

### Экстремальный спорт в молодежной среде: «за» и «против»

Современный молодой человек в настоящее время должен быть максимально конкурентоспособным, а это качество, как ни что другое лучше всего закаляет и развивает экстремальный спорт. Способность выдерживать тяжелейшие физические и психологические нагрузки, преодолевая свой страх, благоприятно сказывается на дальнейших перспективах человека.

Именно поэтому сейчас все больше студентов выбирают для себя экстремальный спорт. Рынок труда не стоит на месте, постоянно предъявляя все новые и новые требования в виде компетенций, обозначенных работодателями, в том числе и к молодым специалистам, поэтому современному производству теперь требуется не только квалифицированный работник, но и человек с высокой функциональной и психической устойчивостью к будущей деятельности и хорошими физическими кондициями [1].

*Актуальность* данной работы заключается в стремлении молодежи к физическому совершенству нестандартными средствами и методами. Традиционные виды спорта не уходят на второй план, однако современные реалии дают возможность появлению и усовершенствованию новых видов спорта, которые пользуются популярностью.

*Целью* работы является рассмотрение позитивных и негативных сторон современных экстремальных видов спорта в молодежной среде.

*Задачи* исследования:

- рассмотреть влияние экстремальных видов спорта на молодого человека;
- выяснить предпочтение между традиционным и экстремальным спортом среди студентов в процентном соотношении;

– определить готовность студентов заниматься экстримом, преодолевая свой страх;

В качестве *метода исследования* было выбрано анкетирование.

До сих пор профессионально и военно-прикладная роль экстремальных видов спорта была научно не обоснована и не систематизирована. Одной из причин является не Олимпийский характер экстремальных видов деятельности, большая сложность и высокая стоимость оборудования и приспособлений, используемых в этих видах спорта. Именно поэтому данный спорт является элитарным, доступным далеко не каждому [2].

Экстремальный спорт – это «уход» от пассивного существования, от «серости» и однообразия, к которому склонна основная часть общества.

В экстремальном виде спорта человек пытается самовыражаться, что характеризует его как полноценную личность.

Занятия же подобными видами спорта помогут иметь сильную волю, позитивные чувства и здравые мысли, поскольку сама жизнь – это постоянная экстремальная борьба за увеличение ее продолжительности и качества.

Экстремальный спорт является одним из немногих 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 деятельностью, помогает получить навыки самоутверждения, повысить личную конкурентоспособность. Этот спорт развивает личность не только в физическом, но и духовном смысле, пропагандирует здоровый образ жизни среди молодежи и продвигает идею сильного, здорового и красивого тела.

Одной из мотиваций выбора экстремальных, а не традиционных видов спорта, является креативность первых. Есть определенный базовый набор трюков в каждой дисциплине, но главное заключается в возможности придумывать и изобретать собственные трюки и комбинации.

Конечно, помимо преимуществ у данных видов спорта есть и ощутимые недостатки. Самым очевидным минусом экстремальных видов спорта является

риск для жизни и здоровья. Хотя правильная техника и хорошее оборудование сводят этот риск к минимуму, но несчастные случаи все же происходят. Как минус можно рассматривать и чрезмерное напряжение всех систем организма, что в дальнейшем может привести к сбою.

Много и упорно тренируясь, спортсмены не только перегружают мышцы и связки, но и изнашивают сердце. Постоянные выплески адреналина тоже не очень полезны для здоровья. Избежать этих последствий можно путем ограничения тренировок.

Иногда занятия экстримом являются проявлением аутоагрессии, т.е. деятельности, направленной на причинение себе вреда. Этот феномен возникает из-за психических нарушений.

К минусам можно отнести и своеобразный образ жизни заядлого экстремала. Зачастую только единомышленники способны понять и поддержать спортсмена, который постоянно занимается поиском новых впечатлений при совершении невероятных, порою головокружительных действий.

Тренировки эмоций, которые повышают стрессоустойчивость, препятствуют развитию чрезмерных по силе и продолжительности эмоциональных реакций, предупреждают нарушения нервно-психической сферы у здоровых людей в специфических областях деятельности (к которым относится и большой спорт), где нередко возникают стрессовые ситуации, способные травмировать психику, а через нее и многие другие системы организма.

Подводя итоги исследования, проведенного методом анкетирования, стало известно, что молодежь больше занимается традиционным спортом, об этом говорят следующие данные:

- 82,7% опрошенных из числа ведущих здоровый образ жизни постоянно занимаются спортом в его традиционном виде;
- 17,3% респондентов выбрали для себя экстремальный спорт.

Самое главное при занятии экстремальным спортом – преодоление страха. Так, 89,2% обучающихся готовы преодолеть страх, даже если испытают при этом большой стресс.

Подводя итоги, стоит отметить, что экстремальный спорт имеет как положительные, так и отрицательные аспекты. Несмотря на это, его популярность продолжает расти, особенно в молодежной среде, т.к. в настоящее время молодой человек должен представлять активную и конкурентоспособную личность.

#### *Список литературы*

1. Блеер А.Н., Полиевский С.А., Раевский Р.Т., Иванов А.А. Методология отбора и использования экстремальных видов спорта в профессионально-прикладной физической подготовке // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. Научно-методический журнал. – № 2 (17), 2010. – С. 41-45.

2. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи: Науч. метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.

**Ахметьярова Д.Б., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Приобщение молодого поколения к занятиям физической культурой и спортом**

В последнее время наиболее актуальной проблемой стала отсутствие заинтересованности молодого поколения в занятиях физической культурой. Современная молодежь не уделяет должного внимания состоянию своего здоровья. Здоровье несет в нашей жизни большое социальное значение. Когда у человека хорошее здоровье, тогда свои биологические и социальные функции он будет выполнять с большей долей эффективности для общества.

Здоровье можно рассматривать как качество жизнедеятельности человека, которое характеризуется высоким уровнем адаптации к действию факторов окружающей среды на организм и проявляется в виде состояния