций паркура. Тренер научит как делать базовые элементы и подскажет если вы что-то неправильно делаете, кроме того с единомышленниками заниматься всегда веселее и приятнее. Опытные трейсеры говорят что уроки усвоенные в паркуре помогают им по другому смотреть и на другие аспекты в жизни — можно преодолеть любое препятствие, главное верить в себя и найти свой правильный путь (даже если этот пусть не стандартный).

**2 МЕСТО: СКАЛОЛАЗАНИЕ**

**Скалолазание** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *rock climbing*) — [вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) и вид [активного отдыха](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D1%82%D0%B4%D1%8B%D1%85), который заключается в лазании по естественному ([скалы](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_(%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)&action=edit&redlink=1)) или искусственному ([скалодром](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC)) рельефу. Зародившись как разновидность [альпинизма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC), скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта. [Спортивное скалолазание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) в 2017 году было включено [МОК](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82) в олимпийскую программу летней олимпиады 2020.

В СССР изначально скалолазание развивалось как лазание на скорость на относительно несложных трассах, тогда как в мире спортсмены состязались в лазании на трудность по сложному маршруту протяжённостью 20—35 метров. На протяжении ряда лет шло становление этих двух школ, создавались методики, разрабатывалось снаряжение. Советские спортсмены, лазавшие в обычных резиновых галошах, не могли конкурировать в лазании на трудность.

В настоящее время большинство соревнований по скалолазанию проводятся на скалодромах[[9]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%22%20%5Cl%20%22cite_note-%D0%9C%D0%A41-9)[[10]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%A4%D0%A1%D0%A0-10). Это создаёт равные условия для всех участников, способствует привлечению зрителей, спонсоров, представителей средств массовой информации, решает проблему сохранения природной среды, а также в значительной мере позволяет уменьшить влияние погодных условий. Однако современное скалолазание не отрицает использование **«живых»** [скальных массивов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0) в тренировочном процессе. А в лазании на трудность зачастую, только сочетая занятия на скалах и на скалодромах, можно добиться выдающихся результатов, — одно дополняет другое.

Для всех видов соревнований, как правило, выполняется условие: спортсмен не должен видеть выступления других участников до своего выступления.

Соревнования по скалолазанию становятся популярнее с каждым годом и притягивают к себе внимание всё большего количества как спортсменов—скалолазов, так и зрителей—болельщиков.

скалолазания по сути представляет собой разновидность [альпинизма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC). Здесь используют все методы прохождения скал и методы страховки, применяемые в альпинизме. При подъёме на большую высоту, то есть на высоту, превышающую длину верёвки, скалолазы поднимаются по скале в [связках](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%BA%D0%B0_%28%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%29), организуя попеременную страховку.

Идущий первым в связке по мере подъёма организует промежуточные точки страховки путём забивания крючьев и использования [закладок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B0_%28%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%29), в которые вщёлкивает карабин c простёгнутой в него верёвкой. Участник связки, находящийся внизу, осуществляет страховку идущего первым участника связки через промежуточные точки страховки, каковыми являются крючья и закладки, с простёгнутыми в них карабинами.

«Боулдерингом» называют скалолазание на невысоких скалах, когда страховку скалолаза осуществляют путём гимнастической страховки или с помощью специальных матов, которые укладывают на место возможного падения скалолаза под скалой.

**3 МЕСТО: ФРИСТАЙЛ**

Фристайл (англ. freestyle skiing) – это олимпийский лыжный вид спорта, в состав которого входят лыжная акробатика, могул, ски-кросс, хаф-пайп и слоупстайл. Ранее к фристайлу относился ещё и лыжный балет, но был исключен из официальных соревнований в 1999 году.

Фристайл считается очень молодым видом спорта, его история началась с лыжного балета в 1950-х годах. Он представлял собой горное шоу на лыжах, которое было предназначено для развлечения отдыхающей публики, ну и одновременного извлечения доходов. Фристайл зарождался как смесь горных лыж и акробатики. В 1966 году в Колорадо была основана первая школа для подготовки специалистов лыжного балета и в этом же году прошли первые соревнования по фристайлу. Кубок мира по фристайлу впервые был разыгран в 1978 году, а первый Чемпионат мира  прошел в 1986 году в Тине (Франция). В 1988 году фристайл был впервые представлен на зимних Олимпийских играх, но только в качестве показательных выступлений. Лыжная акробатика официально была включена в программу Олимпийских игр в Лиллехамере в 1994 году, ски-кросс дебютировал на Олимпийских играх в Ванкувере в 2010 году, а хаф-пайп и слоуп-стайл в Сочи в 2014 году.

Лыжная акробатика (англ. aerial skiing) – дисциплина лыжного фристайла, в которой предусмотрено выполнение спортсменами максимально сложных акробатических прыжков со специального трамплина.

Склон для лыжной акробатики состоит из горы разгона, фристайл платформы с несколькими различными по размеру трамплинами и крутого склона для приземления. Прыжки участников оцениваются по следующей системе: Полет составляет примерно 20% вклада в общую оценку. Форма составляет примерно 50%. Приземление составляет 30%

**4 МЕСТО: BMX**

BMX (Bicycle Moto eXtreme) — олимпийский вид спорта, в котором спортсмены выполняют экстремальные трюки на специальных велосипедах, они отличаются малым размером (диаметр колеса — 20 дюймов), конструкцией рамы (центр тяжести сильнее смещён к заднему колесу) и низкой посадкой седла. Конструкция делает велосипед более устойчивым: она предназначена для прохождения трасс с перепадами высот и выполнения трюков.

BMX появился в конце 60-х, когда мотокросс стал популярным видом спорта в США.

Мотокросс был вдохновением для этого вида велосипедного спорта. Дети и подростки, которые хотели, но не могли участвовать в мотокроссе, утоляли свой аппетит, соревнуясь на велосипедах, на трассах, максимально похожих на трассы мотокросса и сделанных собственноручно. Эти юные исследователи завершали имитацию, одеваясь в мотоциклетную экипировку. Спорт получил имя ВМХ и становление вида было завершено.

Соревнования по ВМХ предлагали вдохновляющее действие по низкой цене и часто вблизи от дома. Поэтому легко понять, почему этот вид спорта получил такое распространение. В начале 70-х появился орган управления велосипедным мотокроссом BMX в США. Это событие принято считать официальным стартом ВМХ’а. После этого вид спорта был также представлен и на других континентах, среди них в Европе в 1978 году.

В апреле 1981 года была основана Международная Федерация ВМХ (IBMXF) и первый чемпионат мира проведён в 1982 году, это почти на 10 лет раньше первого чемпионата мира по горному велосипеду. ВМХ быстро распространился как уникальная спортивная дисциплина и по истечении нескольких лет имел больше признаков велоспорта, чем мотокросса. Таким образом, с января 1993 ВМХ был включён в Международный союз велосипедистов.

В октябре 2003 года на очередном конгрессе Международного Союза Велосипедистов объявлено, что Международный олимпийский комитет (МОК) включит в программу Летних Олимпийских игр 2008 года ВМХ. Он будет представлен одной мужской и одной женской дисциплинами.

28 мая 2011 года Джед Милдон, 24-х летний BMX райдер установил мировой рекорд — сделав тройное сальто назад.

**Направления BMX**

**Гонки** (Race, также называют BMX Racing)
Направление, в котором на грунтовой трассе проводятся соревнования на самое быстрое прохождение трека. Старт даётся со склона высотой от 1,5 до 4 метров, на трассе, как правило состоящей из четырёх прямых и трёх виражей, располагаются различные препятствия: «стол» (table), двойной трамплин или «верблюд» (double), тройной трамплин (triple), «ступенька» (step-up), волны и т. д. Стартуют в одном заезде одновременно восемь спортсменов.
В середине 2000-х в отдельное направление выделились гонки по памп-треку, короткой трассе, которая проходится с помощью техники «прокачки» кочек и без вращения педалей.

 **Flatland** (flat - плоская, land - поверхность, земля)
Направление, которое ещё называют «танцы на велосипеде». Суть дисциплины заключается в том, чтобы исполнять различные трюки на плоской поверхности. Это направление наименее травмоопасное среди остальных.

 **Freestyle** (Free - свободный, Style - Стиль, манера)
Направление, объединившее в себе сразу несколько ветвей:

* *Vert* (сокр. Vertical - отвесный)
Направление, в котором BMX’ер катается в U-образном строении(рампе). Ездок скатывается с верхнего края, и, высоко вылетая с другого края, выполняет различные трюки. Выполнив свой манёвр, он снова влетает в рампу, вылетает с другого края и т. д.
* *Dirt* (Dirt - грязь, грунт)
Направление, в котором идёт выполнение трюков на грунтовой трассе с высокими холмами. Набрав большую скорость, BMX’ер может вылетать очень высоко и исполнять довольно сложные трюки.
* *Street* (улица)
Направление, в котором идёт выполнение трюков в городских условиях с присущими городу препятствиями, например лестницами, гранями, перилами и т. д.
* *Park* (Парк)
Направление, находящееся между Street’ом и Vert’ом. Катание происходит в специальном месте — т. н. парке. Это место, где находятся различные препятствия, предназначенные для выполнения трюков (грани, вылеты,
* трамплины, перила, трапеции и т. д.).

**5 МЕСТО: ДАЙВИНГ**

Дайвинг — это занятие, которое открывает для ныряльщика новый, абсолютно не похожий на привычный нам мир. Тысячелетиями он находился рядом с нами, ожидая того, чтобы его открыли. Впрочем, стоит сказать, что даже сегодня мы мало что знаем о нём — лишь немногие его тайны открылись перед ныряльщиком. И эти тайны манят каждого, кто занимается дайвингом, создавая своеобразную семью из тех, кто решился стать ныряльщиком и исследовать морские глубины.

Дайвинг — это и активный отдых, и море впечатлений при погружении, и знакомство с десятками единомышленников, и ярчайшие впечатления в незабываемых путешествиях. Одна из самых поразительных возможностей, которые он предоставляет пловцу, — это полная свобода передвижения и ощущение практически полной невесомости. Мы привыкли, что передвигаться можно вправо, влево, вперёд и назад — а при нырянии можно двигаться ещё и вверх-вниз. Нечто подобное можно испытать в космосе, где силы гравитации не властны над человеком.

Этот вид отдыха развивается очень активно, и созданы курсы обучения, строгие требования и правила, обеспечивающие безопасность дайвера, которыми ни в коем случае нельзя пренебрегать. Может показаться, что заниматься дайвингом можно без всякой подготовки, что это более чем легко — но это иллюзия. Конечно же, можно погрузиться самому, без требуемого багажа знаний, но вот поведение под водой, да и сам процесс всплытия, без должного обучения может закончиться бедой. Это как с автомобилем — никто не садится за руль сразу же после покупки. Сначала автошкола, а потом уже покорение автомагистралей. Но не переживайте, затраченные время и усилия окупятся стократно.

Виды дайвинг-туров

Дайвинг активно развивается как вид отдыха, и потому сейчас всем, кто желает им заняться, предоставляется широкий ассортимент туров. Давайте рассмотрим виды дайвинга:

1. Ежедневный дайвинг (Daily-diving) может проводиться как с берега, так и с судна. Ночёвка в отеле или комплексе является обязательным условием, и такой формат дайвинга идеально подходит как при первых погружениях новичков, так и при их обучении. Количество ныряний может варьироваться от одного до четырёх в зависимости от местности и погодных условий.
2. Сафари. Такой дайвинг проходит на специальном, оснащённом всем необходимым судне с инструкторами, которые предоставляют насыщенную программу погружений в глубины определённого участка моря. Инструктора показывают все самые интересные места, и впечатлений от такого тура в разы больше, чем от Daily-diving.
3. Пещерный дайвинг доступен для тех пловцов, которые прошли специальную подготовку и обучение. Он даёт возможность увидеть своими глазами подводные пещеры и полости и проходит в сопровождении специалиста-гида.
4. Дайвинг на затонувшие корабли тоже требователен к подготовке и опыту ныряльщиков. В таком туре вы получите возможность посетить утонувшее судно, заглянуть в трюмы, проплыть над почившими на глубине палубами.
5. Дайвинг в течениях вод (Drift diving)предлагает отдаться на волю течения и проплыть мимо кораллов, наслаждаясь их красотой. При таком виде дайвинга вас охватят ощущения полёта, но стоит быть осторожными и внимательными, так как если не контролировать «полёт», можно напороться на коралл.
6. Night diving, или ночной дайвинг, является, пожалуй, наиболее интересным из всех видов этого отдыха. Как известно, глубоководная жизнь наиболее активна ночью и вы своими глазами сможете увидеть всё это великолепие.
7. Самый экстремальный дайвинг из всех — подлёдный. Он требует специальной методики и мер по технике безопасности, и без прохождения спецкурса к нему лучше не приступать.

**Вывод:**

В заключение хочется сказать – экстремальный спорт делает нас сильнее, смелее и опытней, позволяя взглянуть на жизнь с другой стороны. Но всегда и во всех своих начинаниях следует руководствоваться здравым смыслом и не лезть на рожон. Ничто не имеет большей цены, чем человеческая жизнь и здоровье. А список опасных спортивных экстремальных состязаний может быть продолжен почти до бесконечности, потому что само человечество не стоит на месте.

**Подготовила: Кадырова Анастасия 11 Б класс, МБОУ ЗСОШ.**