

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ПРЕДЕЛЫ

О. Л. Юраго, В. И. Михачева

(ГрГУ имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь)

В статье анализируются преимущества и недостатки экстремальных видов спорта, исследуются причины, по которым их выбирает молодежь. Кроме того, рассматривается влияние занятий экстремальными видами спорта на образ жизни.

Ключевые слова: спорт, риск, здоровье, физическое состояние, человеческие возможности.

В мире спорта существует огромное разнообразие дисциплин, от легкой атлетики до глубоководных погружений. Среди этого многообразия выделяется категория экстремальных видов спорта.

Экстремальный спорт – это деятельность, характеризующаяся повышенным риском и требующая от спортсмена колоссальной самоотдачи и подготовки. Подобные виды спорта испытывают человека на прочность, заставляя балансировать на грани своих возможностей [1].

История некоторых экстремальных дисциплин берет начало в 1950-х годах, хотя первые соревнования, отдаленно напоминающие современные экстремальные виды, появились еще на II Олимпийских играх в Париже в 1900 году, где проводились соревнования по подводному плаванию на 60 метров. Позднее Международный Олимпийский Комитет включил в список экстремальных дисциплин скалолазание, авиационные виды спорта, мотоспорт, роликовый спорт, серфинг, водные лыжи и дайвинг. В настоящее время экстремальный спорт входит в двадцатку самых популярных видов спорта в мире. Уже в 1952 году на Олимпийских играх проводились соревнования по слалому, который и сегодня пользуется большой популярностью. В XXI веке опасные виды спорта стали особенно востребованы как в Олимпийской программе, так и в любительском спорте. Среди наиболее популярных – сноуборд-дизинг зимой и скейтборд-дизинг летом.

Несмотря на относительно недавнее возникновение, экстремальный спорт стремительно набирает популярность среди всех слоев населения. Постоянно появляются новые виды «экстрима», разрабатывается современное оборудование и инвентарь. Такой бурный рост связан с естественным стремлением человека преодолеть себя и расширить границы своих возможностей.

В отличие от традиционных видов спорта, где все подчинено плану и правилам, экстремальный спорт характеризуется непредсказуемостью. Спуск по заснеженному склону требует моментальной реакции, отличной координации и готовности к любым неожиданностям. В то время как в обычных видах спорта существуют четкие правила, ограничения и базовые техники, обеспечивающие успех, экстремальный спорт во многом зависит от ситуации и скорости принятия решений спортсменом. Хотя экстремальные виды спорта также предполагают использование правильной техники и современного оборудования для минимизации рисков.

зации рисков, несчастные случаи происходят значительно чаще, чем в менее опасных дисциплинах.

Преодоление экстренных ситуаций невозможно без перехода в состояние «бей или беги» и подключения дополнительных ресурсов. Практически для всех, кто занимается экстремальными видами спорта, характерна максимальная активация резервных возможностей организма.

Несмотря на популярность «адреналинового» спорта, стоит внимательно рассмотреть как положительные, так и отрицательные качества подобного рода деятельности. К положительным сторонам можно отнести:

1) преодоление фобий, таких как клаустрофобия, акрофобия, гидрофобия и др.;

2) появление уверенности в себе и своих силах;

3) улучшение физических данных;

Среди отрицательных сторон можно выделить:

1) повышенную травмоопасность;

2) возможные последующие нарушения психического состояния;

3) ускоренное истощение организмом своих ресурсов, чрезмерное напряжение всех систем.

Существуют случаи, когда занятия экстремальными видами спорта являются проявлением аутоагрессии – деятельности, направленной на причинение себе вреда. Данные нарушения проявляют себя из-за психических расстройств и требуют работы со специалистами [3].

На примере известных спортсменов мы можем сделать прямой вывод о влиянии экстремального спорта на пределы человеческих возможностей:

– Джеб Корлисс – известный экстремал, скайдайвер и бейсер, который прославился после того, как совершил прыжок с Эйфелевой башни и Статуи Христа Спасителя в Рио-де-Жанейро. Первый чемпион, пролетевший через водопад в костюме-крыле.

– Шон Уайт – сноубордист, скейтбордист, один из самых известных в мире спортсменов-экстремал. Стал первым человеком, получившим оценку 100 на X-Games. Выиграл две золотые олимпийские медали.

– Лэрд Гамильтон – серфер на больших волнах. Его самым известным достижением стал спуск на серфе с гигантских волн во время урагана Мари. По сей день Гамильтон регулярно проверяет свои силы на волнах высотой от 20 метров, двигаясь со скоростью до 80 километров в час [2].

Таким образом, люди, занимающиеся экстремальными видами спорта, сталкиваются с психоэмоциональными и физическими нагрузками, выходящими далеко за привычные рамки обыденности. В таких условиях организм использует практически все свои ресурсы, что не может не способствовать эффективному развитию волевых, двигательных и физических качеств.

Список литературы

1. Дирксен, Е. Н. Развитие экстремальных видов спорта / Институт «РОПКиП», 2022 [Электронный ресурс]. – URL: <https://ropkip.ru/publication/320262> (дата обращения – 14.05.2025).
2. Кудашова, Ю. В. Экстремальные Виды Спорта / Студенческий научный форум – 2017. [Электронный ресурс]. – URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017039268> (дата обращения – 14.05.2025).
3. Паршакова, В. М. Развитие экстремальных видов спорта / В. М. Паршакова. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – 4 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-ekstremalnyh-vidov-sporta-1> (дата обращения – 14.05.2025).