**Развитие экстремальных видов спорта.**

**Development of extreme sports.**

**Автор:** Плотникова Е. С. – Российская Федерация, г. Астрахань, «Астраханский государственный архитектурно-строительный университет», студент 2 курса, ф-т «Архитектура и градостроительство», e-mail: ELENAXARABALI@mail.ru

Стрельников А. М. – Российская федерация, г. Астрахань, «Астраханский государственный архитектурно-строительный университет, старший преподаватель кафедры ФСЛ

**Author:** Plotnikova Elena Sergeevna - Russian Federation, Astrakhan, "Astrakhan State University of Architecture and Civil Engineering", 2nd year student, Faculty of Architecture and Urban Planning, e-mail: ELENAXARABALI@mail.ru

Strelnikov A. M. - Russian Federation, Astrakhan, "Astrakhan State University of Architecture and Civil Engineering, Senior Lecturer of the Department of FSL

**Аннотация:** В настоящей работе будут обсуждаться некоторые экстремальные виды спорта, их история развития, особенности, представители и их достижения.

**Abstract:** This work will discuss some extreme sports, their history of development, features, representatives and their achievements**.**

**Ключевые слова:** спорт, экстремальный спорт, жизнь, соревнование, достижение.

**Key words:** sports, extreme sports, life, competition, achievement.

Экстремальный спорт — [спорт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), как правило, связанный с опасностью для жизни.

Причины занятия экстремальным спортом различны. Для некоторых причина занятия экстримом заключается в получении предельно острых ощущений, балансировании на грани жизни и смерти; для других — это возможность постоянно поддерживать в себе обострённое чувство жизни. В ряде случаев занятие экстримом является проявлением [аутоагрессии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) и [неофилии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB).

Некоторые современные виды спорта, которые стали продвигаться в мире с 1950-х годов, постепенно стали называться экстремальными. К таким видам спорта относятся [BMX](https://ru.wikipedia.org/wiki/BMX_%28%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%29), [триал](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29), [скейтбординг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B5%D0%B9%D1%82%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3), [сноубординг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3), [парашютизм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%88%D1%8E%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [скалолазание](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), [спелеотуризм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [роуп-джампинг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%83%D0%BF-%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3). Экстремальные виды спорта характеризует высокая степень опасности для жизни и здоровья спортсмена, большое количество акробатических трюков, высокий уровень [адреналина](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BD), который выделяется у спортсмена во время занятия спортом.

Особенно велик травматизм в тех видах спорта, которыми начинает заниматься большое количество неподготовленных людей, подростков.

В данной работе мы рассмотрим некоторые экстремальные виды спорта и их особенности:

1. Аквабайк
2. Паркур
3. Альпинизм
4. Бейсджампинг
5. Вейкбординг
6. Дайвинг
7. Парашютизм
8. Спелеотуризм

[**Аквабайк**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%B9%D0%BA)

[Аквабайк](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%B9%D0%BA) — гонки на [гидроциклах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB).

Вид спорта зародился в [США](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90) 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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), основные функции по популяризации дисциплин аквабайка, проведению соревнований и стандартизации на территории [России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) возлагает на себя [Федерация водно-моторного спорта России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8).

UIM с 1996 г. проводит чемпионаты мира по аквабайку в трех классах. Классы включают вид водного мотоцикла («стоячие» или «сидячие»), объём двигателя, наличие форсировки и так далее. Соревнования по аквабайку включают в себя три основные дисциплины: гонка (скоростное прохождение трассы с общим стартом), слалом (скоростная гонка по сложной дистанции, которую участники проходят поочередно несколько раз) и фристайл (фигурное катание на водном мотоцикле). В Санкт-Петербурге ещё в середине девяностых годов по инициативе Петербургской спортивно-технической ассамблеи, а затем и клуба «Открытый Санкт-Петербург» проводились этапы чемпионата Европы (UIM) по аквабайку (в 2000 г. эти гонки получили статус чемпионата мира).

Движущая сила гидроцикла — не винт, а [водомёт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D1%91%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C), что значительно сокращает количество несчастных случаев при падении с машины. Кроме того, запястье спортсмена с разъёмом зажигания соединяет специальный жгут, так что при падении аквабайк сразу же останавливается. Однако у гидроцикла нет тормоза, останавливать его с помощью реверса запрещает инструкция.

Законы Российской Федерации предписывают гидроциклисту пройти трёхмесячное обучение и сдать экзамен по специальной категории. Правила категорически запрещают использовать гидроциклы в непосредственной близости от пляжей и в портовых зонах.

**Паркур**

Парку́р (фр. *parkour*, искажённое от *parcours*, *parcours du combattant –*дистанция, полоса препятствий). Название пришло из конного спорта , где так называется полоса препятствий.

Паркур – искусство перемещения и преодоления препятствий. Сутью паркура является движение и преодоление препятствий различного характера. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции (применяемые во время различных мероприятий и соревнований).

Появился сравнительно недавно. Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. Основан группой французов (Давид Белль, Себастьян Фукан и другие). Давид Белль в 1997 году снял несколько видеороликов про паркур, которые очень быстро распространились среди населения. Популярность этого занятия стала стремительно расти, привлекая все новых поклонников. Всех любителей паркура объединяет « Всемирная организация паркура» (PAWA), основанная Беллем.

В настоящее время активно практикуется и развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах. Люди, занимающиеся паркуром, называются трейсерами. В паркуре крайне важны скорость реакции, умение оценивать обстановку и свои возможности.

Для занятий паркуром подходят: дома, гаражи, лестницы, скалы и другие объекты- препятствия. Основными для техники паркура являются умение правильно прыгать и приземляться с перекатом через плечо, так называемый «рол». От уровня усвоения этого трюка зависят проблемы и травмы в этом виде спорта. Движения, присутствующие в паркуре: бег, скачки, прыжки, восхождения, балансирование и т.д.

Основная нагрузка при занятиях паркуром приходится на ноги, поэтому большинство травм связаны с повреждениями коленных и голеностопных суставов, мышц и сухожилий ног, но также встречаются все виды травм. [8]

Чаще всего к травмам приводит неопытность, стремление ко «всему и сразу» трейсера, а также его изначальная физическая подготовка и состояние здоровья. Те же, кто подходит к занятиям этим видом спорта достаточно ответственно и серьезно, кто не торопится, а осваивает все постепенно, достигают очень хороших результатов при минимальном травматизме.

В искусстве занятия паркуром нашли отражение в фильмах: «Ямакаси. Новые самураи» и «Ямакаси2.Дети ветра» с участием команды «Ямакаси», созданной Давидом Беллем, а также в фильмах с его участием «13-й район», «13-й район.Ультиматум», «13-й район. Кирпичные особняки».

**Альпинизм**

Альпини́зм — [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 активного отдыха, целью которого является восхождение на вершины [гор](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B0). Спортивная сущность альпинизма состоит в преодолении естественных препятствий, созданных [природой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0) (высоты, [рельефа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%84), [погодных условий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0)), на пути к вершине. В спортивных соревнованиях по альпинизму объектом состязания являются высота вершины, техническая сложность пройденного маршрута, его характер и протяжённость. Включён в [Репрезентативный список нематериального культурного наследия человечества](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0).

Возникновение альпинизма чаще всего связывают с покорением 8 августа [1786](https://ru.wikipedia.org/wiki/1786) врачом [Мишелем-Габриэлем Паккардом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BA%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B4%2C_%D0%9C%D0%B8%D1%88%D0%B5%D0%BB%D1%8C-%D0%93%D0%B0%D0%B1%D1%80%D0%B8%D1%8D%D0%BB%D1%8C) и горным проводником [Жаком Бальма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D0%B0%2C_%D0%96%D0%B0%D0%BA) высшей точки Альп — [Монблана](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%BD). Памятник первовосходителям на Монблан находится в мировом центре альпинизма и горных лыж — [Шамони](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B8).

В истории развития альпинизма можно условно выделить несколько этапов:

1. Восхождения на непокорённые вершины простейшим путём.
2. Повышение сложности маршрутов на пройденные ранее вершины в Альпах и других горных системах.
3. Высотные восхождения на [высочайшие вершины мира](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D1%87%D0%B0%D0%B9%D1%88%D0%B8%D1%85_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B8%D0%BD_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0).

Зародившись в Альпах, альпинизм именно здесь впервые стал развиваться как вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82). Чисто спортивные восхождения на вершины начали совершаться в Альпах ещё в начале XIX века. Особенно широкий размах развитие спортивного альпинизма получило в XX веке.

К началу XX века все вершины Альп были покорены, и восходители стали искать новые, более сложные маршруты восхождений. Чем сложнее был маршрут, тем более спортивным считалось восхождение. Так постепенно появился, вырос и утвердился «стенной» альпинизм, то есть прохождение [маршрутов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%88%D1%80%D1%83%D1%82) по отвесным стенам гор.

Сильнейшими альпинистами в этой области были представители альпийских государств: итальянцы, немцы, австрийцы, французы, а также англичане. Во второй половине XX века были пройдены такие стены в Альпах, которые до этого долгое время считались абсолютно неприступными. Это свидетельствовало о том, что спортивный класс альпинистов, безусловно, вырос. Большое значение для роста спортивного мастерства сыграло общее развитие [снаряжения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%3A%D0%A1%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0_%D0%B8_%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и техники преодоления скальных и [ледовых](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B4) участков. Появились более лёгкие и прочные [верёвки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%91%D0%B2%D0%BA%D0%B0) из синтетических волокон, облегчённые [кошки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%B8), [ледорубы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B1), [шлямбуры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B1%D1%83%D1%80) и [закладки](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), дюралевые лесенки, усовершенствованные кухни, новые продукты, лёгкая, тёплая [одежда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B0) и [обувь](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%83%D0%B2%D1%8C) — все это существенно повлияло на качественный рост альпинизма.

После того как были покорены все альпийские вершины, взоры восходителей всё чаще стали обращаться на другие горные районы [Америки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [Африки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [Новой Зеландии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%97%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F). Дошла очередь и до [Гималаев](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B8).

Первые попытки покорить вершины в Гималаях относятся к началу XIX века. Однако после первых попыток стало ясно, что экспедиция на вершину выше 6000—7000 м ставит перед альпинистами множество новых проблем, связанных прежде всего с высотой, малой освоенностью горных районов, большими масштабами подходов к подножию вершин.

В течение многих лет в [Гималаи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B8) и [Каракорум](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%BC_%28%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%29) выезжали различные экспедиции. Англичане, начиная с 1922 года, год за годом упорно штурмовали Эверест ([Джомолунгму](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D1%83%D0%BD%D0%B3%D0%BC%D0%B0)), немцы — [Нанга-Парбат](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B0-%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B1%D0%B0%D1%82) и [Канченджангу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B0), итальянцы и американцы — пик [К-2](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A-2) ([Чогори](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8)) в Каракоруме.

Первый восьмитысячник — [Аннапурна](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0), был покорён лишь в 1950 году участниками французской экспедиции [Морисом Эрцогом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%80%D1%86%D0%BE%D0%B3%2C_%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81) и [Луи Лашеналем](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%2C_%D0%9B%D1%83%D0%B8). После этого в течение пяти лет были покорены ещё шесть высочайших вершин Гималаев и Каракорума, в том числе высшая вершина Земли — Джомолунгма, который более 30 лет отбивал все атаки британских экспедиций. Успеху покорения высочайших вершин наряду с накопленным опытом способствовало совершенствование снаряжения, прежде всего, создание относительно легкой и надежной [кислородной](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4) аппаратуры. Всё это вместе взятое определило успех послевоенных высотных экспедиций.

По мере развития высотного альпинизма постепенно были покорены все [восьмитысячники](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%81%D1%8C%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%8B%D1%81%D1%8F%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA). Последней покоренной вершиной высотой свыше восьми тысяч метров была вершина Лхоцзе Средняя в массиве [Лхоцзе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%85%D0%BE%D1%86%D0%B7%D0%B5), на которую впервые взошли российские альпинисты в 2001 году.

   Есть множество преимуществ альпинизма. Наиболее очевидные преимущества – это улучшение как вашего физического здоровья, увеличение силы, а также уменьшения массы тела с помощью аэробных нагрузок. Другие менее очевидные или «менее материальные» преимущества включают в себя тренировку психологической составляющей личности и навыки работы в команде. Нет реальных возрастных ограничений, чтобы начать заниматься альпинизмом. Миру известны примеры успешных альпинистов, которые начинали и после 50 лет. Конечно, дети моложе 16 лет должны заниматься под надзором взрослых. Этим видом спорта может начать заниматься любой человек и даже с низким уровнем подготовки через какое-то время достичь определенных успехов.

В альпинизме появилось множество направлений, но два главных вида – это технический и высотный альпинизм.*Технический альпинизм* — это восхождения по сложным маршрутам на вершины высотой до 6500 метров, требующие применения специального снаряжения. Это могут быть большие скальные стены или комбинированные маршруты (лед, скалы, снег). Технический альпинизм разнообразен и многогранен, и, как и любой другой его вид требует профессионального подхода. Сегодня в мире технического альпинизма множество направлений и добиться успеха в любом из них можно только непрерывно совершенствуясь. Главное, что отличает и характеризует технический альпинизм, — это сложность пройденных участков, а не а не конечная отметка высоты. У технического альпинизма существуют различные подвиды: Big Wall (стенные восхождения), ледовые и скальные маршруты. *Высотный альпинизм —*это восхождения на вершины высотой более 6500 метров над уровнем моря. Основная сложность – это неприспособленность организма для нахождения на таких высотах. При длительном нахождении на большой высоте возникает кислородное голодание и, как следствие, горная болезнь. Для преодоления негативного воздействия высоты и успешного восхождения всегда требуется акклиматизация. Несмотря на использование при высотных восхождениях на вершины выше 8000 метров над уровнем моря специального кислородного оборудования, длительное нахождение человека на этих высотах невозможно.Некоторые восхождение относят к обоим видам, тогда такие восхождения называют высотно-техническими. На такое способны только профессионалы в этом виде спорта. От альпинизма отделились и стали самостоятельными видами спорта – ледолазание, скалолазание и горный туризм.

**Бейсджампинг**

Одним из самых опасных и, соответственно, экстремальных видов спорта является бейсджампинг. Его "прародителем" является парашютный спорт. Однако, в отличие от прыжков с парашютом из летательных аппаратов, бейс-прыжки совершаются с кардинально более низких высот в непосредственной близости от объекта, с которого прыгает джампер (прыгун), будь то скала, здание, заводская труба или что-то еще.

В бейсджампинге, из-за небольших высот, скорость падения при выполнении прыжков очень редко достигает высоких показателей, но очень маленькое время полёта, что часто мешает принять правильное положение тела перед открытием парашюта.

Днем рождения и началом популяризации современного бейсджампинга принято считать 8 августа 1978 года. В этот день бейсджампер и видеооператор Карл Бениш заснял прыжки своих друзей со скалы Эль-Капитан. Далее Карл Бениш продолжал снимать фильмы и выпускать информационный журнал о бейсджампинге. В 1984 году он погиб при прыжке со скалы в Норвегии.

Джамперы практикуют такие элементы, как: акробатика ( во время свободного падения выполняются акробатические упражнения); рон вэй ( парашютный ранец надевается на живот и джампер летит спиной вперед);вингсьют ( прыжок выполняется в костюме, придающем телу форму крыла) и другие.

В период с 1981 по 12 января 2018 года зарегистрировано 332 происшествия со смертельным исходом. Количество травм различной степени тяжести во много раз больше.

Попытки самостоятельных бейспрыжков, без оборудования и навыков, приводят к тяжелым последствиям.

В некоторых странах этот вид спорта запрещен законодательно.

**Вейкбординг**

Вейкбординг(часто просто вейк, от англ. *wakeboard*: *wake* – корабельная волна, *board* – доска) – один из наиболее активно развивающихся водных видов спорта и отдыха в мире. Сочетает в себе элементы воднолыжного слалома, акробатику и прыжки. Он похож со сноубордом, скейтбордом и серфингом.

Вейкбординг делится на два вида: вейкборд-катер и вейкборд-электротяга( кабельный вейкбординг). В Европе построено более 100 вейк-парков, в России- 11вейк-парков и множество канатно-буксировочных установок.

В вейкбординге спортсмен, двигаясь либо за катером, либо с помощью канатно-буксировочной установки, выполняет различные трюки с помощью волн. Трюки можно разделить на несколько видов: вращения, сальто, сальто с вращением поднятие платформ, основанные на рейли.

К этому занятию не следует приступать без спасательного жилета и специального шлема, также необходимо освоить правила поведения на воде. Первые заплывы нужно провести с инструктором. А от освоения техники падения зависит вероятность получения растяжений, вывихов и ушибов.

**Дайвинг**

Да́йвинг ([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) *«diving»* от [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) *«to dive»* — нырять) — это [подводное плавание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) со специальным снаряжением. В [английском языке](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), откуда было взято слово, [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) *diving* обозначает просто «ныряние» и используется для описания подводного плавания со снаряжением ([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) *scuba diving*) или [без него](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3) ([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) *free diving*), [водолазного дела](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%BE) ([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) *hookah diving*) и — без прилагательных — просто прыжков в воду. Дайвинг — это плавание под водой с аппаратами, обеспечивающими автономный запас [воздуха](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%83%D1%85) (или иной газовой смеси) для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов, в зависимости от глубины, типа [дыхательного аппарата](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B0%D0%BF%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82) и потребления ныряльщиком газовой смеси.

История дайвинга началась еще в Древней Греции. По крайней мере, об этом говорится во многих легендах. Наиболее известная из них касается греко-персидской войны.Персы захватили в свой плен грека по имени Силис. Он случайно подслушал разговор о планируемом нападении на греческую флотилию. Чтобы повлиять на ситуацию и предупредить своих, он прыгнул за борт и совершил побег. Персы не смогли отыскать Силиса в воде и решили, что тот утонул.Но грек выжил, так как, находясь под водой, дышал через полую тростинку. И перед тем как вернутся к греческим воинам, обрезал все якоря перской флотилии. С тех пор полая тростинка незаменимым средством для [дыхания под водой](https://divinglive.ru/obshhaya-informaciya/skolko-stoit-akvalang.htm). Но нырять с нею на глубину было невозможно. Поэтому для погружения некоторые народы использовали воздушный купол, сделанный из мешка. Теперь нырять получалось, а вот задерживаться на глубине надолго – нет. В 16 веке разработали специальные колокола. С помощью насоса они наполнялись воздухом. Время пребывания под водой увеличилось.

Настоящим прорывом стало изобретение [костюма из кожи](https://divinglive.ru/snaryazhenie/vybor-gidrokostyuma-podvodnoj-oxoty.htm). Подводник мог опускаться на глубину 18 метров и благодаря костюму там не замерзал.Дальше были твердые шлемы, система бесперебойной подачи воздуха.

В начале 40-х годов 20 столетия Эмиль Ганьян и Жак Ив Кусто создали акваланг, в котором углекислый газ выпускался в воду. Такие акваланги открытого цикла дыхания популярны и сейчас. Но только не в военном деле.Изобретение и использование внешнего источника сжатого воздуха дало человеку возможность покорять морские глубины. А еще – трудится под водой. Благодаря новым технологиям, специалисты могут строить подводные тоннели, прокладывать мосты.

Дайвинг можно разделить на четыре вида:

* [Рекреационный дайвинг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B4%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3) — подводное плавание для отдыха, удовольствия. Этот вид погружений ограничен глубиной 40 метров. Существует большое количество коммерческих систем, проводящих обучение рекреационному дайвингу. Старейшей из них является [CMAS](https://ru.wikipedia.org/wiki/CMAS), наиболее популярны в мире [PADI](https://ru.wikipedia.org/wiki/PADI), [SSI](https://ru.wikipedia.org/wiki/SSI), [NAUI](https://ru.wikipedia.org/wiki/NAUI).
* [Спортивный дайвинг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B4%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3) — группа спортивных дисциплин, разработанных на основе базовых навыков рекреационного дайвинга. CMAS, членство в которой поддерживается [Россией](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) на государственном уровне, начала проводить соревнования по дайвингу с [2008 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/2008_%D0%B3%D0%BE%D0%B4): первые международные соревнования прошли 24 мая в [Хургаде](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%B4%D0%B0). В настоящее время официально признаны 4 дисциплины: комбинированное плавание (300 метров), полоса препятствий, подъём груза 6 кг, ночной дайвинг. В РФ спортивный дайвинг относится к категории «[подводный спорт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)», развивается и поддерживается [Федерацией подводного спорта России.](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8&action=edit&redlink=1)
* [Технический дайвинг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B4%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3) — [IANTD](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9_%D0%B8_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0&action=edit&redlink=1), [TDI](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9_%D0%B8_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0&action=edit&redlink=1) и другие. Техническим дайвинг считается в том случае, если отвечает одной или нескольким из характеристик: погружения глубже 40 метров; декомпрессионные погружения; погружения в условиях отсутствия возможности «прямого всплытия» (по причине присутствия физической преграды («надголовной среды»); использование более одной газовой смеси во время погружения (воздух, найтрокс, тримикс, гелиокс); использование изолирующего дыхательного аппарата (ИДА) замкнутого или полузамкнутого цикла. Разновидностями технического дайвинга являются [кейв-дайвинг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%B9%D0%B2-%D0%B4%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3): погружения под лёд, погружения с проникновением в затонувшие объекты (рэк-дайвинг) и так далее.

[Профессиональный (или коммерческий) дайвинг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B4%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3). На территории бывшего СССР также используется обобщающий термин «водолазные работы».

Основные опасности:

* [Утопление](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5).
* [Декомпрессионная болезнь](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C).
* [Баротравмы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B0).
* Отравление газами: [монооксидом углерода](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%83%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%BC_%D0%B3%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%BC), [диоксидом углерода](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%BF%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [кислородом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [азотом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B7%D0%BE%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B7).

Ситуация «нет газа», OOG (Out-of-gas), вследствие исчерпания запаса дыхательной смеси или отказа оборудования — [асфиксия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%81%D1%84%D0%B8%D0%BA%D1%81%D0%B8%D1%8F).

Чтобы заниматься подводным плаванием, необходимо иметь набор навыков, позволяющих решать подавляющее большинство проблем при погружении (запотевание маски, потерю регулятора, регулирование плавучести и так далее). Эти навыки и знания приобретаются в процессе обучения и подтверждаются сертификатом одной из ассоциаций подводного плавания. Людей, занимающихся дайвингом, называют да́йверами или акваланги́стами.

**Парашютизм**

Парашютизм (или скайдайвинг от [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) sky diving — в буквальном переводе «ныряние c небес») — один из видов [авиационного спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), связанный с применением [парашютов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%88%D1%8E%D1%82). Цели и задачи парашютизма постоянно менялись. Если первоначально парашют предназначался для спасения жизни, позже он стал важным элементом подготовки [десанта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%83%D1%88%D0%BD%D0%BE-%D0%B4%D0%B5%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0). Современный парашютный спорт включает в себя такие дисциплины, связанные с точным пилотированием купола, как [купольная акробатика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [точность приземления](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%88%D1%8E%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC) и [свуп](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D1%83%D0%BF_%28%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%88%D1%8E%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC%29), так и различные артистические виды спорта, вроде [фристайла](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BB_%28%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%88%D1%8E%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC%29), перестроения в свободном падении, как [групповая акробатика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) и [фрифлай](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B8%D1%84%D0%BB%D0%B0%D0%B9).

 Считается, что впервые идея создания парашюта пришла итальянцу Леонардо да ВИНЧИ. В его рукописи 1495 года можно найти следующий текст «Если у человека имеется палатка из накрахмаленного полотна, каждая сторона которой имеет двенадцать локтей в ширину и столько же в высоту, он может броситься с любой высоты, не подвергая себя при этом никакой опасности». Это первое упоминание о безопасном спуске с высоты. В начале семнадцатого века другой итальянский ученый - Фауст ВЕРАНЧИНО описал аппарат для опускания человека, похожий на изобретение Леонардо да ВИНЧИ, и указал, что величина паруса зависит от тяжести человека. Впервые воспользовался подобной конструкцией француз ЛАВЕН в двадцатых годах семнадцатого века. Будучи заключен в крепость, он решил бежать. Сшив из простынь шатер, он прикрепил к его низу пластины из китового уса и веревки. Держась за сведенные вместе веревки, он прыгнул со стены крепости в протекавшую внизу реку и благополучно приводнился.

В 1777 году еще один француз Жан ДУМЬЕ был приговорен к смертной казни, и должен был испытать летающий плащ профессора ФОНТАНЖА. В случае удачи ему было обещано даровать жизнь. Он также выполнил прыжок с крыши тюремной башни и остался жив.

Практическое применение парашютов началось при освоении полетов на воздушных шарах. В декабре 1783 года ЛЕНОРМАН выполнил прыжок с крыши обсерватории в Монпелье на сконструированном им приспособлении. Недостатком парашютов тех времен было постоянное раскачивание купола при снижении. Эту проблему удалось решить англичанам. В 1834 году КОККИНГ создал парашют в виде опрокинутого конуса, но при испытаниях этой системы 27 сентября того же года, каркас купола не выдержал нагрузки и сложился. КОККИНГ погиб. Другой ученый — ЛАЛАНД предложил делать отверстие для выхода воздуха из-под купола, в традиционных системах парашютов. Этот принцип применяется во многих системах парашютов и наших дней.

В ХХ-м веке стала бурно развиваться авиация. Потребовались парашюты для спасения летчиков. Парашюты прежней конструкции были громоздки и не могли применяться в авиации. Специальный парашют для летчиков создал русский изобретатель Глеб Евгеньевич КОТЕЛЬНИКОВ. В 1911 год он зарегистрировал свое изобретение — ранцевый парашют свободного действия. Парашют имел круглую форму, укладывался в металлический ранец, расположенный на летчике при помощи подвесной системы. На дне ранца, под куполом, располагались пружины, которые выбрасывали купол в поток после того, как прыгающий выдергивал вытяжное кольцо. Впоследствии жесткий ранец был заменен мягким, а на его дне появились соты для укладки в них строп. Такая конструкция спасательного парашюта применяется до сих пор.

После революции КОТЕЛЬНИКОВ продолжил работу над парашютами уже для советской авиации. Впервые в СССР применил спасательный парашют летчик-испытатель М.М. ГРОМОВ. Это произошло 23 июня 1927 года на Ходынском аэродроме. Он преднамеренно ввел машину в штопор, выйти из штопора не смог, и на высоте 600 м покинул самолет. Известно, что использовался парашют американской фирмы, изготовленный из чистого шелка. Тогда всем летчикам, спасшимся при помощи парашютов этой фирмы, вручался отличительный знак — маленькая золотая фигурка тутового шелкопряда. В этом же году парашюты спасли жизнь еще двум летчикам-испытателям - В. ПИСАРЕНКО и Б. БУХГОЛЬЦУ. Вскоре в авиации появилась специальная служба по обеспечению спасения летчиков в полете. Ее организатором стал Л.Г. МИНОВ. А 26 июля 1930 года группа военных летчиков под руководством МИНОВА впервые выполнила прыжки с многоместного самолета. Этот день считается началом массового развития парашютизма в СССР.

Первым человеком, совершившим прыжок с парашютом, был Андре-Жак ГАРНЕРИН. Это произошло 22 октября 1797 года над парком Монсо в Париже. ГАРНЕРИН прыгнул с воздушного шара, находящегося на высоте 2230 футов.

Первый прыжок с парашютом из самолета совершил капитан Альберт БЕРРИ в штате Монтанна. 1 марта 1912 года он выпрыгнул из самолета с высоты 1500 футов. Пролетев 400 футов в свободном падении, БЕРРИ раскрыл парашют и удачно приземлился на плацу своей части.

Первой женщиной, совершившей прыжок с парашютом, была миссис Джоржия ТОМПСОН из Хендерсона в Северной Каролине. В возрасте 15 лет, уже будучи женой и матерью, она присоединилась в 1908 году к группе парашютистов, и через пять лет, 21 июня 1913 года совершила свой первый прыжок над Лос-Анджелесом.

Прыжки на точность приземления — одна из двух основных дисциплин классического парашютизма. Задача в прыжках на точность состоит в поражении мишени размером в 3 см.

Раньше при круглых куполах, мишень была кругом 100 метров в диаметре и отклонение в 80 метров было достаточно неплохим результатом. С совершенствованием техники мишень уменьшалась в размерах. После появления щелевого купола УТ-15 мишень стала иметь размер 10 см, а после выхода куполов «планирующая оболочка» мишень приняла размеры, оставшиеся до последнего времени. В настоящий момент, для победы на соревнованиях необходимо показать серию результатов с отклонением в 0 сантиметров.

Чемпионаты мира по парашютному спорту стали проводиться с 1951 года. В 1982 году в парашютной комиссии было уже около 60 стран.

Соревнования по парашютному спорту проводятся в следующих категориях: на точность приземления, затяжные, индивидуальная акробатика (с выполнением комплекса акробатических фигур), групповая акробатика, купольная акробатика.

**Спелеотуризм**

Спелеотури́зм — посещение пещер со спортивной или познавательной целью. Разновидность [спортивного туризма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC); смысл — путешествие по естественным подземным полостям ([пещерам](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B0)) и преодоление в них различных препятствий ([сифоны](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D1%84%D0%BE%D0%BD_%28%D0%B3%D0%B8%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F%29), колодцы) с использованием различного специального снаряжения ([акваланги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B3), [карабины](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BD_%28%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%29), [верёвки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%91%D0%B2%D0%BA%D0%B0), крючья, индивидуальные страховочные системы и др.). Открытие новых спелеотуристических маршрутов сопряжено с исследованием пещер — [спелеологией](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F).

Для получения разряда по спортивному туризму в дисциплине «маршрут спелео» для начала необходимо пройти несколько пещер. Затем необходимо написать и защитить отчёт о спортивном спелеомаршруте, заявить маршрут в соревнования маршрутов и по результатам соревнований подавать документы на присвоение спортивного разряда по виду спорта «спортивный туризм».

Особенности:

* Сложность маршрутов, обусловленная большим разнообразием [рельефа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%84) пещер (колодцы, завалы, узкие щели, подземные реки и т. д.)
* Высокая [относительная влажность воздуха](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D0%BB%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) при пониженной температуре
* Отсутствие естественного освещения
* Высокая степень [автономности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) в процессе экспедиции (при наличии глубоких подземных лагерей)

Особые требования предъявляются к [этике](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) спелеотуристов, их поведению в пещерах, отношению к природе под землёй. Это связано с крайней хрупкостью объекта их интереса — пещеры, её экосистемы, различного рода натечных образований, минеральных и ледяных кристаллов. Например, обломанный [сталактит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%82) восстанавливается только через десятки и даже сотни лет. В результате исследования пещер было разрушено множество минеральных образований.

Становление российского спелеотуризма, а затем и спелеологии связано с именем Виктора Николаевича Дублянского. Его перу принадлежат первые учебники по спелеотуризму «Путешествие под землёй» ([1968](https://ru.wikipedia.org/wiki/1968)), увлекательная научно-популярная книга «Вслед за каплей воды» ([1971](https://ru.wikipedia.org/wiki/1971)), несколько десятков монографий о пещерах [Крыма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%8B%D0%BC), [Украины](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B8%D0%BD%D0%B0), [Западного Кавказа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D0%B7).

Самые известные и популярные места для спелеотуризма в России - это Краснодарский, Алтайский, Хабаровский, Красноярский край, Архангельская и Тульская область. Также нельзя не отметить Крымские пещеры. На Урал также приезжает невероятное количество человек. Подмосковны пещеры малоизвестны, но их тоже стоит посетить. Абхазия и Сочи тоже являются популярными местами для такого рода путешествий.

В советское время спелеотуристы обучались в школах предлагерной подготовки по месту жительства, а затем в спелеолагерях проводимых в пещерных районах.

 Спелеоэкспедиции могут организовываться с посещением нескольких пещер, с посещением одной уже известной или с исследованием вновь открытых пещер. Спелеоэкспедиции в пещеры на территории заповедников требуют согласования с их администрацией.

Спелеотуризм возник в [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) в начале шестидесятых годов практически одновременно в [Крыму](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%8B%D0%BC), на [Урале](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%80%D0%B0%D0%BB_%28%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%BE%D0%BD%29) и в [Красноярске](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%8F%D1%80%D1%81%D0%BA). В начале семидесятых годов только в [Москве](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0) активно функционировало около десятка официальных спелеологических коллективов: около 50 человек при клубе туристов (так называемая «городская секция»), примерно столько же при Московском государственном университете ([МГУ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%93%D0%A3)), более малочисленные группы были при других крупных институтах, существовало несколько секций при крупных предприятиях. Ещё около десятка групп, обычно небольшой численности — до 10 человек — представляли собой частный сектор, не получая субсидий ни от каких организаций.

Для передвижения в пещерах используется как [альпинистское снаряжение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%3A%D0%A1%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0_%D0%B8_%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), так и специальное спелеотуристическое. К спелеотуристическому снаряжению можно отнести средства освещения, каски, рукавицы, резиновые сапоги, беседочный карабин, зажимы, педаль, [самоспас](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C), снаряжение для спецработ в пещерах (топосъёмочные средства, средства фотосъёмки и т.п.).

**Источники:**

1. Буров, А. Э.Физическое совершенствование студенческой молодежи: стратегия и инновационные технологии: монография: Превентивнокоррекционный потенциал профессиональной физической культуры личности. Монография — Одесса: Наука и техника, 2011. — 544 с. / 0,28 п. л., -500 экз.http://www.elibrary.ru/
2. Кабачков, В. А., Полиевский, С. А., Буров, А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.- метод. пособие. Учебное пособие —М.: Сов. спорт, 2010. — 296 с.:ил./18,5 п.л., -1000экз.http://www.elibrary.ru/
3. Кузнецов И.А., Карюк А.С., Шарова Л.А., Старков А.И., Деманов А.В., Карюк В.В. Физическая культура и спорт студенту. Учебное пособие: 2 тома – Астрахань. АФ МФПУ «Синергия» - 2014г. 1 том- 274 с., 2 том – 212 с. 30 экз.http://www.elibrary.ru/