

Если посмотреть на результаты в табл. 2 и сравнить все высказывания школьников, то можно заметить сходство: школьники хотят занять себя какой-либо деятельностью, они готовы предпринимать какие-либо действия для того, чтобы отвлечься.

Можно сделать вывод о том, что 51,6% опрошенных школьников предпочитают активный способ реагирования на события, вызывающие тревогу и беспокойство, а это значит, что физические упражнения во многом помогли бы школьникам преодолеть тревожность и беспокойство без вреда, как для себя, так и для окружающих.

Список литературы

1. Гогун, Е.Н., Мартьянов, Б.М. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. Заведений / Е.Н. Гогун, Б.М. Мартьянов. М.: «Академия». 2000. 375 с.
2. Залученова Е.А. Соотношение самооценки и уровня тревожности и его влияние на личностные особенности: Автореф. дис. . канд. психол. наук. М. 1995. 20 с.
3. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса. М. 2001. 336с.

Белоусова С.Р., Процкая М.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Влияние экстремальных видов спорта на молодежь

Политические процессы и экономические изменения в России в конце 80-х – начал 90-х гг. XX в. привели к разрушению стройную систему физического воспитания советской молодежи. Многолетняя отработанная система физической подготовки, начиная с дошкольного возраста и заканчивая обучением в вузах, стала давать сбой. По официальным данным Госкомстата РФ, за последнее десятилетие резко возросла численность патологических заболеваний.

У 42% детей наблюдается общая функциональная неполноценность кардиореспираторной системы, более половины учащихся в общеобразовательных школах имеют ослабленное здоровье, резко снижен

уровень физической подготовки среди студенческой молодежи. Около четверти призывников признаются негодными к службе в армии по состоянию здоровья, а более половины призванных в армию не выполняют необходимые нормативы. Данная тенденция ухудшения здоровья подрастающих поколений влечет за собой последующее снижение здоровья во всех возрастных группах, что негативно сказывается на качестве трудовых ресурсов, приводит к снижению средней продолжительности жизни – важного показателя международного индекса человеческого развития по системе ООН. Негативную динамику отражают и возрастающие показатели употребления алкоголя и наркотиков среди молодежи, что приводит к резкому росту подростковой преступности.

Отсутствие государственной политики в области физической культуры и спорта в предыдущие годы реформ привело к тому, что спасение утопающих стало делом рук самих утопающих. Стихийно и резко возросло число экстремальных видов спорта среди молодежи, брошенной на произвол судьбы. Но такова и мировая тенденция. В начале XXI в., благодаря развитию информационной революции, снижению физических нагрузок и значительному увеличению нервно-психических перегрузок, у современной молодежи возрос интерес к экстремальным видам спорта. В узком смысле слова под этими видами спорта подразумевают связанные с реальным риском для здоровья и жизни виды спортивной деятельности, направленные на противоборство с экстремальными явлениями природы: снежными лавинами, гигантскими морскими волнами, малодоступными горными реками и вершинами. Среди них наиболее известны сноубординг, скейтбординг, виндсерфинг, скайсерфинг (прыжки с лыжей на выполнение различных фигур в свободном падении), вейкбординг (катание на доске за буксировочным катером), скийоринг (буксировка лыжника мотоциклистом), кайтинг (буксировка лыжника воздушным змеем) и др.

В последнее время к ним прибавились различные способы покорения артефактов «каменных джунглей» современных мегаполисов. Многие из них связаны с преодолением разного рода социальных табу и технических

препятствий, начиная от татуажа и граффити и заканчивая предельно опасными видами уличного экстремального спорта:

«турникетджампинг» – перепрыгивание через турникеты для транспортных «зайцев»;

«платформинг» – проникновение на платформы электричек через заграждения;

«зацепинг» – катание на поездах с внешней стороны;

«руфрайдинг» – катание на крышах поездов;

«электричинг» – бег по вагонам от контролеров, проползание под вагонами и лежание на рельсах под движущимися поездами.

Все эти виды спортивной активности современной молодежи совершаются с целью получения адреналинового кайфа, финансовой экономии и бесплатной игры со смертью на грани физических и психологических способностей. На эту тему написаны десятки книг и исследований, предлагающих самые различные версии и попытки объяснить данный феномен: от стремления к самоуничтожению, стихийного молодежного протеста против общества потребления до самовыражения личности, бунтующей против государственной системы подавления в современном обществе.

Предметом нашего исследования являются некоторые разновидности уличного экстремального спорта – «станд ворлд роуд», интерес к которым среди молодых россиян, особенно среди подростков старшего школьного возраста, в последние годы резко возрос. Среди позитивных качеств уличного экстремального спорта следует отметить доступность, отсутствие больших финансовых вложений, в отличие от «спорта богатых» (горные лыжи, кайтинг, скийоринг и пр.), а также возможности для совершенствования не только физических сил организма, но и морально-этических и духовно-волевых качеств спортсмена.

Значительно улучшается эстетика и гармония физического, эмоционально-образного, духовного и интеллектуального развития человека. Тем самым реализуется «теория малых дел», когда каждый человек становится

не только господином своей судьбы, но и позитивно влияет на ход общечеловеческого развития. Поэтому попытки наиболее активной и продвинутой части молодежи оптимальным образом устроить свою жизнь и судьбу при помощи экстремальных видов спорта следует только приветствовать в качестве одного из вариантов решения глобальных проблем общества.

Остановимся на некоторых видах уличного экстремального спорта, которые получили распространение в РФ и являются наиболее доступными. Паркур или фриран (англ. free run – свободный бег), – физическая дисциплина, связанная с тренировками для преодоления любых препятствий путем приспособления своих движений к окружающей среде.

Паркур является симбиозом гимнастики, легкой атлетики, боевых искусств и альпинизма. Молодые ребята – трейсеры учатся виртуозно преодолевать любые препятствия внутри города (лестницы, перила, ограждения) только благодаря собственной силе и натренированности. Особый интерес к этому виду спорта появился после выхода в свет фильмов «Ямакаси» и «13-й район». В настоящее время в Британии предлагается ввести «паркур» в школьную программу уроков физкультуры вместо традиционного среди английских школьников бега по пересеченной местности. В Москве «паркур» появился в октябре 2002 г., в 2006 г. стал известен в других городах России, с тех пор приобретает все большую известность. Появляются команды, тренеры, сайты, соревнования, с 2007 г. проводятся фестивали «паркура».

«Воркаут» (гетто воркаут, стрит воркаут) (англ. workout – тренировка, разминка, напряжение сил) – новое уличное экстремальное фитнес-направление, уличный бодибилдинг, который основывается на тренировках с собственным весом и пропагандирует здоровый образ жизни. Для «воркаута» характерно использование окружающей среды в качестве снарядов для упражнений, и это означает, что данным видом спорта можно заниматься где угодно и когда угодно. Хотя воркаутеры совершенствуют свое тело в уличных условиях, а не в спортзалах, лучше, однако, если оборудуются специальные

площадки для занятий с установленными брусками, турником, шведской стенкой, наклонной доской и скамейкой. Пропагандируя свой вид спорта, воркаутеры особенно подчеркивают, что он не имеет каких-то утвержденных правил, дает простор для создания новых движений и, по аналогии с брейк-дансом, основывается на воображении и творчестве.

Уличный экстремальный спорт является одним из немногих доступных видов спорта, который в буквальном смысле уже оторвал многих молодых людей от таких социальных болезней, как курение, алкоголь, наркомания, уличная преступность. Он стимулирует молодежь к занятию спортивной и иными общественно-полезными видами деятельности, помогает получить навыки самоутверждения, повысить личную конкурентоспособность. Уличный экстремальный спорт развивает личность не только в физическом, но и духовном смысле, пропагандирует здоровый образ жизни среди молодежи и продвигает идею доступности сильного, здорового и красивого тела. Бесплатность тренировок в этих видах уличного спорта ломает устойчивый стереотип, что добиться результатов можно, только занимаясь в дорогих фитнес-клубах, на модных тренажерах, с помощью специального фитнес-питания.

Благодаря уличному экстремальному спорту молодые люди делают выбор в пользу здорового образа жизни, а не курения и наркотиков, несмотря на многомиллиардные траты табачных и алкогольных компаний на рекламу своей продукции. Ежегодно организуются молодежные фестивали уличной культуры «Сникерс Урбания», включающие экстремальный спорт, граффити, брейк-данс, фристайл (выступления рэпперов), некоммерческие конкурсы музыкальных групп.

Цель этих фестивалей – дать шанс молодежи заявить о себе и предоставить возможность попробовать свои силы на профессиональном оборудовании для экстремальных видов спорта.

Известно, что в основе человеческой деятельности лежат две пары основных, базовых инстинктов: самосохранения и самоуничтожения,

продолжения рода и уничтожения. Они имеют самые разнообразные проявления: от крайнего эгоцентризма до жертвенного героизма, от общечеловеческого гуманизма до мизантропии и ксенофобии. На них основаны ведущие политические идеологии: либерализм, консерватизм, коммунизм и др. Доминирование инстинкта уничтожения служит основой для разного рода социальных конфликтов и многочисленных «войн против всех за власть и собственность». Гипертрофированные инстинкты продолжения рода и самосохранения приводят к разному роду сексуальным извращениям, культу гедонизма и эгоизма, когда люди решают свои проблемы за чужой счет, любым путем.

Попытки заблокировать негативное влияние гипертрофированных инстинктов при помощи мировых религий, культурных запретов, воспитания «нового советского человека», американского супермена, нацистского сверхчеловека и т.д., как показывает опыт мировой истории, оказались малоуспешными. Человечество создало такую гору оружия массового уничтожения, которая способна многократно уничтожить все живое на Земле, а сама планета оказалась заложницей все усиливающегося экологического кризиса. Пока международные организации и великие державы демонстрируют малопродуктивные попытки решить глобальные проблемы, молодежь стремится жить долго, счастливо и красиво здесь и сейчас. И это возможно, в том числе при самовоспитании и самосовершенствовании в рамках экстремальных видов спорта, которые раскрывают резервные возможности человеческого тела и духа во всех его сферах: физической, эмоциональной, волевой, интеллектуальной.

Экстремальные ситуации обнажают истинную сущность человека: либо он старается на ней нажиться любым путем, либо проявляет альтруизм, жертвенность и сотрудничество. В группах, занимающихся экстремальными видами спорта, обычно царит атмосфера подлинной дружбы и взаимопомощи. Здесь групповая солидарность позволяет преодолевать любые трудности. В современном мегаполисе, и особенно в Москве, любой человек, чтобы выжить,

должен овладевать навыками экстремальных видов спорта: умению переходить улицы и многочисленные разрытия, спастись от сосулк и гололеда, увертываться от автомобильных лихачей во внутри дворовых проездах, вести себя грамотно при встрече с террористами и т.д. Эти навыки не только помогают избежать страховых случаев, но и способствуют увеличению активности, качества и продолжительности жизни.

В современной жизни необходимо быть готовым ко всему, учиться на чужих ошибках, стойко переносить несчастья. Самодостаточный человек – счастливый человек, спорт укрепляет тело, проясняет разум, несет мир и дает полноту жизни. Занятия экстремальными видами спорта помогут стать господином своих желаний, иметь сильную волю, позитивные чувства и здравые мысли, поскольку сама жизнь есть экстремальная борьба за увеличение ее продолжительности и качества. Биологической потребностью человека является наличие свежего воздуха, чистой воды и определенного минимума физических нагрузок. Житель мегаполиса этого лишен. Молодежь на инстинктивно-эмоциональном уровне пытается компенсировать этот дефицит в самой разнообразной форме – от злостного хулиганства, политического радикализма до экстремальных видов спорта. И именно последний является социально и гуманитарно наиболее приемлемым ответом на вызовы современной цивилизации.

Экстремальный спорт делает личность конкурентоспособной во всех отношениях, здоровой не только в физическом и нервно-психическом смысле, но и в социально-культурном аспекте, позволяя использовать при этом резервные мощности человеческого организма и межличностные отношения на основе спортивной этики.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Двигательная активность – ведущий универсальный фактор оптимизации жизнедеятельности и биопрогресса //Валеология. 2003. №1. С.7-14.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М. 2003. 326 с.