



УДК 796

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА. РИСКИ И ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА**Конахин Алексей Михайлович**

студент

Филюшкина Елена Владимировна

доцент кафедры ФвиС

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. Определение экстремальных видов спорта. Обоснования увлечения людьми экстремальными видами спорта. Перечисление экстремальных спортивных дисциплин. Основные риски в экстремальных видах спорта.

Ключевые слова. Спорт, экстрим, адреналин.

В современном обществе спорт занимает не последнее место в жизни человека. Огромное сообщество спортсменов предпочитает размеренным дисциплинам экстремальные виды спорта.

Экстремальные виды спорта — это физические активности, которые сопровождаются высоким уровнем опасности и риска. В отличие от классических спортивных дисциплин, экстремальные требуют от спортсмена большей подготовки, смелости и мастерства. Зачастую занятие экстримом включают активности в небезопасных условиях, таких как горы, высота, высокие скорости.

Но почему люди готовы рисковать здоровьем и даже жизнью, занимаясь экстримом? Причиной этому служит выброс во время опасности в кровь спортсмена гормона адреналина. Этот гормон, попадая в кровь, провоцирует чувство эйфории. Современные учёные выделяют понятие «адреналиновая зависимость». Раз за разом, ощущая эйфорию, вызванную адреналином, человек все больше нуждается в ярких эмоциях. Это вынуждает спортсменов раз за разом балансировать между жизнью и смертью.

Позитивные эффекты адреналина:

- Психологические:
 1. Временное улучшение концентрации и внимания
 2. Временная устойчивость стрессу
 3. Кратковременный эмоциональный подъём
- Физиологические:
 1. Быстрое обеспечение энергией
 2. Улучшенное кровообращение



3. Повышение физической силы и выносливости

Негативные эффекты адреналина:

- Психологические:
 1. Хроническая тревожность
 2. Нарушения сна
 3. Раздражительность и агрессивность
 4. Иммуноподавляющее действие
- Физиологические:
 1. Артериальная гипертензия
 2. Истощение ресурсов организма
 3. Нарушение пищеварения
 4. Риск аритмии

Исходя из списка эффектов частого воздействия адреналина на человека, видно, что все положительные эффекты — кратковременны, но негативные эффекты носят продолжительные или хронический характер.

Перечень рисков при занятиях экстримом включает в себя не только физические увечья. Ниже приведён полный список опасностей при занятиях различными опасными видами спорта:

1. Физические травмы и увечья
2. Гипоксия при занятиях дайвингом, альпинизмом или парашютизмом
3. Перегрев или переохлаждение
4. Асфиксия
5. Отравления газом или ядовитыми веществами при занятиях пещерным или другими видами туризма
6. Инфекции или паразиты при занятиях в диких водоемах или джунглях

Так же повышенную опасность хранят в себе непредсказуемые погодные явления, несчастные случаи с оборудованием, в связи с его сложностью. Паника и стресс в экстренных ситуациях так же могут привести к несчастным случаям для атлетов-экстремалов. Внимание следует обратить и на то, что адреналин, как химическое соединение, строго противопоказан людям, имеющим ряд различных заболеваний.

Некоторые виды спорта берут свое начало еще с середины двадцатого века, но с каждым годом перечень их пополняется. Сейчас к самым распространённым опасным видам спорта относятся: автоспорт, альпинизм, бейсджампинг, BMX, горнолыжный спорт и сноубординг, дайвинг, маунтинбайк, парашютизм, руфинг, серфинг, спелеология, паркур.



Большинство из этих активностей начинались как дворовые развлечения или как атрибутика субкультур. Однако самые старые их виды зародились не одно столетие назад. К таким можно отнести:

1. Альпинизм, которым люди были вынуждены заниматься ещё тысячелетия назад.
2. Родео. Этот традиционный североамериканский спорт возник еще в девятнадцатом веке. Ковбои соревновались в умении укрощения диких быков и лошадей.
3. Прыжки с тарзанкой или прочие племенные обряды посвящения, сопровождавшиеся опасностью для молодежи, проходившей обряд.
4. Серфинг, зародившейся около четырех тысяч лет назад, использовался гавайцами для развлечения.
5. Лыжный спорт, сопровождает человечество по мере развития цивилизации. Первые свидетельства об использовании лыж датируются каменным веком
6. Канатоходство было одним из любимых развлечений в Древнем Египте, Индии и Китае.

Начиная с начала двадцатого века Олимпийский комитет начинает утверждать некоторые экстремальные дисциплины. Так на олимпиаде в Париже в 1900г. Впервые соревновались в плавании под водой на дистанцию в 60 метров. На олимпийских играх в 1936г. Была представлена дисциплина горнолыжной комбинации, но вскоре, из-за повышенной опасности, была исключена из программы. На олимпийских играх 1952 г. в программу был включен слалом, который популярен и в наше время. Но по-настоящему экстремальный спорт закрепился в олимпийском перечне в двадцать первом веке.

И начинающие, и опытные атлеты обязаны придерживаться продолжительного списка мер безопасности при занятиях экстримом.

Зачастую адреналиновые виды спорта, будь то альпинизм, дайвинг, автоспорт и т. д., включают в себя работу со сложным оборудованием, от надежности которого, зависит жизнь и здоровье спортсмена. Качество экипировки, умение ей пользоваться и своевременное её обслуживание — одни из первостепенных требований к спортсмену.

Знание теории и регулярность тренировок приобретают огромное значение, если речь идет об экстремальном спорте. Спортсмен, пренебрегающий ими, самолично повышает вероятность несчастного случая во время опасных активностей.

Немалую важность имеют наставник и команда, которые всегда должны быть рядом для подстраховки и оказания первой помощи при необходимости. Отсюда вытекает необходимость в знании теории и умении оказать первую медицинскую помощь, чтобы минимизировать последствия несчастных случаев.

Следующее требование к экстремалам знание и применение правил поведения в экстремальной ситуации. Необходимо:



1. Сохранять спокойствие и не паниковать
2. Оценивать обстановку и принимать взвешенные решения
3. Использовать средства связи для вызова помощи
4. Следовать инструкциям специалистов и команды.

Ключом к успеху в опасных видах спорта является осознание баланса между риском и безопасностью. Несмотря на зрелищность и эффектность экстремального спорта, он все еще остается экстремальным. В конечном итоге, успех экстремала определяется правильными решениями в опасной ситуации, а не слепым желанием идти вперед, игнорируя опасности.

Список литературы:

1. Шон Коллери. «Бросая вызов притяжению. Экстремальные виды спорта», 2012.
2. Паршакова В.М. Развитие экстремальных видов спорта // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2018.
3. Быховская И.М. функции экстремального спорта в глобализирующемся социуме / Быховская И.М., Аверина М.В. // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2012.