



Экстремальные виды спорта

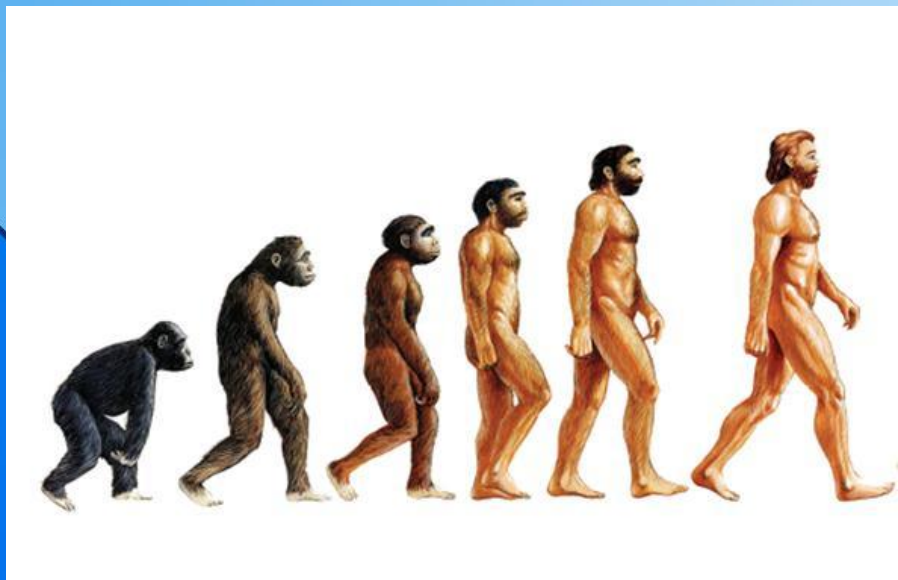
Заведующий кафедрой ФК, ЛФК и СМ
д.м.н. профессор Харламов Евгений Васильевич

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



Причины занятия экстримом 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.

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.



Огромное количество людей разного возраста занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой - это как бы компенсация за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т. д.

«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. 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.

Особенно велик травматизм в тех видах спорта, которыми начинает заниматься большое количество неподготовленных людей, подростков, в силу малого жизненного опыта и неспособности трезво оценить ситуацию они подвергают свою жизнь неоправданному риску. Многие юноши одержимы чувством максимализма, они стремятся кому-то что-то доказать. Зачастую это заканчивается для них плачевно. Занятия детей должны всегда проходить под неусыпным вниманием зрелых людей.»[2]

В наше время существует достаточно необходимых средств для страховки, защитное обмундирование и средства безопасности. Правильно применяя их, человек сумеет обезопасить себя в процессе исполнения опасных трюков.

Аквабайк

Автором изобретения является американец **Клейтон Джейкобсон Второй** (Clayton Jacobson II). Клейтон работал банкиром, и долгое время увлекался мотоциклами. Ему нравились гонки мотоциклов в грязи, как эффективное средство борьбы со стрессом. Так в середине 1960-х годов у Джейкобсона родилась идея перенести гонки на воду, создав для этого новый вид мотоцикла – гидроцикл.

Дальше начинается сотрудничество изобретателя с известной фирмой Бомбардир (Bombardier Inc.). Хотя Джейкобсон был сторонником именно стоячих гидроциклов, его сотрудничество с Bombardier привело к появлению сидячих (sit-down) моделей.



Альпинизм

Альпинизм - это экстремальный вид спорта, восхождение на горные вершины (пики) и гряды с использованием специального альпинистского снаряжения. Как таковых правил в этом виде спорта нет. В зачет идет количество покоренных вершин и сложность пройденного маршрута (скалы, разломы, слой льда, угол подъема).



Существует два направления альпинизма:

- учебное
- спортивное

Учебное направление включает в себя начальную подготовку спортсмена-альпиниста: умение пользоваться канатами, щеколдами, ледорубом, обувью. Тренировки проводятся на небольших горах и горных грядках, высота которых не превышает 1 500 метров.

Спортивный альпинизм – это более профессиональное направление. Оно включает в себя покорение известных горных вершин. Проводится в групповом и личном зачете. Восхождение на каждую вершину согласуется с Всероссийской Федерацией альпинизма и Союзом альпинистов Госкомспорта России. Вершина считается покоренной после размещения на ней флага той страны, гражданином которой является альпинист.



Альпинизм как вид спорта впервые появился в Швейцарии. Годом его появления принято считать 1786 год. В этом году трое спортсменов Г. Соссюр, М. Паккар и Ж. Бальма, используя специальное альпинистское снаряжение, совершили восхождение на Монблан - высшую точку Альпийских гор.

Горовосхождение (а именно так первоначально назывался альпинизм) в России берет свое начало с научной экспедиции Даниила Гаусса в 1786-1788 годах. Исследуя дальневосточные земли Российской империи, Д. Гаусс неоднократно совершал восхождения на Ключевскую сопку - высшую точку на Камчатке.



Спортивное скалолазание

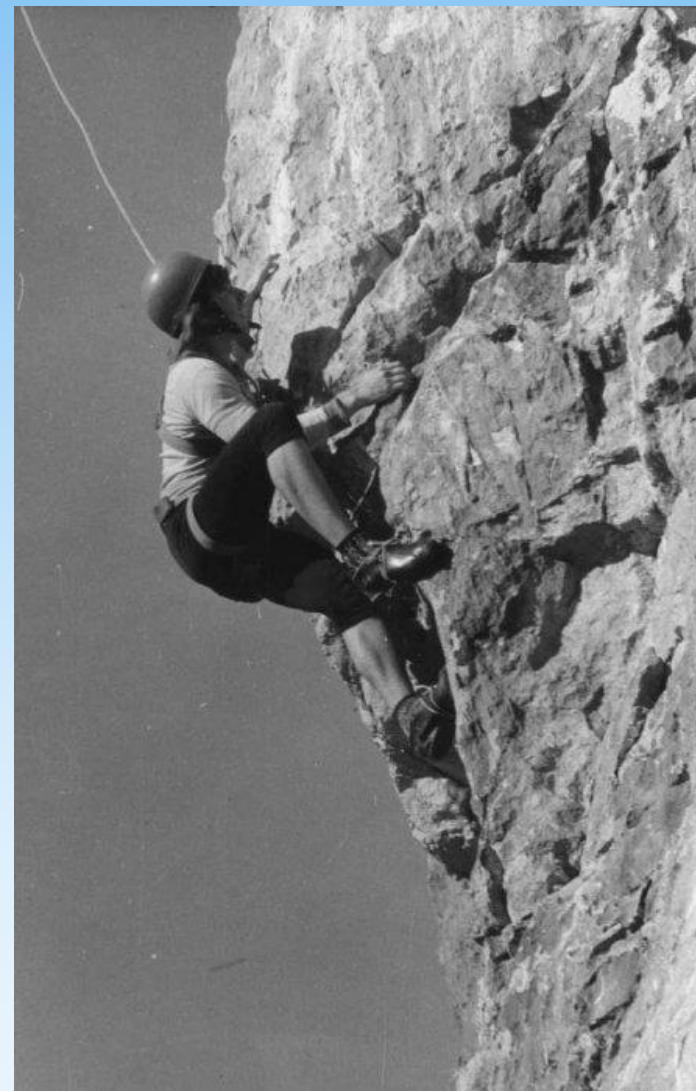
Скалолазание (англ. *rock climbing*) — вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта.

Скалолазание как вид активной деятельности человека возник тогда, когда у человека возникло желание и необходимость преодолеть скальный, горный рельеф. Скалолазание моложе, чем альпинизм. Однако, не во всех странах есть возможность заниматься альпинизмом, преодолевая большие высоты, для которых характерны различные виды горного рельефа: лёд, снег, скалы. Поэтому скалолазание, как альпинизм в невысоких горах, получил широкую популярность в разных странах мира. Первые скалолазы в Германии и Великобритании страстно увлеклись скалолазанием — отчасти оттого, что в этих странах нет достаточно высоких гор — и лазали на довольно высоком уровне.



Спортивное скалолазание как соревновательный альпинизм на скалах появился в СССР. Впервые соревнования по скалолазанию были проведены в СССР в конце 1940-х годов. В 1955 году был проведён первый Чемпионат СССР по скалолазанию. В 1966 году в ЕВСК были включены нормативы III, II и I разрядов по скалолазанию, а 1969 года — высшие разряды по скалолазанию — КМС и МС. что послужило мощным толчком к развитию спортивного скалолазания как самостоятельного вида спорта.

В 1968 году при Федерации альпинизма СССР образован Комитет спортивного скалолазания под



Бейс - джампинг

Бейс - джампинг – прыжки с высотных объектов искусственного или природного происхождения с использованием специального парашюта (англ. **V.A.S.E jumping**).

Бейс-джампинг справедливо считают более опасным видом увлечения, чем его родоначальник — парашютный спорт. Отличие заключается в том, что в парашютном спорте прыжки происходят со значительно больших высот, на которые спортсмены доставляются при помощи летательных аппаратов (самолётов, вертолётов, воздушных шаров и т.д.). При этом, рекомендуемое расстояние до земли, при котором необходимо раскрыть парашют, составляет порядка 500-600 метров. В этом случае, при отказе основного парашюта у человека есть 10-11 секунд для освобождения от неработающего и раскрытия запасного парашюта. Бейс-джамперы прыгают с гораздо меньшей высоты и весь полёт, как правило, занимает меньше 6 секунд. Для этого экстремального увлечения разрабатываются специальные ранцы и парашюты, снабжённые большими вытяжными куполами.



Бокинг

Бокинг (джолли-джампинг) – новый экстремальный вид спорта, суть которого заключается в использовании джампов или джолли джамперов – специальных пружинящих ходулей.

Развитие бокинга началось с изобретения австрийским инженером Александром Боксом в 1999 году джамперов – механизма, принцип работы которого основан на физическом строении коленей кенгуру. Изначально, изобретение предусматривалось в качестве специального тренажера для прыжков и бега.

При этом, нельзя не отметить, что подобные механизмы конструировались и ранее. Так, в 1954 году американские акробаты Том Уивер и Билл Гаффни создали специальные ходули, которые позволяли им прыгать на трехметровую высоту. Однако их изобретение могло быть использовано только профессионалами и было очень громоздким.

Также советские ученые в 1973 году создали «сапоги-скороходы», которые работали на двигателе внутреннего сгорания.

Однако, только изобретение австрийца получило мировое признание, в основном за свою простоту и легкость. Запатентовано оно было Александром Боксом в 2004 году и сразу после этого появилось на рынке.

Имя изобретателя легло в основу названия тренажера – бока. Люди, которые его используют, стали бокерами, а вид спорта — бокингом.



Вейкбординг

Профессиональный **вейкбординг** — это вид экстремального водного спорта, при котором спортсмен движется на доске по водной глади за катером, держась при этом за фол. Во время такого движения спортсмен *выполняет различные элементы слалом*, а также прыжки, перевороты. Поскольку спортсмен движется в кильватере, то для некоторых трюков он может отклониться от курса, чтобы попасть на волну, создаваемую плавсредством во время движения.

Профессиональный вейкбординг невозможен без специально оборудованных водных участков. Траекторию движения необходимо выделить специальными флажками, буйками, а для выполнения элементов акробатики устанавливают различные рампы, трамплины. Вейкбординг очень травмоопасный вид спорта, так как во время движения по поверхности воды скорость может достигать 40 километров в час. Чтобы предотвратить падение, следует тщательно выбрать крепления для вейкборда, а также другой инвентарь.



Вейксёрф

Вейксёрф — это любительский вид спорта, который больше подходит для отдыха и развлечений. Вейксёрф не требует профессионального оборудования — для такого катания можно изготовить вейкборд своими руками, для чего нужно будет купить доску для сноуборда и правильно выбрать специальные крепления для вейкборда.

Вейксёрф может осуществляться без фола, для чего катер нагружают балластом на один борт, спортсмен стартует, удерживая фол, после чего отпускает его, переходя на волну от катера. Это создаёт впечатление катания по волне без помощи плавсредства. Такой вейксёрф потребует только обычной доски для сёрфинга, крепления для вейкборда не потребуются.



Вейксёрф не требует специальных трасс, им можно заниматься на любом водоёме, для чего потребуются только катер и доска. Однако, как и в скейтборде, который начинался как уличный спорт, вейксёрф имеет свои стандартные элементы и трюки, такие как катание слева и справа от катера (регуляр и гуфи), катание лицом и спиной к волне (тое-сайд и хил-сайд), а также лайнрайд (катание с верёвкой) и фрирайд — обычный сёрфинг без использования верёвки и других приспособлений.



Вингсютинг

Вингсью́т (англ. *wingsuit*, от *wing* — крыло и *suit* — костюм: «костюм-крыло») — специальный костюм-крыло, конструкция которого позволяет набегающим потоком воздуха наполнять крылья между ногами, руками и телом пилота, создавая тем самым аэродинамический профиль. Это дает возможность выполнять планирующие полёты.

Полёты в вингсьюте — это разновидность парашютизма. При полётах в вингсьюте для приземления используется парашют

Вингсют по праву можно назвать самым «свободным» из всех существующих видов покорения неба человеком. И именно испробовав данный вид экстремального вида спорта.



История возникновения

Идея использовать искусственные крылья для полетов человека возникла ещё в древности, об этом нам напоминает легенда о Дедале и Икаре. Однако эта идея так бы и осталась лишь идеей, если бы не была окончательно доделана, а схема специального костюма сформулирована.

Согласно историческим данным модернизировать и развивать идею самостоятельного полета пытались более 75 различных изобретателей, которые рисковали покорять небо с помощью своих собственных изобретений, напоминающих крылья. Однако практически все эти попытки заканчивались весьма плачевно, а большинство изобретателей разбивались, падая с высоты. Из-за большого процента смертности американской федерацией парашютного спорта даже были запрещены на какое-то время различного рода испытания, связанные с полётами на самодельных крыльях.

Первый же работоспособный прототип вингсьюта (костюма для полётов) был создан в середине 1990-го года. Это изобретение было заявлено французом Патриком де Гайардоном и представляло собой специальный костюм с тремя крыльями вместо традиционных двух. «Прототипом» изобретения стала обычная белка-летяга, которая во время своего полёта балансирует и держит равновесие с помощью хвоста.



Виндсерфинг

Это вид парусного спорта и развлечения на воде, подразумевающее мастерское управление легкой доской с установленным на ней парусом. Многие люди, объясняя, что значит виндсерфинг, говорят о сходстве этого направления с управлением маленькой яхтой с корпусом и парусом.

Важно заметить, что движение осуществляется благодаря силе ветра, а управление проводится в водоизмещающем режиме движений. Виндсерфинг – это вид спорта, которым можно заниматься для удовольствия и профессионально, выступая на соревнованиях.



Слалом

Слалом — наиболее доступный из всех видов горнолыжного спорта, и прежде всего потому, что склоны для него требуются небольшие, в сотню-другую метров, которые можно найти почти в каждом городе или поселке. Это делает слалом популярным среди людей всех возрастов и физических данных, он стал массовым видом спорта.

Слово «слалом» составлено из двух слов норвежского языка: sla — волна, lom — след. Как вид спорта он утвердился благодаря инициативе англичанина Арнольда Лунна и с 1931 года включен в программы чемпионатов мира. Первый чемпионат СССР по слалому был проведен в 1934 году на небольших Уктусских горах под Свердловском.

Слалом в большом спорте предъявляет весьма высокие требования к мастерству спортсмена. По технической сложности он приближается к акробатическому упражнению, основанному на виртуозном владении лыжами; кроме того, дает специфическую физическую и нервную нагрузку, сильную только отлично тренированному спортсмену. По характеру нагрузок слалом следует отнести к



Айс Кросс Даунхилл (Ice Cross Downhill)

Айс Кросс Даунхилл (Ice Cross Downhill), экстремальный слалом на коньках, ледяные гонки - как только не называют это интереснейший вид спорта. В отличие от остальных своих собратьев зимний спорт Айс Кросс - изначально зародился не как развлечение, а как сугубо коммерческое мероприятие.

Днем рождения Айс Кросса считается 20 января 2000-го года, когда производитель энергетических напитков компания Red Bull официально представила общественности соревнования в шведском Стокгольме. На улице города, проходящей через рыбный базар, была построена 300-метровая ледяная трасса, изобилующая крутыми поворотами, трамплинами и спусками. И по этой трассе должны были одновременно бежать четыре спортсмена в экипировке, очень сильно напоминающей хоккейную, соревнуясь друг с другом не только в скорости, но и умении



Горные лыжи

Горные лыжи — особая разновидность лыж, используемая для спуска с горных склонов и в горнолыжном спорте.

История современных горных лыж начинается с конца 18 века, когда в Норвегии появились прочные деревянные лыжи, на которых можно было спускаться по склонам гор. Сначала для спуска с гор использовались обычные лыжи с полужёсткими креплениями, ботинок крепился к лыжам посредством кожаных ремней и металлических скоб. В 30-е годы XX века в Австрии ввели металлический кант, что делало лыжи долговечнее и удобнее в управлении.

На рубеже XX и XXI веков произошла так называемая «карвинговая революция», приведшая к переходу на совершенно другие по геометрии, именуемые карвингом от лат. carve -- резать. **Carving** — общее название современных (на 2014 год) лыж, предназначенных для «карвинговой» (в противоположность «классической») техники катания с параллельным ведением лыж на кантах. Широко используются с конца XX века. Такие лыжи, за счет своей формы, легче входят в поворот и могут проходить дугу без (или с минимумом) бокового проскальзывания. Существенно отличаются от морально устаревших, более ранних горных лыж тем, что имеют боковой вырез придающий лыжам новые геометрические параметры такие как: ширина носа,



Ски-кросс

Вид горнолыжного спорта, в котором лыжники стартуют по 4 человека одновременно и вместе проходят трассу с препятствиями в виде виажелей и различных трамплинов, стараясь обогнать друг друга и прийти к финишу первым.

Соревнования по ски-кроссу разделяются на два этапа: квалификация и финалы. Во время квалификации участники проходят трассу на время по одному. В финальную стадию соревнований попадают 32 лучших лыжника. Затем их разбивают на четвёрки и проводятся заезды по трассе в четвёрках. В следующую стадию выходят два участника, первые пришедшие к финишу. В конце соревнований проводится два финальных заезда. В малом финале участники борются за 5-8 места, а в большом финале за 1-4 места.



Фристайл

ФРИСТАЙЛ (английское free style, буквально о свободный, вольный стиль), вид горнолыжного спорта.

Существуют 3 разновидности фристайла:

- **могул** - скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе;
- **акроски** - так называемый лыжный балет - спуск с гор с выполнением различных фигур (шаги, вращения, повороты и т.д.);
- прыжки с 2-метрового трамплина с выполнением ряда акробатических фигур (сальто, пируэты и т.д.).

Сформировался в конце 1950-х гг. в США; в России - с конца 1980-х гг. В 1978 основан Комитет по фристайлу при Международной федерации лыжного спорта; объединяет около 40 стран. Чемпионаты мира с 1986; в программе Олимпийских игр с 1992.



Скайраннинг

Скайраннинг ([англ. skyrunning](#) — «бег на высоте», «высотный бег») представляет собой способ передвижения в горной местности на высоте выше двух тысяч метров над уровнем моря по рельефу. Трасса скайраннинга не сложнее второй категории сложности по альпинистской классификации, уклоном не превышает 40 градусов.

Скайраннинг подразделяется на несколько дисциплин: SkyMarathon (высотный марафон), SkyRace (Высотная Гонка) и VerticalKilometer (Вертикальный Километр) — зарегистрированные официальные дисциплины. Участников называют термином «скайраннер» (Skyrunner).

Дисциплины скайраннинга:

- Высотный Марафон — забег с подъёмом от 2000 метров и протяженностью от 30 км до 42 км. Дистанция проходит по тропинкам, ледникам, камням, может превышать высоту 4000 м. При превышении параметров считается Ultra SkyMarathons (ультравысотные марафоны);
- Высотная Гонка — забеги на высоте от 2000 до 4000 метров, от 20 км до 30 км максимум;
- Вертикальный Километр — забег с перепадом высоты 1000 метров дистанцией не более 5 км;



Дайвинг

Подводное плавание со специальным снаряжением, обеспечивающим автономный запас воздуха для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов, в зависимости от глубины, типа дыхательного аппарата и потребления ныряльщиком газовой смеси. Существует 3 типа дайвинга: рекреационный дайвинг — подводное плавание для отдыха и удовольствия, профессиональный дайвинг и спортивный дайвинг. Чтобы заниматься подводным плаванием, необходимо иметь набор навыков, позволяющих решать подавляющее большинство проблем при погружении. Эти навыки и знания приобретаются в процессе обучения и подтверждаются сертификатом одной из ассоциаций подводного плавания. Дайвинг всегда связан с опасностью для жизни и здоровья. Основные опасности: утопление, декомпрессионная болезнь, баротравмы, отравление газами и истощение запаса кислорода или техническая погр



Дельтапланеризм

Разновидность экстремального вида спорта с применением летательного аппарата (дельтаплана). Дельтаплан - летательный аппарат тяжелее воздуха, управление полетом которого осуществляется смещением центра масс за счет перемещения пилота относительно точки подвески. Крыло дельтаплана сверху напоминает греческую букву «дельта» - отсюда и название аппарата.

Вообще этот вид спорта достаточно мифологизирован. Раскопки в долине Нила показывают, что уже в Древнем Египте существовали конструкции, напоминающие современный планер. А если вспомнить древнегреческий миф о Дедале и Икаре, становится понятно - люди мечтали летать всегда. Официальным видом спорта дельтапланеризм был признан в 1974 году, а уже через два года в Австрии состоялся первый официальный чемпионат мира по дельтапланеризму.



Зорбинг

Зорбинг — это один из новых видов экстремального спорта, заключающийся в спуске человека с горы в надувном прозрачном шаре, так называемом зорбе.

Зорб был изобретен в 1973 году, однако повсеместное распространение получил в 90-х годах прошлого века.

Разновидности зорбинга:

1. Спуск с холмов или "холмовой зорбинг"
2. Катание в зорбе по ровной поверхности
3. "Гидрозорбинг" (англ. hydro zorbing от греч. hydor - "вода") - зорб наполняется водой, которая и держит человека в определенном положении, потому зорбонавт не закрепляется.
4. Катание в зорбе по поверхности воды или "водный зорбинг"
5. "Снежный зорбинг"
6. "Аэрозорбинг" (англ. aero zorbing от греч. aer - "воздух") - катание в зорбе внутри аэротрубы (устройстве, созданном для тренировок парашютистов и создающем мощный восходящий поток воздуха, находясь в котором человек испытывает ощущение свободного падения, не рискуя при этом разбиться).



Кайтсёрфинг

Кайтсерфинг является относительно молодым видом экстремальной физической активности. Этот вид спорта прекрасно подходит всем, кто любит сочетание скольжение по воде на скорости ветра и возможностью управлять «крылатым змеем». Дословный перевод слова **кайтсерфинг** – катание по волнам с использованием воздушного змея. Кайт – воздушный змей — давно привлекает внимание любителей экстрима.

Сегодня, их можно увидеть в небе самых разных размеров и расцветок. В отличие от обычного крылатого змея, кайт имеет более внушительные размеры и количество строп – до пяти штук. Именно они позволяют удерживать спортсмена в вертикальном положении и дают возможность управлять змеем.



Каньонинг

Это экстремальное увлечение, спуск по горным каньонам пешком или вплавь без применения плавсредств, лодок, байдарок и плотов. Своего рода коктейль из скалолазания, спуска по веревке с прыжками в воду и плаванием. Часто при спусках приходится использовать альпинистское или скалолазное снаряжение.

Зародился каньонинг в конце XX века во Франции.

В 2003 году недалеко от города Перпиньян открылся первый каньонинг – парк как центр семейного активного отдыха. Парк имитирует реальный горный рельеф, водопады, пещеры. Дает возможность проявить себя под контролем инструктора в различных ситуациях.



Каякинг

Каякинг – это вид экстремального спорта, который появился относительно недавно. Он представляет собой сплав по бурной реке на одноместном судне, который и называется каяком. Чаще судно рассчитано на одно место, но может быть и двухместным.

Каяк – это гребная лодка, история которой связана с широким распространением у алеутов, эскимосов и других арктических народов. Каяк традиционно изготавливали из шкур, натягивая их на деревянный или костяной каркас. Современные каяки промышленного производства изготавливаются из материалов повышенной прочности.

Каякинг можно разделить на 2 основные группы:

- **Морской каякинг** - это путешествия по озерам, морям, океанам, равнинным рекам и водохранилищам. Морской туристический каякинг – это сплав по относительно водной глади.
- **Каякинг на бурной воде** – это движение в бурном потоке воды.
 - **Фристайл** (родео) – сплав с выполнением акробатических фигур и трюков.
 - **Сплав** – это преодоление участков рек и препятствий на каяке.
 - **Гребной слалом** - соревнования на скоростное преодоление размеченной воротами специально подготовленной трассы.



Лонгбординг

Это спуск по асфальтному склону на удлиненной доске. Это более ускоренное и пластичное катание, чем при помощи скейтборда.

Лонгборд – это разновидность роликовой доски, которая выделяется:

- большой устойчивостью;
- скоростью;
- хорошими, улучшенными ходовыми качествами, в сравнении со скейтбордом;

Но он совершенно не подходит для выполнения трюков и отличается плохим скольжением по поверхности.

В техническом плане такой вид доски имеет продолговатую колесную базу и деку. Дека – это своего рода более мягкие и увеличенные в размере колёса, которые находятся на лонгборде рядом с небольшими к



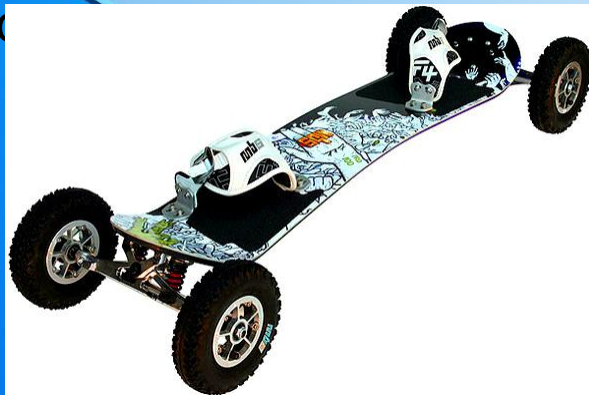
Маунтинбординг

Маунтинборд (от англ. *mountainboard* = [*mountain* – гора] + [*board* – доска] = *горная доска*) – это снаряд, предназначенный для спуска с гор. При этом, в отличие от сноуборда, перемещение осуществляется не по снегу а по твёрдому грунту. Конструктивно маунтинборд представляет собой основание (доску), по форме напоминающее сноуборд, к которому присоединены две пары больших (больше чем у скейта) колёс.

Среди основных направлений в маунтинбординге можно выделить:

Фристайл – акробатика на маунтинборде (биг-эйр, квотер-пайп и т.д.).

Фрирайд – свободное катание в горах по пересечённой местности.



Маунтинбайк

Маунтинбайк - достаточно молодой вид спорта. С английского название дисциплины переводится как «горный велосипед», что полностью объясняет ее суть. Езда на велосипеде по горам активно развивается, с каждым годом приверженцев данного спорта становится все больше.

Существует две даты рождения маунтинбайка. Первая гласит, что он появился около 50 лет назад, когда американский студент попытался покорить на велосипеде горную вершину. По второй версии данный спорт появился 30 лет назад, когда прошел первый массовый старт на горных велосипедах. В 1990 году UCI, Международный союз велосипедистов, официально признал маунтинбайк отдельным видом спорта. Тогда же был организован первый чемпионат мира. В 1996 году эту дисциплину внесли в программу Олимпийских игр в Атланте.



Парапланеризм

Парапланеризм (параглайдинг) - вид спорта, в котором состязания проводят с использованием параплана (сверхлегкого (5-7 кг) безмоторного летательного аппарата). Параплан представляет собой крыло из воздухонепроницаемой ткани (скайтекса, гелвенора и т.д.), состоящее из двух оболочек, между которыми натянуты специальные перегородки (невюры), снабженные отверстиями для более равномерного распределения воздуха внутри летательного аппарата.

Первые состязания по парапланеризму (чемпионаты Европы и мира) начали проводиться в 80-х годах XX века и регулярно проходят в наши дни. Пилоты соревнуются в скорости преодоления дистанции (чаще всего по маршруту длиной 25 км), высоте подъема, продолжительности пребывания в воздухе, дальности полета (до цели, до цели с возвращением, по треугольному маршруту, на открытую дальность - в этом случае пилот сам выбирает



о дви



Парашютизм

Парашютизм – прыжки с использованием парашюта, акробатика под куполом и пр.

Первая идея создать парашют принадлежит еще Леонардо да Винчи, в рукописях которого есть упоминания о способе безопасного спуска с высоты. Но по-настоящему парашюты начали применяться только в период популярности полетов на воздушных шарах в 1783 году. Недостатком всех приспособлений для спуска того времени было сильное раскачивание купола. Вскоре с этой проблемой удачно справились англичане.

Когда же в XX веке стала активно развиваться авиация – потребовались специальные парашюты для летчиков. И в 1911 году впервые был создан и зарегистрирован ранцевый парашют свободного действия. Спустя непродолжительный промежуток времени были созданы еще более усовершенствованные устройства для безопасного спуска и в 1930 году, группа летчиков совершила прыжок с самолета, тем самым обозначив 26 июля днем начала массового развития парашютизма.



Рафтинг

Рафтинг — экстремальный вид спорта, заключающийся в сплаве по стремительной горной реке с порогами на рафте или сплавном катамаране.

Рафтинг можно разделить на 3 категории:

- Спортивный. Самый сложный вид сплава с целой системой тренировок и соревнований.
- Туристический. Наиболее популярный вид рафтинга. Сплав происходит на наиболее безопасных реках, поэтому особой подготовки от участников не требуется. Однако обязательно присутствие в группе хотя бы одного опытного инструктора.
- Походный. Является частью похода продолжительностью в несколько дней. Сложность сплавов зависит от уровня подготовки группы. В дневное время группа передвигается на рафтах по реке, а ночью разбивает лагерь на берегу.



Хай-дайвинг

Хайдайвинг – это водный вид спорта, в котором спортсмен прыгает с искусственной вышки в воду.

В соревнованиях по хай-дайвингу могут участвовать как мужчины, так и женщины. При этом первые прыгают в воду с высоты 25-27 метров, а вторые - с конструкций на 5 метров ниже. Для прыжков сооружаются специальные высотные конструкции. Как правило – это вышки над бассейном. Но часто спортсмены прыгают и со строительных лесов в портах. Главное, чтобы высота сооружения позволяла выполнить все необходимые элементы.



Клифф-дайвинг

Клифф-дайвинг — это вид спорта, при котором человек, демонстрируя пластику и красоту своего тела, прыгает в воду со скалы. Клифф-дайвинг — английское слово (cliff — скала и dive — нырять). Если раньше он привлекал только любителей, то теперь им занимаются спортсмены. Их число год от года увеличивается. Надо сказать, что сегодня спортсмены-экстремалы прыгают не только со скалы в воду, но и с крыла самолета, вертолета, с моста...

Считают, что клифф-дайвинг зародился примерно в 18 веке на островах Мауи (Гавайи). Именуемые местными племенами «леле кава» прыжки в море с отвесных скал были испытанием на выносливость для будущих воинов. Современная же история этого водного спорта и развлечения берёт начало в 90-х гг. 20 века.

Изначально клифф-дайвинг считался исключительно любительским увлечением, то крайние годы он уверенно занимает достойное место среди популярных видов водного спорта. Им занимаются настоящие профессионалы, для которых экстрим является неотъемлемой частью их жизни.

Женщины обычно прыгают с высоты в 20-23 м, а у мужчин планка чуть выше и достигает 28 м. При прыжке со скалы в воду клифф-дайверы разгоняются до скорости в 100 км/час



Roup Jumping

Роуп джампинг (англ. rope jumping) — экстремальный вид спорта, прыжки с верёвкой с высокого объекта при помощи сложной системы амортизации из альпинистских веревок и снаряжения. Прыжки бывают нескольких видов: со свободным падением и без свободного падения (маятник). Во время прыжка опытные джамперы часто выполняют зрелищные акробатические трюки и элементы.



Руфинг

Руфинг является относительно новым видом экстремального отдыха, который стал очень популярным среди молодежи. Он подразумевает увлечение прогулками по крышам, которое включает в себя созерцание пейзажей крупных городов и получение огромной дозы адреналина при преодолении различных препятствий.

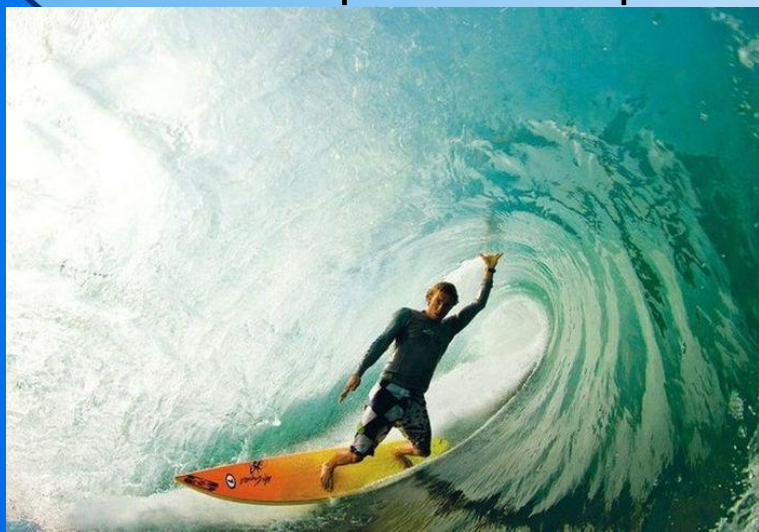


Серфинг

Слово **«серфинг»** происходит от английского слова surfing, и означает «катание по поверхности». Серфинг – это экстремальный вид спорта, который заключается в катании по воде на специальной доске. В странах же, расположенных далеко от океана для катания используют искусственные волны в закрытых помещениях. Такой способ хорош тем, что волны можно контролировать и задавать точные параметры их скорости и высоты.

История серфинга насчитывает не одно столетие, а, возможно, и тысячелетие. Первыми серферами были жители Гавайских островов. Это искусство в те далекие времена было доступно лишь избранным. Короли и королевы Гавайев стремились

де.



Силовой Extreme

При исполнении человеком силовых сетов применяются следующие предметы:
автомобили, камни

В Европе силовой экстрим сразу стал отдельным самостоятельным видом спорта. Назывался он тогда «strongman» от сочетания двух английских слов strong – сильный man – мужчина (человек). В России еще его называют «богатырскими играми».

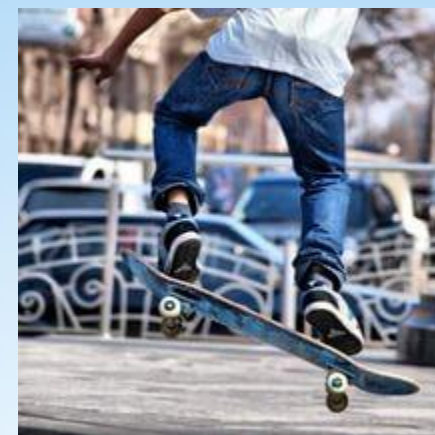
В России в 2003 году была создана своя «Профессиональная Лига Силового Экстрима», сокращенно (P.L.S.E). Владимир Турчинский стал президентом (P.L.S.E). Толчком к созданию «Профессиональной Лиги Силового Экстрима» послужил полный провал отечественных спортсменов на международных соревнованиях.



Скейтбординг

Скейтбóрдинг (англ. *skateboarding*) — экстремальный вид спорта, заключающийся в катании, а также в исполнении различных трюков на скейтборде.

Скейтбординг появился в конце 1930-х — начале 1950-х годов, в среде калифорнийских сёрферов, которые не могли заниматься сёрфингом, когда не было волн. Первыми скейтами были ящики и доски с прикреплёнными колёсами. Позже ящики были заменены на доски из спрессованных слоёв древесины — похожие на те, которые используются в настоящее время.



Сноубординг

Сноубординг (snowboarding, от англ. snow - "снег" и board "доска") - спуск по заснеженным склонам гор на специальном спортивном снаряде - сноуборде. Этим изначально зимним видом спорта некоторые экстремалы продолжают заниматься даже летом, облюбовав для катания на досках песчаные склоны. В результате появился сэндбординг (sandboarding, от англ. sand - "песок", board - "доска").

Современный сноубординг подразделяется на жесткий (скоростное катание на подготовленных склонах с использованием специального оборудования, техники катания и т.д. (рэйсинг, карвинг)) и спортивный, включающий в себя фристайл(спуск, предусматривающий выполнение прыжков и различных акробатических трюков) и фрирайд (катание на сложных и опасных склонах).



Бордеркросс

Бордеркросс или Сноубордкросс (англ. Boardercross, Snowboardcross) — спортивная дисциплина сноубординга.

С 2006 года входит в программу зимних Олимпийских игр.

Соревнования проводятся на трассе с перепадом высот 100-40 м, шириной не менее 30 м и с уклоном 15—18°.

На трассе должны присутствовать разнообразные рельефные фигуры: валы, валики, трамплины, повороты. Количество и расположение фигур определяется установщиком трассы, но должно быть включено как можно большее количество вариантов, причём, таким образом, чтобы спортсмены при прохождении трассы постоянно наращивали скорость.

Все участники соревнований участвуют в квалификации — однократном или двукратном одиночном прохождении трассы на скорость.



© Хемпортов Артём

Сноукайтинг

Сноукайтинг (зимний кайтинг) является молодой разновидностью одного из самых популярных видов экстремального спорта, основанного на скольжении на специальной доске под куполом управляемого парашюта-кайта по снежному покрову

Сноукайтинг зародился в конце 70-х гг. XX в. Первыми его начали осваивать сноубордисты, которые разработали технику акробатических прыжков и скольжения под куполом парашюта. После сноукайтинг опробовали горнолыжники, бордеры, скейтеры и кайтеры, которые по-своему усовершенствовали



Сэндбординг

В дословном переводе с английского **сэндбординг** – это катание на доске по песку, экстремальный вид спорта, заключающийся в спуске по склонам песчаных дюн в пустыне или созданных человеком.

Зарождение сэндбординга возникло предположительно в древнем Египте, люди практиковали спуск по склонам песчаных дюн на различных предметах, объективные подтверждения этого факта отсутствуют.

Годом рождения сэндбординга считается 1972, именно в этом году Лон Биль, считающийся основателем этого экстремального вида спорта, прокатился по склонам песчаных дюн калифорнийской пустыни Мохаве на своих водных лыжах. Кататься по песку можно на водных лыжах, сноуборде (желательно снять кант, все равно отвалится после первых спусков) или сэндборде.



Стантрайдинг

Стантрайдинг (stuntriding, «stunt» - трюк, «riding» - езда) – трюковая езда на мотоцикле.

Стантрайдингом мотоциклисты на планете Земля стали увлекаться в начале 1990-ых годов. До этого стантрайдинга как такового не было, а были индивидуальные трюки каскадёров.

Массовый характер стал приобретать только в конце двадцатого века, когда стали проводиться чемпионаты стран, Европы и мира.

Основоположниками считаются Гари Ротвелл (Gary Rothwell), Крэйг Джонс (Craig Jones), Антонио Карлос Фариас (AC Farias) и Кевин Кармайкл (Kevin Carmichael).

На сегодняшний момент стантрайдингом увлекаются десятки и сотни тысяч мотоциклистов по всему миру. Наибольшее распространение стант получил в США и Европе. В Россию стантрайдинг пришёл в начале 2000-ых годов и в 2004 году прошло первое стантрайдинг-шоу в Санкт-Петербурге на Крестовском Острове. На протяжении последних нескольких лет в России проходят Чемпионаты по стантрайдингу, в котором участвуют десятки райдеров не только России, но и стран СНГ.



Роллерблейдинг

Роллерблейдинг - это экстремальный вид спорта, подразумевающий под собой агрессивное катание на роликах, а также сопутствующее езде выполнение напоминающих цирковые трюков. Россия занимает отдельное место в мировом роллерблэйдинге, всегда показывая отличный уровень. Не смотря на отсутствие хороших парков и имея из крытых парков только Локстрим (построенный при поддержке ФК "Локомотив") и скейтпарк Адреналин, имеем лучших роллеров в мире, которые обладают про-моделями, победами на западных соревнованиях и мировой известностью.

На западе хорошо известны имена Евгения Леонова и Андрея Зайцева, которые стали легендами и отцами русского роллерблэйдинга. В наше время индустрия экстремального катания на роликах переживает второе рождение. В Красноярске существует огромный скейтпарк, который стал домом и школой для новых талантов. В Москве ситуация хуже: нет большого крытого скейтпарка. Но появилось несколько открытых бетонных скейтпарков, а также постоянно появляются небольшие локальные крытые парки. В Тюмени есть скейтпарк SibSub, который постоянно открывает новые таланты. В Краснодаре команда XSA постоянно удивляет новыми парками по всему региону.



Фрирайд

Фрирайд (англ. *freeride*) — катание на сноуборде или горных лыжах вне подготовленных трасс, и как правило, вне области обслуживания горнолыжной индустрии. Считается, что именно при катании по нетронутому снегу наиболее полно раскрываются все возможности сноуборда и горных лыж. Вместе с тем, фрирайдовое катание сулит и немало опасностей, связанных с незнакомой местностью, например возможностью схода лавин.

Виды фрирайд-катания

- Облегченный фрирайд – это самый простой и популярный вид внетрассового катания, суть которого заключается в подъеме на гору на подъемнике и дальнейшем съезде по нетронутому склону вне подготовленных трасс.
- Беккантри – это восхождение на горы, не оборудованные подъемниками, с дальнейшим спуском с них по целинному снегу. Наиболее распространенный вид фрирайда, несмотря на сложность восхождения на вершину горы для старта.
- Хели-ски (хелибординг) – это заброс лыжников (сноубордистов) на вершину горы с помощью вертолета. При этом данное развлечение является дорогим, а в некоторых местах нашей планеты хели-ски запрещен.
- Сноумотобординг – это катание сноубордиста, по принципу водных лыж, только вместо катера используется мотоцикл или снегоход, а вместо воды – снег.



Паркур

Паркур – экстремальный вид спорта, с преодолением различных препятствий. Смысл данного спорта заключается в том, чтобы преодолевать эти препятствия, заранее не обговоренной местности. Это могут быть и стены и столбы, крыши зданий и даже архитектурные статуи. Самым эффектным зрелищем является, когда трейсер выполняет прыжок в слепую, он не видит своей точки приземления.

Основателем этого спорта является француз Дэвид Белль.



Боссабол

Боссабол - это игра с мячом для двух команд от 3 до 5 человек, но только в отличие от других зрелищных видов спорта вся игра происходит на надувных матах, которые разделяются натянутой посередине сеткой, что-то отдаленно схожее с волейболом



Бузкаши

Бузкаши (в переводе «козлодрание») – это национальная спортивная игра, которая пользуется большой популярностью в Афганистане. Цель игры заключается в следующем – конные игроки пытаются схватить обезглавленную тушу козла и отнести ее в специальный сектор на поле, чтобы получить очки. Классический Бузкаши не предусматривает двух команд и двух ворот, играют все против всех. Цель каждого всадника – схватить козу и удерживать ее как можно дольше, чтобы завоевать симпатию зрителей. Иногда эта жестокая игра может длиться несколько дней подряд.



Хёрлинг

Хёрлинг (англ. *hurling*, ирл. *iománaíocht*, *iomáint*) — командный вид спорта кельтского происхождения. В хёрлинг играют деревянными клюшками и мячом. Распространён преимущественно в Ирландии. Также в хёрлинг играют в Великобритании, Северной Америке, Новой Зеландии, Южной Африке и Аргентине.

История хёрлинга древнее истории Ирландии. Эту игру привезли с собой кельты, таким образом, ей уже более 2000 лет. Уже в V веке в своде законов Ирландии назначалось наказание за смерть или телесные повреждения людей с помощью клюшек или мячей для хёрлинга.

Главное событие в мире хёрлинга — Чемпионат Ирландии по хёрлингу, проводимый ежегодно с 1887 года.



Скибоб

Скибоб (англ. skibob - от ski - лыжи и bob - управляемые сани), скоростной спуск с гор по специальным трассам на санях, также называемых кибобами (рама типа велосипедной с закрепленными на ней лыжами и рулем). Появился на рубеже 19-20 вв. В Международной федерации скибоба - ФИСБ (FISB; основана в 1961) св. 20 стран (1993). Чемпионаты мира с 1967.



Флайбординг

Флайбординг (с английского языка fly – полет, board – доска) – это прекрасный вид спорта для людей, которые всю жизнь мечтали научиться летать. Правда, в рамках данного занятия, приходится это делать не над твердой поверхностью, а над водой.

Спортсмены-флайбордеры должны иметь специальный водный нагнетатель, шланг для подачи воды, а также водометные ботинки. Два ручных стабилизатора регулируют мощность водной струи и контролируют полет.

В результате флайбордер может подняться над водой на высоту десять-пятнадцать метров и парить там, выполняя невероятные трюки. Существуют также шоу, во время которых хорошо натренированные спортсмены демонстрируют свои потрясающие умения впечатленным зрителям.



Водное скалолазание

В Соединенных Штатах Америки и некоторых других странах мира в последнее время набирает все большую популярность новый экстремальный вид спорта с названием **Psicobloc**, под которым скрывается водное скалолазание.

Задача спортсмена в Psicobloc – не только подняться вверх по наклонной стене с выступами, но и красиво упасть вниз в наполненный водой бассейн. А судьи засчитывают в финальном счете водного скалолаза обе этих дисциплины.

Psicobloc как вид спорта родился в рамках обычного скалолазания, когда спортсмены покоряли выдающиеся в воду склоны и время о времени падали с них вниз. Сейчас же это вполне популярный вид спорта, в официальных соревнованиях в котором принимают участие даже самые именитые спортсмены-скалолазы.



Серфинг на лыжах

Появился новый водный вид спорта – серфинг на лыжах. Его придумали калифорнийские лыжники, которые в условиях вечной нехватки снега в данном регионе решили покорять на своем любимом спортивном инвентаре огромные приливные волны, которыми славится побережье американской Калифорнии.

Правда, для этого пришлось создать новый вид лыж, объединяющий в себе элементы горных и водных. Но в серфинге на лыжах спортсменам все также приходится использовать для лучшей балансировки специальные лыжные палки. При этом скорости скольжения по волне может достигать 50 километров в



Хорс-бординг

Хорс-бординг – это спорт для тех людей, кто живет в сельской местности далеко от гор или океанов с огромными волнами, но мечтает заниматься серфингом или сноубордингом. Спортсмены-хорсбордеры используют в качестве основного спортивного инвентаря специальную доску с большими колесами. А в качестве движущей силы в данном случае выступают живые лошади.

Прицепив веревку к скакуну, спортсмен может затем ездить за лошадью по полю, выполняя разнообразные маневры и трюки. Особенно зрелищным этот вид спорта является при использовании дополнительных трамплинов. Правда, падать на землю при неудачном трюке куда больнее и травмоопаснее, чем в воду или на снежный покров.



«Гонки Героев»

В Крыму стартует новый сезон спортивных командных забегов с имитацией военных действий «Гонка Героев». На территории военного полигона «Ангарский» в Симферопольском районе в конце мая и начале июля состоятся единственные в этом году две программы: классическая гонка и чемпионат.

Участников «Гонки Героев» ждут спортивные задания по прохождению стенки, рукохода, каната, и специальные - с преодолением ямы с водой, сетей, параллельной переправы и бревной техники.

По уши в грязи: "Гонка Героев" в Подмоскovie, бег на износ и болотный футбол в Казани





Игровые и контактные виды
спорта: бокс, кикбоксинг, футбол,
хоккей

Бокс

Под боевыми искусствами понимаются все виды спорта, включающие драки, поединки и вообще любые разновидности мордобоя..

Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проводились еще в Древней Греции, где такие бои считались спортом богов. Гомер упоминает о бое на кулаках в своей «Илиаде», произведении, написанном в VIII веке до н.э. Как и гладиаторские бои в Древнем Риме, кулачные поединки в те времена велись до смертельного исхода. Примерно тогда же появились аналоги боксерских перчаток. Противники защищали руки, обматывая их кожаными ремнями, в которые иногда вставляли металл чтобы сделать удары смертельными.

После падения Римской империи упоминания о боксе исчезли вплоть до XVIII века, когда он вновь возродился в Англии.

В 1866 году маркиз Куинсберри предложил свод правил, которые легли в основу современных правил бокса и были названы в честь их создателя.

Травмы в боксе

- Травмы головы и носа в боксе
- Травмы головного мозга в боксе
- Травмы рук в боксе
- Травмы ребер в боксе

Травмы головы и носа в боксе.

18% от всех травм – именно столько повреждений приходится на травмы лица в боксе. Чаще всего встречаются травмы носовых хрящей, переносицы, а также рассечения надбровных дуг. Реже травмируют внутренние оболочки губ, щек и раковины ушей.

Сломанный нос – основная травма боксеров, так как они постоянно получают удары в лицо. Травма хряща носа может вызвать кровотечение из носа, поэтому очень важно уметь останавливать кровотечение спортсменам. Поединок прекращают в том случае, если носовое кровотечение неконтролируемое.

Другая распространенная травма у боксеров – перелом и другие травмы челюсти. Чаще всего ломают нижнюю челюсть у мышцелкового отростка, угла и симфиза.

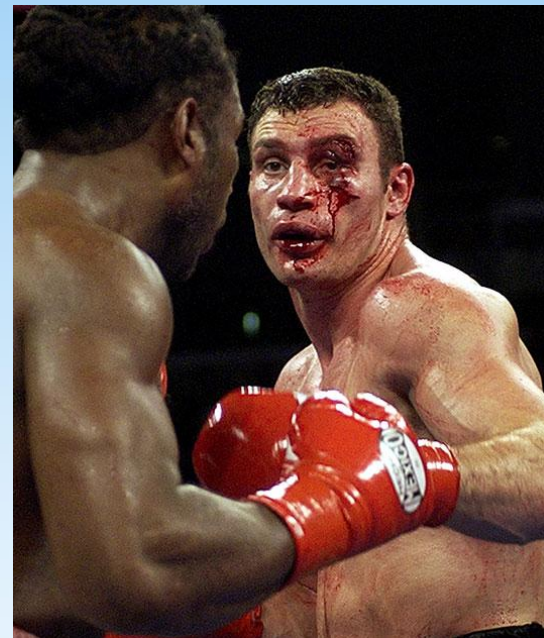
Типичным повреждением боксеров также является деформация угла глаза при ушибе. Когда повреждают глаз, то это приводит к впячиванию углов. В большинстве случаев также развивается гифема.



Травмы головного мозга в боксе.

При поражении головы во время боксерского боя происходит сотрясение мозга. Он начинает перемещаться по черепу и ударяться о черепную коробку. Как результат – возможная потеря памяти, головная боль. Самыми опасными для головного мозга являются вращательные удары в боксе. Важно не пропустить признаки сотрясения головного мозга и вовремя обратиться к врачу, чтобы предотвратить более серьезные последствия подобной травмы.

Для лечения необходим восстановительный период до 48 часов, если нет осложнений и побочных эффектов. Но в течение 1-2 недель не рекомендуется возвращаться к тренировкам и бою.

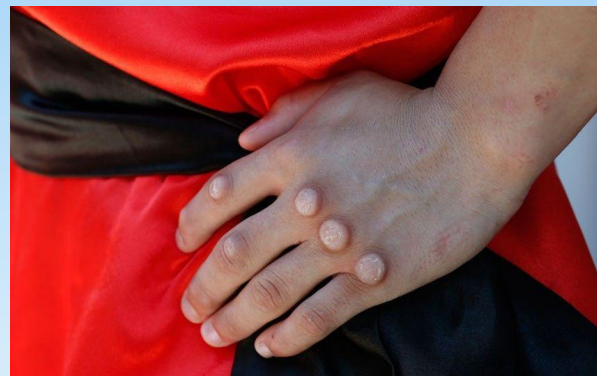


Травмы рук в боксе.

65% от всех травм приходится на повреждения в районе дистального отдела верхних конечностей. Поэтому боксеры чаще всего ломают пальцы, лучезапястный сустав или пястно-фаланговые сочленения. Переломы плечевого и локтевого суставов встречаются реже.

Вывих запястья боксеру легче всего получить, так как спортсмен работает именно кулаком, поэтому на запястье воздействует большая сила. Основная причина получения такой травмы у боксера – плохо зафиксированная перчатка или не перпендикулярное направление запястья к точке удара. При сильном ударе запястье можно выбить или порвать связки, на восстановление уйдет не менее 4 недель.

Если у боксера часто возникают травмы суставов пальцев рук или сухожилий, то развивается синдром «костяшка боксера». В некотором роде это профессиональное заболевание, так как регулярные удары кулаками провоцируют его развитие. Ткань вокруг костяшек травмируются, и появляются болевые ощущения. Поэтому боксерам рекомендуют защищать руки специальной экипировкой, например, бинтами. Важно также уметь правильно подбирать боксерские перчатки.



Травмы ребер в боксе.

Вследствие одного сильного удара боксер может получить перелом или ушиб ребер. Очень часто кости могут сломаться из-за того, что они ослабевают из-за частых ударов. Как результат – затрудненное дыхание. В некоторых случаях кости ребер проникают внутрь полости груди и легкого, что становится угрозой повреждения внутренних органов. При любой травме ребра боксерский поединок останавливается. Лечение травмы ребра в боксе длится не менее 3 недель, а около 4-6 недель требуется затем на реабилитацию.

Кикбоксинг

Кикбоксинг представляет собой единоборство, которое зародилось ещё в 1960-х годах. Данный вид спорта делится на американский кикбоксинг, японский кикбоксинг и сольные композиции. Если рассматривать широкий смысл понятия данного вида спорта, то под ним можно понять различного рода ударные единоборства, в правила которых входят удары ногами и руками с использованием боксёрских перчаток в спортивной экипировке.

Официально кикбоксинг появился в СССР в 1987. Это было что-то вроде движения инициативных групп, самостоятельных секций. И уже спустя два года (1989) на учредительной конференции в Киеве образовался Всесоюзный совет по кикбоксингу (ВСК). А с января 1990 года можно начинать отсчитывать бытность кикбоксинга как спорта: боевое искусство было признано видом спорта.



**Алексей Нечаев и Виталий Кличко -
чемпионы мира по кикбоксингу
1990 года**

Российский кикбоксинг считается продолжателем традиций кикбоксинга советского. Начать, пожалуй, стоит с памятного 1991 года, в ноябре которого в городе Свердловске была образована первая федерация кикбоксинга России (ФКР). Штаб-квартира федерации располагалась в Челябинске. Возглавил объединение российских кикбоксеров Юрий Романов.

В феврале 1992 прошел первый чемпионат профессиональной лиги России - «Китек», который собрал более 240 спортсменов из России, Украины и Беларуси. В дальнейшем данному турниру суждено было стать традиционным.

В мае 1992 года в Москве прошел крупный международный турнир по кикбоксингу, на котором почетным гостем и судьей являлся сам Чак Норрис.



Травмы в кикбоксинге

По степени тяжести травмы в кикбоксинге классифицируются на легкие, средние и тяжелые.

1. Легкие — незначительные, зачастую поверхностные нарушения тканей организма (ссадины, рассечения) без потери спортивной работоспособности.

2. Средние — это травмы с заметными, ощутимыми нарушениями в организме (нарушение целостности носовой перегородки, ушибы костей кисти), ведущие к прекращению на короткий срок занятий спортом.

3. Тяжелые — травмы с резко выраженными нарушениями в организме (например, после нокаута), требующие стационарного или продолжительного амбулаторного лечения.

Из всех зарегистрированных повреждений в боксе легкие составляют 87, средние — 12 и тяжелые — 1 %.

Статистика показывает, что почти 64% травм зависит от неподготовленности боксеров, 17% относится к недостаткам в организации и методике проведения занятий.

Большинство травм (65%) связано с повреждениями в области дистального отдела верхних конечностей: пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, реже локтевого и плечевого суставов.

По характеру повреждения это, чаще всего, растяжения и разрывы связок суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей.

Повреждения лица составляют 18% всех травм. Это — повреждения переносицы и носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг. Довольно часто встречается повреждение внутренней оболочки губ и щек, реже травмируются ушные раковины.

Особое значение имеют травмы центральной нервной системы. Наблюдения показывают, что однократный нокаут » подавляющем большинстве случаев не вызывает остаточных отклонений в состоянии здоровья. Между тем многократные сильные, не амортизированные защитными действиями, удары в голову могут на длительный срок нарушить функции нервной системы. Частые нокадауны, безусловно, неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья. Характер расстройств, наблюдаемых при этом, зависит от места нанесения удара. Иногда после сильного удара, приведшего к нокадауну, остаются па время травматические неврозы (нистагм, заторможенность в двигательной и чувствительной сферах, асимметрия сухожильных рефлексов).

Футбол

Футбол — это самая популярная игра в мире, в которую играют практически во всех странах.

Археологические исследования позволяют заключить, что в древние времена ритуальные игры с мячом были широко распространены на всех без исключения континентах. Так, кожаные мячи были обнаружены при раскопках в Греции и Египте. Согласно древним легендам первый мяч был отдан Эросу богиней Афродитой со словами о чудесной игрушке, быстром летучем шаре. В соответствии с ритуалом мяч выступал символом и Солнца, и Луны, а также нашей планеты и даже полярного сияния. А вот по официальной версии FIFA наиболее древним был признан китайский вариант футбола – цуцзю. Однако, прототипом футбола в современном его виде можно считать итальянскую игру кальчо. Поскольку именно ее участников делили на нападающих, защитников и судей.

Официальная история футбола в России началась в конце 19 века, когда в Петербурге состоялся первый футбольный матч между командами «Кружка любителей спорта» и «Василеостровского общества футболистов». Уже в начале 20 века в крупных городах российской империи – одна за другой – появляются футбольные лиги. Так, в 1901 году была создана Петербургская футбольная лига, в 1911 году – Московская футбольная лига, параллельно – объединенные футбольные лиги появились в Одессе, Николаеве, Твери, Харькове, Киеве и др.



Травмы в футболе

Распространенные травмы: травма головного мозга, растяжение связок голеностопного сустава, растяжение задней группы мышц бедра, разрывы коленных связок, воспаление ахиллова сухожилия, синдром подвздошно-большеберцового тракта.

Любителям футбола грозит слабоумие!

Ученые выяснили, что профессиональная игра в **футбол** может быть очень опасна для здоровья человека. И дело не в типичных для этого вида спорта растяжениях, разрывах ахилла или переломах - все значительно хуже.

Чем чаще футболист играет головой, тем выше у него опасность заполучить долговременное повреждение мозга, потенциально опасное для здоровья. К такому выводу пришли ученые из Колледжа медицины Альберта Эйнштейна в Нью-Йорке. Они выяснили, что эти повреждения со временем приводят к **проблемам с памятью**, вниманием, способностям к планированию и даже нарушениям зрения.

В особой группе риска находятся футболисты, которые играют головой не реже 1 000 раз в год, что составляет 20 ударов в течение полуторачасового матча при еженедельных играх.

По мнению автора исследования доктора Майкла Липтона, хотя удар футбольным мячом по голове и недостаточен для "разрывания нервных волокон в мозге", то "постоянные удары могут вызвать продолженную реакцию, которая приведет к дегенерации мозговых клеток". Доктор Липтон доказал, что длительная игра головой в футболе вызывает дегенерацию пяти областей мозга.

Самыми распространенными травмами в футболе являются растяжения связок голеностопного сустава и разрывы коленных связок. Поскольку в этих случаях травмируются суставы нижних конечностей, предупредить неконтактные травмы (травмы, не обусловленные столкновениями игроков) поможет развитие проприоцепции и координации движений нижней части тела.

Большая часть травм в футболе приходится на ноги. Синяки, растяжения связок (особенно голеностопа) и растяжения мышц составляют 75% всех травм. Среди других травм — синдром ITB (раздражение снаружи колена), тендинит и другие проблемы, вызванные перегрузками, изменением направления движения на большой скорости, а также усталостные переломы и переломы голени, вызванные столкновениями. Хроническая боль в паху, вызванная постоянными ударами по мячу, считается уже профессиональным заболеванием. Голкиперы страдают от травм рук, вызванных ударами мяча, падениями и столкновениями с другими игроками. Необычная травма, характерная только для футбола и бокса и не встречающаяся ни в каких иных видах спорта: киста в центре лба, сразу над переносицей, вызванная постоянными ударами по голове. Боксеры получают ее от ударов руками. Футболисты — от ударов мячом.

Американский футбол

Американский футбол – вид спорта, который представляет собой командную игру с использованием специального мяча. Целью игры – является продвижение мяча на стороне поля команды-соперника в сторону зачётной (конечной) зоны, при этом нужно зарабатывать очки. При чём мяч можно передавать, бросать членам своей команды или нести в руках.



История возникновения

История возникновения американского футбола связана, прежде всего, с историей развития регби и классического английского [футбола](#). В 1823 году в графстве Йоркшир в городе Регби шестнадцатилетним Уильямом Веббом Эллисом во время игры в футбол были нарушены правила - игрок впервые схватил мяч и, держа его в руках, побежал. Так в середине 1823 года возникла новая американская игра – регби, названная в честь одноименного города.

В 1869 году в штате Нью-Джерси городе Нью-Брунсуик произошла встреча команд двух университетов - Пристонского и Рутгерского. Команды сыграли в новую американскую игру, которая представляла собой что-то среднее между футболом и регби. Американский футбол получил статус самостоятельного вида спорта только в конце XIX века. А уже с 1960 года этот вид спорта стал самым популярным видом спорта в США.



Травмы в американском футболе

Как в любом другом виде спорта, где необходимо часто менять направление движения, в американском футболе нередки растяжения связок коленного и голеностопного суставов, но самой опасной является травма головы. Для хорошей физической подготовки и способности решать игровые задачи важно иметь подвижные тазобедренные суставы и сильные ноги, чтобы держать центр тяжести достаточно низко. Это позволит быстро «подрезать» противника и менять направление движения. Защитникам нужны сильные и гибкие плечи.

Распространенные травмы: растяжение задней группы мышц бедра, растяжение связок голеностопного сустава, растяжение связок коленного сустава.

Особую опасность представляют многократные небольшие травмы головы. Они возникают из-за того, что игроки часто сталкиваются головами, могут обладать накопительным эффектом и привести к хронической травматической энцефалопатии и в итоге к преждевременной смерти

У многих игроков в футбол развивается хроническая травматическая энцефалопатия (ХТЭ) – дегенеративное заболевание мозга, связанное с повторяющейся травмой головы.

Исследователи из клиники Кливленда (США) взяли анализы крови, провели когнитивные и другие тесты для оценки мозговой травмы у 67 игроков в американский футбол. Хотя ни один из них не перенес явных сотрясений мозга, анализы показали, что пятеро имели повышенные уровни антител, связанных с его повреждением. А при сканировании у них были обнаружены аномалии в отдельных участках мозга. Из 34 бывших игроков Национальной футбольной лиги США, которые умерли и пожертвовали свой мозг науке, хроническая энцефалопатия выявлена у 90 процентов, сообщили ученые из Мичиганского университета.

По данным Американской ассоциации нейрохирургов, от 4 и 20 процентов выпускников колледжа и средней школы, играющих в футбол, получают по крайней мере одну черепно-мозговую травму в течение одного сезона.

Хоккей

Хоккей на льду (англ. hokey, возможно от старофранцузского hoquet – пастуший посох с крюкой) - спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

Игра проводится на ледовой площадке размером 61x30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Состав команды у мужчин – 23 игрока, у женщин – 20. На площадке во время игры находятся по шесть спортсменов (5 полевых игроков и вратарь) в защитном снаряжении.

Игра проходит 60 мин т.н. чистого времени: три периода по 20 мин с 15-минутными перерывами. Замены игроков не ограничены. Спортивные снаряды – хоккейная клюшка и шайба. Международная федерация хоккея на льду (ИИХФ) (до 1979 – Международная лига хоккея на льду ЛИХГ) основана в 1908 и объединяет около 60 национальных федерации. С 1920 г. включен в программу ОИ, с 1924 – ЗОИ, с 1998 – соревнования среди мужчин и женщин.



Современный хоккей с шайбой оформился как спортивная игра в Канаде, природа которой (многочисленные водоемы, замерзающие зимой, и длительные зимы) как нельзя лучше способствовали распространению этой игры. Вначале играли не шайбой, а тяжелым мячом («шинни»). «Британские солдаты играли в шинни в порту Кингстона в 1843 году», — гласит надпись в кингстонском Зале хоккейной славы.

В другом источнике канадский историк Э. Хорсли утверждает, что в 1847 в Кингстоне во время хоккейных матчей команды состояли по 50 и более игроков. В судебной хронике на страницах монреальских газет за тот же год (1847) говорится, что в суд Монреаля поступили жалобы на молодых людей, которые на городском катке «гоняли палками по льду плоские камни».

Уже в 1870-е гг. хоккей с шайбой включали в программу всех зимних спортивных праздников в Канаде. Первые хоккейные правила были сформулированы студентами университета Мак-Гилла в Монреале. Роль ворот выполняли два шеста-стойки, ограничивавшие пространство, в которое можно забивать шайбу.

В дореволюционной России хоккей с шайбой не культивировался. Попытки некоторых спортивных клубов приобщиться к новой игре привели к тому, что в далеком 1911 г. Россия вступила в созданную тремя годами ранее Международную лигу хоккея на льду (ЛИХГ). Однако распространения шайба не получила, и Всероссийский хоккейный союз вскоре вышел из ЛИХГ.

После 1917 года в нашей стране особой популярностью пользовался хоккей с мячом (русский хоккей, он же «бенди»). Причем существовали даже женские хоккейные команды. В шайбу же играли эпизодически, в основном студенты физкультурных вузов, изучавшие этот вид спорта в рамках учебной программы. Не получил своего развития хоккей с шайбой и в 1932 году, когда несколько матчей в СССР провели хоккеисты Германского рабочего спортивного союза. Наша команда, в составе которой выступали игроки из хоккея с мячом, обыграли гостей из клуба «Фитхе» со счетом 3:0.

Отечественный хоккей развивался не по дням, а по часам. Большим событием стали в 1948 году международные матчи советских хоккеистов, тогда под флагом сборной Москвы, с чехословацкой командой ЛТЦ (Прага). В составе гостей выступали игроки, составлявшие основу сборной своей страны, завоевавшей годом ранее золотые медали на чемпионате мира (правда, в отсутствие на том турнире в Праге родоначальников хоккея – канадцев). Те далекие товарищеские матчи показали, что наши хоккеисты могут не только на равных противостоять ведущим командам мира, но и переигрывать их.

В первой игре 28 февраля на льду Центрального стадиона «Динамо» москвичи победили 6:3. Советские хоккеисты отличались великолепной техникой катания и высокоскоростной игрой. И это неудивительно – большинство из них прошли школу хоккея с мячом, а некоторые еще продолжали совмещать выступления и в том, и в другом виде спорта.

Травмы в хоккее

- Травмы головы и шеи
- Травмы конечностей
- Травмы спины

Травмы головы и шеи

ХОККЕИСТОВ.

Спортсмены могут получить не только сотрясение мозга, но и различные образования, например, эпидуральные гематомы, которые вылечить можно только при быстром вмешательстве нейрохирурга. Также встречаются и переломы черепа из-за удара шайбы или клюшки.

Чаще всего хоккеисты получают травму головы при падении на лед, а также при столкновении с другим игроком. Отметим, что, несмотря на наличие на голове спортсмена маски и шлема, они, к сожалению, не могут защитить его от диффузных черепно-мозговых травм.

Травма шеи во время хоккейного матча или тренировки возникает из-за ушиба латеральной части шейного отдела позвоночника. Это происходит из-за того, что шея и горло были недостаточно защищены. В таком случае спортсмен чувствует боль и жжение в области плеча, а также слабость мышц.

Если спортсмен получил сотрясение мозга или другую травму головы или шеи, то ему требуется оказание срочной медицинской помощи, он не может возвращаться на лед в ближайшее время, поскольку лечение сотрясения мозга требует длительного времени.

Не стоит забывать и о повреждении лица в хоккее и шайбой. При ударе клюшки или шайбы спортсмены часто повреждают надкостницу глазницы и радужной оболочки. Часто встречаются челюстно-лицевые повреждения. А около 85% от всех травм лица включают повреждения зубов.



Травмы конечностей в хоккее.

Серьезной проблемой для всех хоккеистов являются травмы верхних конечностей. Самой распространенной из них считается повреждение акромиально-ключичного сустава и вывихи плеча. Чаще всего, если спортсмен однажды вывихнул плечо, то это становится причиной повторных подвывихов и вывихов.

Локтевой бурсит – еще одна частая травмы хоккеистов. Основная причина данной травмы – удар о борт. Чтобы избежать, необходимо носить специальные налокотники. До 20% травм приходится на повреждения кисти и запястья.

Если говорить о нижних конечностях, то самой проблемной областью являются, конечно же, колени и бедра. Данные травмы возникают чаще всего во время удара с другими игроками и сопровождаются внутримышечной гематомой. Колени часто повреждаются, к как находятся в полусогнутом состоянии. Как результат – разрыв передней крестообразной связки, повреждение медиальной связки. Зачастую хоккеистам заменяют разорванную связку аутогенной тканью. Из-за шайбы повреждаются стопа и голеностопный сустав.

Травмы спины у хоккеистов.

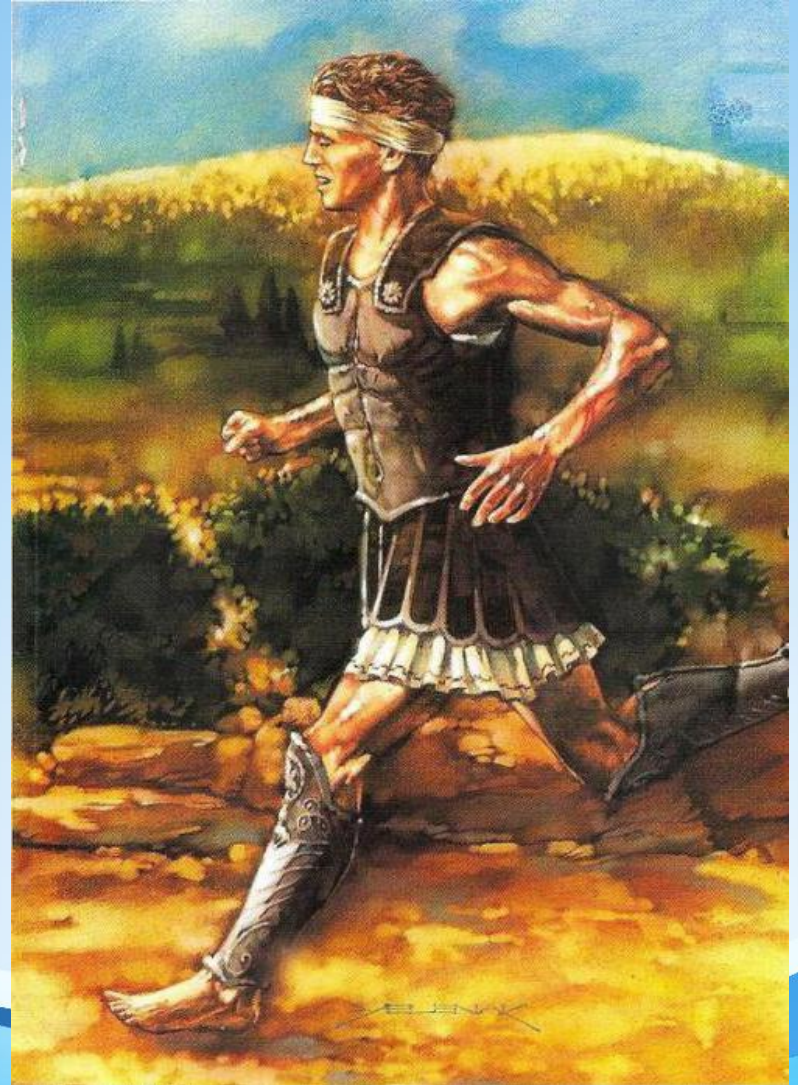
Около 77% всех [травм спины](#) возникают во время удара о борт. Другая причина – силовой прием сзади. Во время скольжения хоккеисты постоянно ездят с согнутой вперед спиной, это становится причиной растяжения и боли в спине. Чтобы избежать этого, необходимо регулярно выполнять упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Большинство хоккеистов испытывают и боли в области поясницы, которые возникают из-за повторяющихся нагрузок. Кроме того, среди спортсменов нередко встречаются заболевания межпозвонковых дисков.

Марафон

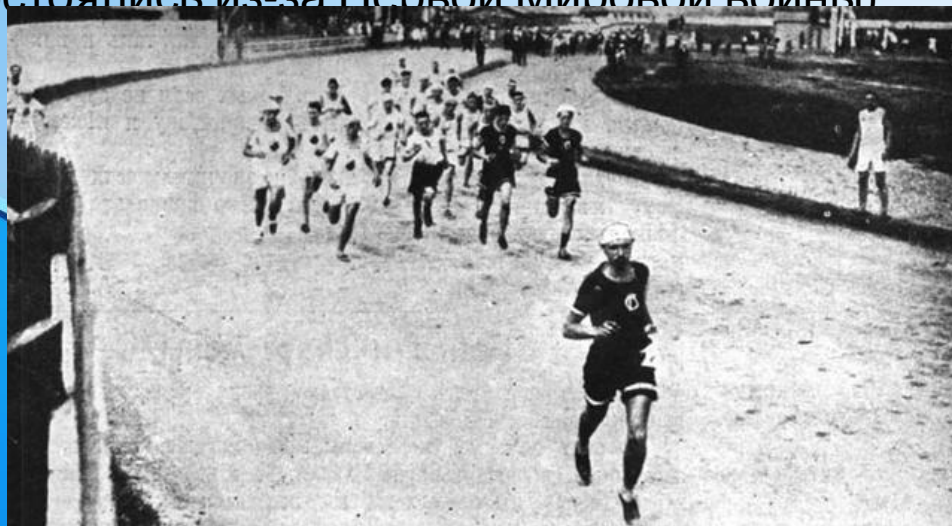
Марафон - это забег на длинную дистанцию, включенный в легкую атлетику.

В 490 году до н.э. после битвы у города Марафона древнегреческий воин Фидиппид (или Филлиппид, точно не известно) пробежал от места сражения до Афин, чтобы рассказать о победе. После одной фразы он умер. Доподлинно не известно, было ли это событие на самом деле или нет, так как документальные источники отсутствуют.



В Греции в 1896 году состоялась первая в мире Олимпиада. В программе Олимпийских игр был марафон. До забега участников было 17. Накануне соревнований из-за жары несколько спортсменов отказались бежать. В результате ожесточенной борьбы между спортсменами из Австралии, Франции и Греции, победу одержал грек Спирос Луис, который сумел преодолеть свой первый и единственный марафон. Дистанция его составляла 40 километров. Он сумел пробежать это расстояние за 2 ч 58 м и 50 сек.

Первый российский марафон состоялся более ста лет назад — в августе 1913 года. Соревнование проходило в Киеве (который тогда входил в состав Российской империи) в рамках Первой Всероссийской Олимпиады. Провести её распорядился император Николай II после крайне неудовлетворительного выступления российской спортивной сборной на летних Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме. Тогда русские спортсмены не получили ни одной золотой медали, а в общем зачёте заняли шестнадцатое место из восемнадцати возможных. Таким образом Первая Всероссийская Олимпиада должна была настроить атлетов на следующие Олимпийские игры (которые, правда, не состоялись из-за Первой Мировой войны)



Смертельная погоня за ЗОЖ: гибель спортсменов на марафонах

Две "спортивных" смерти за сутки

16 июля текущего года во время заплыва «Соединяя берега», погиб 28-летний житель Республики Татарстан. Молодому спортсмену стало плохо во время нахождения в воде, на берегу ему была оказана медицинская помощь, однако спасти его не удалось.

В тот же день в Нижнем Новгороде во время полумарафона "Кремлёвская стена" умер участник. Ему было 43 года. В связи с происшествием организаторы забега отменили церемонию награждения победителей.



За 100 метров до финиша

В начале июля текущего года в Красноярске во время полумарафона скончался молодой бегун. Он упал прямо во время преодоления дистанции и умер практически сразу.

Спортсмену было всего 22 года. Это был его первый забег, но, не смотря на это, парень решил пробежать максимальную дистанцию.

Стоит отметить, что он скончался за считанные метры до финиша, преодолев 21 км из положенных 21,1. Позже стало известно, что погибший был вегетарианцем.



Гибель во время Байкальского ледового марафона

7 марта 2017 года во время проведения известного на весь мир Байкальского ледового марафона скончался один из участников.

35-летнему спортсмену стало плохо прямо во время забега, когда до финиша оставалось около 5 км.

Мужчина приехал из Москвы.



Отрыв тромба и смерть в карете скорой помощи

В августе прошлого года во время одного из столичных забегов погиб 29-летний молодой человек. Он был родом из Твери.

Спортсмен потерял сознание, скорая помощь стабилизировала его состояние. Но по пути в больницу мужчине стало плохо – он скончался в дороге.

Бегун умер по причине отрыва тромба и закупорки артерии



Сердечный приступ на десятом километре

В 2015 году в Москве прошел марафон. Но для одного из заядлых спортсменов он закончился смертью. Бегун из Нижнего Новгорода – 64-летний Владимир Межевой – пробежал дистанцию в 10 км и потерял сознание.

Он больше не очнулся.

По предварительным данным, причиной смерти стал сердечный приступ.

Стоит отметить, что перед началом состязаний мужчина показывал медицинскую справку, по которой ему разрешен доступ к подобным мероприятиям.



Массовая гибель бегунов

Трагедия во время полумарафона в Детройте в октябре 2009 года, когда три бегуна умерли во время соревнований, стала на этой трассе не первой.

14 лет назад от сердечного приступа скончался 42-летний бегун Самуэль Графтон. На тот момент это была единственная зарегистрированная смерть в истории соревнований в Детройте.



В борьбе за 8 миллионов фунтов стерлингов

В сентябре 2005 года в Англии во время спортивного полумарафона погибли 4 человека.

Всего в соревнованиях принимали участие 50 000 спортсменов.

Призовой фонд равнялся 8 миллионам фунтов стерлингов.

По данным правоохранных источников, смерти участников не были связаны между собой. Не исключено, что причиной трагедии стала жаркая погода.



Случаи трагической гибели спортсменов.

Случаев история спорта насчитывает немало, смертельные исходы возможны из-за самых разнообразных травм, наличия хронических заболеваний, перетренировке.

В 2008 г. 19-летний хоккеист А. Черепанов потерял сознание прямо во время игры. Прибывшие врачи реанимировать спортсмена не смогли, случилась остановка сердца. Как после выяснилось, спортсмен болел миокардитом, но почему-то при жизни диагноз не был поставлен, лечение не проводилось. Вдобавок в его организме был выявлен антидопинг Кордиамин.

В 1994 г. погиб 34-летний спортсмен «Формулы – 1». На огромной скорости во время соревнований он врезался в бетонную стену, получил такие травмы, которые были несовместимы с жизнью, в том числе и перелом черепа. Смерть от травм популярного гонщика стала трагедией для всех любителей «Формулы – 1».

- В 2011 году погиб 28-летний хоккеист Д. Бугард (США). Скончался спортсмен из-за обезболивающих препаратов, накануне выпивал алкогольные напитки. Его сердце не выдержало сильных нагрузок.
- В 2010 г. В Канаде получил сильнейшие травмы, несовместимые с жизнью, Н. Кумариташвили, который на большой скорости выпал из саней и ушибся о металлический столб. Спортсмену был всего лишь 21 год.
- В 2003 г. во Франции от сердечного приступа скончался 28-летний футболист М. В. Фоз. Буквально за несколько минут до смерти тренер хотел заменить его другим футболистом, но Фоз отказался покидать поле. Большие физические нагрузки и волнения сделали свое дело.

1978

Григорий Радченко - велосипедист потерял сознание от жары во время гонки на первенство СССР и умер в машине "Скорой помощи".

1979

Сергей Лебедев - российский дзюдоист получил тяжелую травму позвоночника во время схватки на первенство РСФСР и скончался в больнице.

1980

Елена Мухина - абсолютная чемпионка мира по спортивной гимнастике на тренировке перед Олимпиадой в Москве повредила шейные позвонки. 26 лет была прикована к постели. МОК наградил мужественную гимнастку Олимпийским орденом. Скончалась в декабре 2006 года.

1982

Дук Ку Ким - корейский боксер умер через пять дней после проигранного американцу Рэю Манчини боя за титул чемпиона мира от кровоизлияния в мозг, спровоцированного ударами в голову.

1989

Давид Тио - французский боксер впал в кому от удара в челюсть во время боя с Теренсом Алли. Скончался в тот же вечер.

1995

Фабио Кадзартелли - итальянский велосипедист упал на этапе "Тур де Франс", ударился головой об асфальт и умер.

Сергей格林ьков - фигурист скоропостижно скончался от инфаркта 20 ноября на тренировочном катке олимпийского центра в американском Лейк-Плэсиде в возрасте 28 лет. Легендарную пару фигуристов двукратных олимпийских чемпионов, многократных чемпионов мира и Европы Сергея格林ькова - Екатерину Гордееву в конце 80-х - начале 90-х называли самой красивой парой в фигурном катании.

1996

Мануэль Санрома - испанский велогонщик умер после падения на многодневной гонке по Каталонии.

2000

Роберт Бенсон - американский боксер после боя со Стивом Дотсом из Уганды потерял сознание, провел в коме пять дней и скончался.

2001

Вячеслав Безукладников - российский хоккеист потерял сознание в июле во время кросса на предсезонном сборе команды "Лада" (Тольятти) в Болгарии. Через неделю он не приходя в сознание скончался в софийском госпитале. Официальный диагноз: цирроз печени, почечная недостаточность. Хоккеисту было 32 года.

Донни Марамис - индонезийский боксер умер в больнице после того, как пропустил сильный удар от соперника Стенли Катало.

Сергей Перхун - вратарь ЦСКА скончался после столкновения с футболистом "Анжи" от черепно-мозговой травмы.

2002

Мануэль Саяс - филиппинский боксер, пропустив сильный удар в бою, оказался в глубоком нокауте и умер, не приходя в сознание.

2003

Андрей Кивилев - казахстанский велосипедист получил тяжелую травму головы, упав на трассе гонки Париж - Ницца, и скончался в больнице.

Марк-Вивьен Фоз - камерунский футболист умер от сердечного приступа в матче с командой Колумбии.

Брэд Роун - американский боксер умер от остановки сердца во время боя.

2004

Алессио Перилли - итальянский мотогонщик погиб во время соревнований на первенство Европы.

Миклош Фехер - венгерский футболист 25 января во время матча чемпионата Португалии по футболу почувствовал себя плохо, рухнув прямо на газон. Несмотря на все старания медиков, его сердце остановилось еще до того, как его доставили в больницу

Раймондс Юмикис - латвийский баскетболист скоропостижно скончался 10 февраля во время матча чемпионата Швеции. Врачи не смогли спасти жизнь 23-летнему парню, у которого до этого наблюдались проблемы с сердцем.

Шалва Апхазава - игрок сборной Грузии. Бездыханное тело 23-летнего спортсмена было найдено на базе украинского футбольного клуба «Арсенал» (Киев). Как выяснилось позже, спортсмен умер во сне. Врачи констатировали у него кардиомиопатию.

Андрей Павицкий - 17-летний футболист киевского «Арсенала». Умер 29 февраля. во время тренировки. Причиной смерти на сборах в Крыму стал сердечный приступ.

Бруно Байао - 18-летний капитан юниорской команды умер 15 мая. За четыре дня до смерти он потерял сознание на полчаса после одной из тренировок. В тот роковой день он сначала впал в кому, а потом умер, после того как ему было предложено заключить контракт с первой командой.

Иштван Сабо - футболист венгерского клуба третьего дивизиона Uraiufalu. 3 июня после тренировки потерял сознание и больше не пришел в себя. Ему шел 27-й год.

Яков Шапиро - 46-летний наставник жодинского «Торпедо». Умер 10 июня после победы в матче чемпионата Белоруссии по футболу. Его команда вырвала победу на последней минуте игры. Радующийся Шапиро выбежал на поле и тут же упал - у него случился инфаркт.

Таурас Стумбрис - литовский баскетболист умер 16 октября во время матча между командами "Жальгирис" и "Атлетас". Несмотря на то, что бригада «скорой помощи» примчалась в зал через 10 минут, вернуть к жизни 34-летнего литовского баскетболиста так и не удалось. Причина смерти - сердечный приступ.

Сержиньо - 30-летний бразильский футболист скончался 27 октября во время игры на первенство страны за клуб "Сан-Каэтану". В середине второго тайма его настиг сердечный приступ. Все усилия врачей оказались напрасными.

Сергей Жолток - латвийский хоккеист умер 3 ноября в Минске во время встречи местного "Динамо" и "Риги-2000". У 31-летнего нападающего латвийского клуба произошел сердечный приступ. Усилия врачей не помогли - форвард умер в раздевалке. Официальный диагноз: сердечная недостаточность.

2005

Угис Метра - латвийский мотоциклист получил смертельные травмы во время соревнований по кроссу.

Алессио Галетти - испанский велосипедист потерял сознание незадолго до финиша гонки по Астурии. Умер от сердечного приступа.

Чатчай Пхаизитонг - тайландский боксер умер от удара россиянина Алексея Берарута.

Мартин Санчес - мексиканский боксер скончался после нокаута в бою с россиянином Рустамом Нугаевым.

Ольга Ларкина - двукратная чемпионка мира по синхронному плаванию. 7 декабря в Москве во время тренировки почувствовала себя плохо. Она была госпитализирована в Боткинскую больницу, где и скончалась. Официальный диагноз: аневризма легочной части аорты. Ольге было всего 20 лет.

2006

Ким Юнг Чиль - корейский наездник погиб во время соревнований по конкуру на Азиатских играх. Лошадь упала и задавила всадника.

Петар Вукасоевич - черногорский баскетболист скончался на скамейке запасных во время матча национального чемпионата через минуту после выхода из игры.

2007

Антонио Пуэрта - футболист испанской "Севильи" потерял сознание во время матча и через два дня скончался от остановки сердца.

Хаиро Назарено - футболист эквадорского "Чимборацо" скончался после матча, в котором он забил победный мяч.

Часве Нсофва - замбийский футболист, экс-форвард самарских "Крыльев Советов", скончался от остановки сердца на тренировке израильской команды "Хапоэль".

2008

Кирилл Спасский, 19-летний полузащитник молодежного состава подмосковного "Сатурна", скончался 4 мая. Предварительная причина - острая сердечная недостаточность.

Рустем Булатов - экс-футболист казанского "Рубина", ЦСКА, томской "Томи" и "Анжи" (Махачкала). Спортсмен в последние годы работал в СДЮСШОР "Рубин" на должности тренера-преподавателя и выступал за одну из казанских команд на первенство Республики Татарстан по футболу. Скоропостижно скончался 1 июня во время одной из календарных игр.

Евгений Кротов, - 66-летний спортсмен, один из 28 участников марафонского заплыва по Амуру протяженностью 672 километра, посвященного 150-летию возвращения Приамурья в состав России, скончался 11 июня за 200 километров до финиша. По заключению экспертизы, спортсмен скончался после того, как оторвался тромб и вместе с кровью попал в сердце.

Игорь Антосик – 21-летний хоккеист ХК "Рысь", упал во время кросса. Скончался в реанимации.

Станислав Николов - 17-летний футболист болгарского клуба группы "Б" (третья лига) "Аксаково" скоропостижно скончался 21 сентября в перерыве матча третьей болгарской лиги «Преслав» - «Аксаково». Николов потерял сознание в раздевалке, а по пути в больницу скончался. Врачи констатировали смерть в результате сердечного приступа.

Уфук Аккайнак, футболист немецкой команды низшего дивизиона "Майнц Дитиб", умер от сердечного приступа 26 сентября после того, как забил гол в ворота соперников. Полтора часа игрока безрезультатно пытались спасти врачи, он скончался в больнице.

Алексей Черепанов, 19 летний игрок омской хоккейной команды "Авангард", 13 октября потерял сознание на матче "Авангарда" против чеховского "Витязя". Во время игры Черепанов случайно столкнулся с игроком своей же команды, олимпийским чемпионом Яромиром Ягром. Алексея отправили на скамейку запасных, где он внезапно потерял сознание. Хоккеиста экстренно доставили в одну из больниц подмосковного Чехова, где спортсмен скончался прямо в реанимации от остановки сердца.

Благодарю за внимание!