РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

В.М. Паршакова, *старший преподаватель*
Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

Аннотация. *В статье представлены виды экстремальных видов спорта. Исторические аспекты введения экстремальных видов спорта в программу Олимпийских игр. Анализ влияния экстремального спорта на жизнь человека. Прогноз на дальнейшее развитие экстремальных видов спорта.*

Ключевые слова. *спорт, развитие спорта, Олимпийские игры, экстремальный спорт, экстрим, адреналин.*

Физическая культура – неотъемлемый элемент жизни современного человека. Учёные выяснили, что с помощью занятий спортом человеку легче справляться со стрессом. Широкое распространение по всему миру получили экстремальные виды спорта.

Причины занятия экстремальным спортом различны. Для некоторых причина занятия экстримом заключается в получении предельно острых ощущений, балансировании на грани жизни и смерти; для других — это возможность постоянно поддерживать в себе обострённое чувство жизни. В ряде случаев занятие экстримом является проявлением аутоагрессии (активность, нацеленная на причинение себе вреда в физической и психической сферах).

Причина, по которой люди занимаются экстримом - выброс гормона адреналина в кровь, что приводит к чувству эйфории. Существует такое понятие, как «адреналиновая зависимость». Человек, однажды испытавший сильные эмоции при занятиях экстримом, скорей всего продолжит эти занятия.

Если Вы решили заняться одним из таких видов спорта, Вам необходимо изучить всю необходимую информацию, если нужно, то пройти обучение у инструктора и пройти медицинское обследование, так как данное направление подходит далеко не всем.

Выделяют: автоспорт, аквабайк альпинизм, Бизон-Трек-Шоу, бейсджампинг, бокинг, вейкбординг, вингсьютинг, виндсерфинг, Bicycle Moto Cross (BMX), горнолыжный спорт, граффити-бомбинг, дайвинг, дельтапланеризм, зорбинг, кайтсёрфинг, каньонинг, каякинг, лонгбординг, маунтинбординг, маунтинбайк, парапланеризм ,парашютизм, погинг, рафтинг, роупджампинг, руфинг, сёрфинг, силовой экстрим, скалолазание, скейтбординг, сноубординг, сноукайтинг, сэндбординг, спелеология, стантрайдинг, триал, трибординг, роллерблейдинг, фрирайд, паркур, фриран.

Некоторые экстремальные виды спорта берут свое начало с 1950-х годов, к таким относятся BMX, триал, скейтбординг, сноубординг, парашютизм, скалолазание, спелеология, роупджампинг.

Экстремальные виды спорта требуют высокого уровня физической подготовки. Не грамотно расценивая свои возможности, к сожалению, люди травмируются: чаще всего это подростки, не соблюдающие технику безопасности. К занятиям экстремальными видами спорта привлекают и маленьких детей, у которых отсутствует чувство страха. Дети беспрепятственно идут на новые занятия, даже и опасные для жизни.

Родители должны адекватно оценивать силы ребенка и его моральное состояние. Экстремальные виды спорта — это не только хобби, но цель жизни. Стоит отметить, что экстремальные виды спорта включены в программу Олимпийских игр и со временем это направление только набирает обороты.

История этих видов спорта в Олимпийской программе берет начало с II Олимпиады в Париже в 1900 г., тогда спортсмены соревновались в плавании под водой на дистанцию 60 Международный Олимпийский Комитет утвердил перечень дисциплин экстремальных видов: авиационные виды спорта, скалолазание, роликовый спорт, серфинг, мотоспорт, водные лыжи, дайвинг.

В связи с узкой локальностью некоторых видов, было предложено введение лишь тех направлений, которые распространены на 5 континентах в 75 странах (мужские виды) или на 3 континентах в 45 странах (женские виды)-для летних Олимпийских Игр; и на 3 континентах в 25 странах (мужские и женские виды)-для зимних. На зимних Олимпийских играх в 1936 году в Гармиш-Партенкирхене, был представлен такой вид экстремального спорта, как горнолыжная комбинация. Вскоре данный вид был исключен из Олимпийской программы по соображениям безопасности.

В 1952 году на Олимпийских играх спортсмены соревновались в слаломе, который и в настоящее время пользуется большой популярностью. Именно в XXI веке экстремальные виды спорта стали наиболее популярны как в Олимпийской программе, так и в любительском спорте. Огромной популярностью в наше время пользуются сноубординг в зимнее, и скейтбординг в летнее время года.

В современном мире направления экстрима порождает развитие субкультур. Например, сноубордисты становятся отдельной группировкой, где есть свои устои и правила. Это еще одна положительная черта экстрима, потому что связывает людей физическое воспитание. Со стороны Министерства спорта Российской Федерации поступает поддержка экстремальных видов спорта, так как молодежь интенсивно вовлекается в эти направления. Есть вероятность, что на летних олимпийских играх 2020 года в Токио список спортивных дисциплин пополнят еще пять видов спорта, среди которых серфинг, скейтбординг и скалолазание. В конце сентября стало известно, что оргкомитет летних Олимпийских игр 2020 года в Токио предложил Международному олимпийскому комитету включить в программу игр пять новых видов спорта: серфинг, скалолазание, скейтбординг, карате и бейсбол, в которых будет разыграно 18 комплектов медалей.

Таким образом, необходимо понимать, что все новые направления в спорте требуют повышенного внимания и контроля. Соблюдение правил безопасности при занятиях экстримом - первостепенно. Экстрим развивается параллельно с научными новинками: новые приспособления, экипировка и инвентарь позволяют расширять спортивные границы.

У экстрима есть все предпосылки к дальнейшему развитию, так как заинтересованность молодого поколения в этом направлении не угасает.

Библиографический список

1. *Волович В.Г.* «Олимпийский резерв». - М.: "Мысль", - 2014. – 196 с.
2. *Галкин В.В.* «Глаза страха». - М.: Наука, - 2010. – 236 с
3. *Шон Коллери.* «Бросая вызов притяжению. Экстремальные виды спорта», 2012. – 20 с.
4. *Нечаева А.Б.* «Время и спорт». – М.: Наука, 2008. – 376 с.

DEVELOPMENT OF EXTREME SPORTS

V.M. Parshakova, senior lecturer
Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)

Abstract. *The article presents the types of extreme sports. Historical aspects of the introduction of extreme sports in the program of the Olympic Games. Analysis of the impact of extreme sports on human life. Forecast for the further development of extreme sports.*

Keywords. *Sport, development of sport, Olympic games, extreme sports, extreme, adrenaline.*