

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СПОРТЕ Extreme sports as a new direction in sports

П. Д. Глезденёва, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В данной статье рассмотрено определение экстремального спорта, его виды, а также плюсы и минусы занятия этим видом спорта. Значение экстрима для человека складывается в том, чтобы выходить за обычные ограничения, повысить свои возможности, совершить то, что не было доступно прежде. Экстрим может служить для спортсмена средством самореализации, средством доказать окружающим свою силу воли, крепкий характер, самоутвердиться в обществе. Для одних людей причина занятия экстримом заключается в получении исключительно острых ощущений, балансировании на грани жизни и смерти; для других – это возможность безостановочно удерживать в себе обостренное чувство жизни. Научная новизна заключается в том, что экстремальные виды спорта раскручиваются по сей день, и имеют множество направлений и у каждого направления различная особенность и своя изюминка.

Ключевые слова: спорт, экстремальный спорт, виды, экстрим

Summary

This article discusses the definition of extreme sports, its types, as well as the pros and cons of practicing this sport. The importance of extreme sports for a person is to go beyond the usual limitations, to increase their capabilities, to do something that was not available before. Extreme sports can serve as a means of self-realization for an athlete, a means to prove to others his willpower, strong character, to assert himself in society. For some people, the reason for doing extreme sports is to get exceptionally thrills, balancing on the brink of life and death; for others, it is an opportunity to continuously keep an acute sense of life in themselves. The scientific novelty lies in the fact that extreme sports are being promoted to this day, and have many directions, and each direction has a different feature and its own highlight.

Keywords: sports, extreme sports, types, extreme

Цель исследования – рассказать о различных видах спорта, открывших новое направление.

Методы исследования – изучение научно-методической литературы, анализ и синтез.

Результаты исследования. Сегодня экстремальные виды спорта набирают все большую популярность, и их список насчитывает около 30-ти разнообразных дисциплин. Среди них можно выделить аквабайки – захватывающие гонки на гидроциклах, бейсбольные пинги – прыжки с парашютом с недвижимых объектов, велосипед Moto eXtreme – BMX, в рамках которого атлеты демонстрируют свои трюки и преодолевают сложные трассы, горные лыжи, дельтапланеризм – приключения на дельтапланах, паркур – эффектное преодоление различных преград без использования дополнительных средств, сноубординг – спуск по заснеженным склонам и горам на сноуборде, триал – увлекательное преодоление препятствий на ве-

лосипеде, мотоцикле или автомобиле. Другим интересным понятием, характеризующим такие виды спорта, является Хубрис, которое социологи используют для выражения непостижимых, невообразимых физических возможностей человека. В наши дни спорт стал особым миром, местом собирания энергии, преодоления и накопления ценных опытов, выходящих за рамки обычного человеческого опыта. По данным специалистов из России, с 2020 по 2021 год количество преданных экстремальным видам спорта людей в Европе и России увеличилось на 1,5-2 раза.

Спорт – это организованная форма физической и интеллектуальной активности, проводимая в соответствии с определенными правилами. Его главная цель заключается в сравнении интеллектуальных и физических возможностей людей (спортсменов). Спорт – это особый вид физической или интеллектуальной деятельности, в которой участники соперничают друг с другом и целенаправленно тренируются, чтобы достичь успеха на соревнованиях. Он сочетает в себе элементы отдыха, улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, достижения душевного удовлетворения, стремления к совершенству и улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, а также добивается славы. Спорт служит также для улучшения личных физических навыков и возможностей, а также улучшения физическо – психических характеристик человека [1].

Развитие физической культуры и спорта потребует дифференциации по основным видам спорта. Эти виды могут быть разделены на две категории: массовый любительский спорт и спорт высших достижений. Массовый спорт составляет неотъемлемую часть системы физического воспитания и доступен каждому человеку, особенно в рамках образовательного процесса. Он представляет собой интегральную составляющую учебной программы. В отличие от него, спорт высших достижений предполагает усиленную тренировку и направлен на достижение наивысших результатов. Это не просто занятия физической культурой в вузе, а целенаправленные тренировки, призванные позволить спортсмену достичь наилучших результатов и представить свои умения на соревнованиях [7].

Экстремальный спорт - вид спорта, зачастую связан с экстримом, с желанием человека получить адреналин, несмотря на то, что этот вид спорта напрямую связан с опасностью для жизни [2]. Характерные черты их акробатического искусства включают множество захватывающих элементов, впечатляющую скорость (в высоте, глубине и многое другое) и непревзойденный уровень адреналина, который разливается в жилах каждого экстремала перед исполнением трюка. Среди самых опасных дисциплин в данном спорте можно выделить следующие:

1. Бейсджампинг – одно из наиболее рискованных занятий, при котором прыгают с низкой высоты и имеют мало времени на раскрытие парашюта – любая ошибка может стоить жизни.
2. Кейв-дайвинг – опасные погружения в пещеры, где существует риск потеряться в полной темноте и столкнуться с трудностями при поднятии на поверхность.
3. Дайвинг – подводное плавание с использованием особого снаряжения.
4. Хелискиинг – прыжки с вертолета и катание по незатронутым склонам горы, где существует вероятность схода лавины.
5. Рафтинг – сплав по горным рекам с обилием порогов и водопадов.
6. Скалолазание – красивый и опасный вид спорта, где скалолазам предстоит преодолеть высотные преграды.
7. Родео – самый опасный и зрелищный вид родео – скачки верхом на неукротимом быке.

8. Стритлатинг – скоростное катание на досках по автомобильным дорогам без тормозов.
9. Серфинг – борьба человека с океаном на специальной доске, где высота волны определяет исход схватки.
10. Паркур – искусство перемещения и преодоления препятствий, основанное на свободном выборе маршрута через городскую среду.
11. Сноубординг – катание на доске по снегу, являющееся одним из самых популярных и зрелищных видов спорта.
12. Альпинизм – спортивное восхождение на вершины гор, где встречаются естественные преграды, созданные природой.
13. Спелеология – научное изучение пещер и окружающей их среды.
14. Роупджампинг – любители экстрима выполняют прыжки с высоких объектов, используя амортизирующую систему страховки.
15. Зимнее плавание – соревнования на открытом воздухе, где участники преодолевают в воде температурой от -2°C до $+16^{\circ}\text{C}$ различные дистанции без специального снаряжения.
16. Автоспорт – соревнования между участниками на автомобилях различных типов.
17. Бокс – вид развивающегося экстремального спорта, где используются пружинящие ходули для прыжков.
18. Вейкбординг – водный спорт, где гонщик на вейкборде выполняет трюки в воздухе, буксируясь за лодкой.
19. Вингсьютинг – использование специального костюма-крыла для планирования в воздухе.
20. Виндсерфинг – парусный спорт, где кататься на доске с установленным парусом на водной поверхности.
21. Дельтапланеризм – полёт на немоторизованном самолете тяжелее воздуха, называемом дельтапланом.
22. Зорбинг – экстремальный аттракцион, при котором человек спускается с горы в прозрачном шаре.
23. Лонгбординг – уличное катание на длинной доске с возможностью развивать высокую скорость.
24. Каякинг – плавание на одноместной лодке с помощью весла.
25. Маунтинбайк – это бездорожные гонки, проходящие на горных велосипедах. В конечных десятилетиях XX века в Калифорнии начал развиваться новый вид велосипедных соревнований, схожий с циклокроссом. В процессе эволюции, в конструкцию велосипеда были внесены мотоциклетные толстые покрышки, которые позволили ему превратиться в современный горный велосипед [3].

Для занятия экстремальными видами спорта требуется определенный уровень подготовки. Экстремальные виды спорта часто становятся не просто хобби, а основной целью в жизни. Часто люди, не осознавая своих реальных возможностей, начинают заниматься такими видами спорта, которые не всегда подходят им, и в результате могут получить травмы. Стоит отметить, что некоторые экстремальные виды спорта включены в программу Олимпийских игр. Начиная с Олимпиады в Париже в 1990 году, на которой зарегистрировали несколько экстремальных видов спорта, таких как авиационные виды спорта, скалолазание, роликовый спорт, серфинг, мотоспорт, водные лыжи и дайвинг. В 1936 году, на зимних Олимпийских играх в Гармиш-Партенкирхене, был представлен еще один вид спорта – горнолыжная ком-

бинация. Однако, из-за его небезопасности, этот вид спорта вскоре был исключен из программы Олимпийских игр [4].

Утверждения опытных экстремалов звучат категорично: однажды опробовав одну из разновидностей экстремального спорта, они более не могут устоять перед его притягательной силой. Но стоит заметить, что в этом типе спорта оказывается как множество преимуществ, так и недостатков.

Участие в экстремальном спорте приносит немало преимуществ. Во-первых, оно наполняет нас уверенностью и верой в собственные силы, усиливая самооценку и мотивацию. Кроме того, спортивные вызовы дают нам возможность показать себя в совершенно новых условиях, что расширяет наши горизонты и позволяет нам преодолеть внутренние страхи и комплексы. При этом тренируем свою выносливость и развиваем способность переносить негатив, делая нашу психологическую устойчивость на более высоком уровне. Более того, активное участие в экстремальных виде спорта активизирует в нас азарт, не только к самому виду спорта, но и к жизни в целом. Благодаря экстремальным видам спорта, мы становимся свободнее и сильнее. Такое увлечение также позволяет нам сбросить стереотипы и предрассудки, которые существуют в обществе, в том числе о половых и возрастных ограничениях. И, конечно же, экстремальный спорт помогает нам поддерживать наше тело в отличной физической форме.

Недостатки: часто экстремалы страдают от адреналиновой зависимости; эмоции, получаемые во время экстрима, могут затмить чувства от обычных занятий; это может привести к отдалению от друзей и семьи; близкие и родные люди могут не одобрять такого увлечения (что вполне логично, ведь каждый раз экстремал подвергает свою жизнь опасности); такой спорт легко вызывает зависимость, превращая его сторонника в фанатика, который полностью сосредоточен только на своем опасном хобби; долгосрочное воздействие адреналина может привести к нервному изнурению; есть большой риск получить серьезную травму; сердечно-сосудистая система перегружается от частых тренировок и соревнований (именно поэтому экстремалы часто уходят «на пенсию») [5].

Особенно высокий уровень травматизма наблюдается в тех видах спорта, которыми занимаются множество неподготовленных людей, особенно подростков. Они, не обладая достаточным опытом и способностью трезво оценить ситуацию, ставят свою жизнь под излишним риск. Чувство максимализма преследует многих юношей, которые стремятся доказать что-то другим. Часто это завершается для них неудачно. Поэтому важно, чтобы занятия детей всегда проводились под тщательным наблюдением взрослых.

На сегодняшний день существуют необходимые средства для страхования, защиты и обеспечения безопасности. Правильное использование этих средств поможет человеку обезопасить себя при выполнении опасных трюков.

Последние несколько десятилетий экстрим течение энергично развивается, и скейт-парки стали самым популярным и интересным местом для активного отдыха молодежи. Где бы ни был размещен скейт-парк, он всегда собирает райдеров и зрителей, активизирует физическое развитие и приносит положительный заряд энергии, соединяя и абстрагируя от всего негативного. Мир с пониманием и с интересом относится к свежему увлечению молодёжи. Так, в многих странах созданы все благоприятные условия для катания более 1 миллионов скейтеров. В 2008 году в программу Летних Олимпийских игр был включен вело мото экстрим (BMX). Экстремальные виды спорта резко развиваются, даже в такой стране, как Афганистан, которая считается одной из беднейших стран мира, и на протяжении 32 лет (с 1978 г.) находится в состоянии гражданской войны [6].

В современном мире различные виды экстремальных видов спорта дали возникновение разнообразным субкультурам. Например, сноубордисты стали отдельной группой, соблюдающей свои собственные правила и нормы. Эта черта экстрима играет положительную роль, поскольку объединяет людей через физическое воспитание. Министерства спорта Российской Федерации активно поддерживает экстремальные виды спорта, так как наблюдает за великим интересом молодежи, которая активно вовлекается в эти виды активности.

Таким образом, экстремальные виды спорта имеют неоспоримое значение наряду с любительскими видами. Однако необходимо помнить, что все новые направления требуют регулярного контроля и максимального внимания к соблюдению правил безопасности. Данная задача лежит на плечах не только инструкторов, но и самих спортсменов. Экстрим имеет все предпосылки для дальнейшего развития, поскольку молодежь все больше и больше вовлекается в эту сферу. Молодые люди жаждут новых, захватывающих впечатлений, а в большинстве своем они ищут их именно в экстриме. Многие экстремальные виды спорта позволяют человеку в новых условиях современного общества произвести разрыв повседневной реальности, почувствовать границы жизни и смерти, ощутить предельные эмоции. Экстремальные виды спорта предполагают свободу в выборе стратегии, где единственным условием является добровольное и осознанное преодоление индивидом возможных опасностей. А это способствует развитию более адекватных реакций, обучению более рациональному мышлению. Все это приводит к возрастающему доверию к собственному «я», накапливается положительный опыт, чувство удовлетворения в связи с выполненной задачей, и как следствие приобретение уверенности [8].

Библиографический список

1. Определение спорта. Интернет – портал [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт> (дата обращения: 10.10.23).
2. Манылова А. С. Развитие экстремальных видов спорта: Интернет – портал [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1559133219> (дата обращения: 10.10.23).
3. Кудашова Ю. В. Экстремальные виды спорта: Интернет – портал [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017039268> (дата обращения: 10.10.23).
4. Паршакова В. М. Развитие экстремальных видов спорта // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 4. С. 58-60.
5. Масолова Е. И. статья «Почему многие люди занимаются экстремальными видами спорта»: Интернет – портал [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/pochemu-lyudi-zanimayutsya-ekstremom/> (дата обращения: 10.10.23).
6. Экстремальные виды спорта в современном обществе: Интернет – портал [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://vistagrad.com/landscape-architecture-and-design/ekstremalnyie-vidyi-sporta-v-sovremennom-obshhestve> (дата обращения: 10.10.23).
7. Зарубина Д. Д, Джолиев И. М. О. Современные методы в процессе физического развития молодежи // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2020. С. 75-78.
8. Могилевская Т. Е., Сапаров Б. М., Джолиев И. М., Шинкарьюк Л. А., Каримов Н. М., Егина М. Г. Привлечение молодежи Уральского государственного аграрного университета к спортивной деятельности // Молодежь и наука. 2019. № 4. С. 12.