

*Морозова В.В.,
студент отделения педиатрии,
Малозёмов О.Ю.,
канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,
Уральский государственный медицинский университет,
Малозёмова И.И.,
канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры,
Уральский федеральный университет,
Синдимирова М.В.,
преподаватель кафедры психофизической культуры,
СУНЦ, Уральский федеральный университет,
Екатеринбург, Россия*

РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА КАК СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Аннотация. Рассмотрена суть некоторых экстремальных видов спорта. Проанализированы причины и последствия занятий данными видами спорта.

Ключевые слова: экстремальный спорт, мотивация занятий.

*Morozova V.V.,
student of the Department of Pediatrics,
Malozemov O.Yu ., Ph.D. ped. Sciences,
Assoc. Prof. of the Department of Physical Culture,
Ural State Medical University,
Malozemova I.I., Ph.D. ped. Sciences,
Assoc. Prof. of the Department of Theory of Physical Culture,
Ural Federal University,*

*Sindimirova M.V.,
lecturer at the Department of Psychophysical Culture,
Specialized educational and Scientific Center Ural Federal University,
Yekaterinburg, Russia*

DEVELOPMENT OF EXTREME SPORTS AS A SOCIOCULTURAL REALITY

*Annotation..The essence of some types of extreme sports is considered.
The causes and consequences of practicing these sports are analyzed.*

Keywords: extreme sports, motivation of classes.

Физкультурно-спортивная сфера с позиции деятельностного подхода оказывает формирующее воздействие на развитие и формирование личности [5]. Однако, всегда остаётся проблема выбора конкретной спортивной деятельности [4]. Важно понять, почему тот или иной человек (спортсмен) выбирает для себя конкретный вид спорта из множества наличествующих. В нашем случае обратимся к рассмотрению: 1) особенностей некоторых современных экстремальных видов спорта и 2) социально-психологической основы выбора ими заниматься.

По первому пункту можно сказать следующее из истории и современности экстремального спорта. Первый экстремальный вид спорта появился в Японии, а некоторые современные виды спорта, которые стали продвигаться в мире с 1950-х годов, постепенно стали называться экстремальными. К ним, например, относятся: триал, скейтбординг, сноубординг, парашютизм, скалолазание, спелеология, роуп-джампинг и др. Их характеризует высокая степень опасности для жизни и здоровья спортсмена, большое количество акробатических трюков, высокий уровень выделяющегося адреналина во время занятия [2].

Для понимания того, почему люди любят экстремальные виды спорта, важно понять, что они собой представляют, почему называются экстремальными и почему их разделяют по уровню получаемого удовольствия. Данные виды спорта разделяют на три основных типа: воздушные, наземные и водные [3].

Паркур – искусство перемещения и преодоления препятствий, в городских условиях. Суть его в движении и преодолении препятствий различного характера, как существующих архитектурных сооружений (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленных конструкций. Паркур появился сравнительно недавно (с 1997 года) и многими воспринимается как стиль жизни. Всех любителей паркура объединяет «Всемирная организация паркура», основанная Беллем. Люди, занимающиеся паркуром, называются трейсерами.

В паркуре важны скорость реакции, умение оценивать обстановку и свои возможности. Для занятий подходят: дома, гаражи, лестницы, скалы и другие объекты-препятствия. Основы техники паркура – умение правильно прыгать и приземляться с перекатом через плечо (так называемый «ролл»). Движения, присутствующие в паркуре: бег, скачки, прыжки, восхождения, балансирование и т.д. Чаще всего к травмам приводит неопытность, стремление трейсера к быстрому результату, а также его изначальная физическая неподготовленность и состояние здоровья. Кто подходит к занятиям этим видом спорта достаточно ответственно и серьёзно, не торопится, осваивает всё постепенно, достигают хороших результатов при минимальном травматизме, становятся каскадёрами, снимаются в фильмах.

Хели-ски – разновидность горнолыжного спорта, суть которого – в спуске по нетронутым снежным склонам. Использование вертолётa для подъёма позволяет находить различные варианты спусков с гор в условиях

первозданной, нетронутой вторжением человека природы, куда другим способом быстро подняться нет возможности.

Дайвинг – это плавание под водой с аппаратами, обеспечивающими автономный запас воздуха (или иной газовой смеси) для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов, в зависимости от глубины, типа дыхательного аппарата и потребления ныряльщиком газовой смеси.

Сёрфинг – катание на волне на специальных лёгких досках. Существует несколько сходных видов спорта, различающихся используемыми техническими средствами (например, виндсёрфинг – катание на доске под парусом).

Скайсерфинг – прыжки с лыжей на выполнение различных фигур в свободном падении. Относительно молодой быстро развивающийся вид парашютного спорта, в котором аэродинамика лыжника сильно отличается от таковой в свободном падении при прыжке с парашютом. Достаточно опасный спорт, поскольку в свободном полёте могут сложиться непредвиденные обстоятельства, а вертикальная скорость падения составляет примерно 230 км/час.

Скалолазание – вид спорта и активного отдыха, заключающийся в лазании по скале или скаладрому. Зародился как разновидность альпинизма, но в настоящее время самостоятельный вид спорта.

Подводное регби. В данном виде спорта для успешного выступления игрокам приходится развивать сразу несколько навыков: уметь быстро двигаться и маневрировать под водой, для борьбы за мяч быть сильными и уметь задерживать надолго дыхание, приучаться к сложной тактике, которая кроме стандартных типичных движений предполагает дополнительные – вверх-вниз.

Параглайдинг – полёт в восходящих потоках воздуха (мировой рекорд составил 4526 метров над уровнем моря). Соскальзывая с таких

потоков можно спускаться вниз в свободном падении, наслаждаясь видом сверху.

Поло на сигвеях. В этой игре игроки двух команд должны за отведённое время клюшками-молотками забить голы в ворота соперников. В такой игре на первый план выходит вестибулярная устойчивость, маневренность, умение управлять своим телом и транспортом (который не может разогнаться быстрее 20 км/час) и выделывать полуакробатические трюки с клюшкой в руках.

Гонки 24 часа Ле-Мана. Эта автогонка, пожалуй, самая популярная и престижная на планете среди состязаний на выносливость, она ещё и самая старейшая (проводится на протяжении 90 лет). Гонка происходит ровно сутки, при этом слово выживание к Ле-Ману здесь абсолютно применимо, поскольку знаменитая трасса уже стала местом гибели 21 гонщика.

Флорентийский футбол – это, по сути – футбол без правил, что добавляет ему зрелищности. Флорентийский футбол насыщен адреналином, потом, слезами и даже кровью. Полагают даже, что это самая мужская игра, поскольку на её фоне регби и хоккей смотрятся довольно сдержанными играми.

Бейсджампинг – один из самых опасных и, соответственно, экстремальных видов спорта. В отличие от прыжков с парашютом из летательных аппаратов, бейс-прыжки совершаются с существенно более низких высот (со скалы, здания и т.п.) в непосредственной близости от объекта, с которого прыгает джампер (прыгун). В бейсджампинге, из-за небольших высот, скорость падения при выполнении прыжков редко бывает большой, но малое время полёта, часто мешает принять правильное положение тела перед открытием парашюта. Джамперы во время полёта практикуют: акробатические элементы; рон вэй (парашютный ранец надевается на живот и джампер летит спиной вперёд); вингсьют (прыжок выполняется в костюме, придающем телу форму крыла) и другие.

Поскольку попытки самостоятельных бейспрыжков, без оборудования и навыков, приводят к тяжёлым последствиям, то в некоторых странах этот вид спорта запрещён законодательно.

Активно появляются новые направления и движения экстремальных видов спорта, которые сейчас можно разделить на: воздушный, водный, наземный, подземный и горный. Некоторые экстремальные виды спорта занимают прочную позицию среди традиционных, входят в нашу жизнь, несмотря на их травмоопасность [1, 3].

По второму пункту исследования о причинах прихода людей в данные виды спорта можно сказать следующее. Известно, что с помощью занятий спортом человеку легче справляться со стрессом. Однако, вопрос: почему же тогда широкое распространение по всему миру получили экстремальные, стрессогенные виды спорта. По-видимому, причины занятий экстремальным спортом различны. В основном причина заключается в получении предельно острых ощущений, балансировании на грани жизни и смерти, возможности постоянно поддерживать в себе обострённое чувство жизни. Возможно, что для некоторых причиной занятий спортивным экстримом является разочарование от занятий традиционными видами, желание получить острые ощущения и открыть для себя что-то новое. Иногда, причинами могут являться завышенный уровень притязаний, один из вариантов психологической защиты, высокий уровень экстравертированности, сниженное чувство самосохранения, аутоагрессия (деятельность, направленная на причинение себе вреда) вплоть до суицидальной направленности.

В целом же суть в том, что в экстремальной ситуации психосоматика приводит к чувству эйфории за счёт выброса гормона адреналина в кровь. Далее у некоторых может появиться так называемая «адреналиновая зависимость», при которой человек, однажды испытавший сильные эмоции при занятиях экстримом, скорей всего продолжит эти занятия. В

случае приветствования развития человека в данном направлении (например, включении конкретной экстремальной деятельности в ранг спортивной) социокультурный фактор будет являться дополнительным сильным мотивом. Не последнее место в данном списке причин занимает и субкультурный фактор, желание отличиться, выделиться из обыденного общего социокультурного ряда. В некоторых случаях возможен и фактор материальной стимуляции спортивно-экстремальной деятельности.

Отдельным формирующим фактором в данном отношении может являться и возраст начинающих заниматься экстремальным спортом, когда к занятиям привлекают маленьких детей, у которых отсутствует чувство страха, а концепция жизни и смерти появляется у ребёнка только к десятилетнему возрасту. Дети, подростки и молодёжь в целом реже соблюдают технику безопасности в данных видах спорта и поэтому чаще травмируются.

Высокая травмоопасность является самым очевидным минусом экстремальных видов спорта. Чрезмерное многократное напряжение всех систем организма, также опасно тем, что может привести к сбою в психосоматике. Преждевременно перегружаются мышцы и связки, изнашивается сердечнососудистая система, поскольку постоянные выплески адреналина тоже не полезны для здоровья.

В целом же человек и человечество в настоящее время познаёт себя в спортивно-экстремальной деятельности. Более того, поскольку человек является консументом высшего порядка, и врагов в естественной среде у него нет, то можно гипотетически предположить, что экстремальные виды спортивной деятельности являются стимулом или одной из форм эволюции современного человечества.

Использованные источники

1. Волович В.Г. Олимпийский резерв. М.: Мысль, 2014. 196 с.

2. Галкин В.В. Глаза страха. М.: Наука, 2010. 236 с.
3. Коллери Ш. Бросая вызов притяжению. Экстремальные виды спорта. М.: АСТ-Пресс, 2013. 32 с.
4. Нечаева А.Б. Время и спорт. М.: Наука, 2008. 376 с.
5. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт средство социально педагогического развития личности. // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: мат-лы всерос. науч.-практ. конф. Волгоград. 2011. С. 28-32.