

Цель научно-популярного журнала — обеспечить право граждан на **бесплатное размещение** и получение информации. Материалы журнала предназначены для широкой аудитории. Научно-популярный журнал выходит **ежемесячно**. Журнал является **рецензируемым** и носит **международный статус**. Публикуются статьи, обзоры и другие материалы **на русском, английском и немецком языках**. Выходные данные статьи на русском языке. **Сроки публикации — 1-2 дня**.

Настоящий интернет-ресурс является зарегистрированным средством массовой информации (СМИ). Название СМИ – «NovalInfo» («НоваИнфо»), свидетельство о регистрации **СМИ – ЭЛ № ФС77-41429** от 23.07.2010 г. Международный код **ISSN 2308-3689**. Журнал входит в наукометрическую базу [РИНЦ](#) (Российский индекс научного цитирования) на платформе elibrary.ru.;

Адрес редакции: 162000, Вологодская область, г. Грязовец, ул. Газовиков, 35.

Соучредители СМИ:

- Долганов Алексей Александрович;
- Майоров Евгений Владимирович.

Директор (председатель Совета соучредителей) – Долганов Алексей Александрович.

Главный редактор – Майоров Евгений Владимирович.

1.

# ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

[№44-3](#), 23.04.2016

Педагогические науки

- [Назипова Шахсенем Ринатовна](#)
- [Шаймарданова Люция Шарифзяновна](#)
  - [АДРЕНАЛИН](#)
  - [БЕЙСДЖАМПИНГ](#)
  - [ЭКСТРИМ](#)
  - [ЭМОЦИИ](#)

Многие люди на сегодняшний день увлекаются активными видами спорта, в частности, экстремальными. Как и любой спорт, экстрим приносит людям, как пользу, так и вред. Почему же люди сознательно идут на эти шаги, которые не являются безопасными для жизни и здоровья? Вот на эти вопросы мне хотелось ответить в этой статье. Поэтому, прежде чем начать заниматься этим видом спорта, нужно

## Введение

Мы живем в очень динамичное и непростое время. Двадцать первый век – это время модернизаций и инноваций, которые происходят абсолютно во всех сферах жизнедеятельности человека. Вот и в спорте происходят серьезные изменения. На сегодняшний день человеку мало заниматься только общепризнанными видами спорта – волейбол, баскетбол, лыжные гонки, фигурное катание, легкая атлетика...и так далее. Человек хочет чувствовать и переживать очень яркие эмоциональные перегрузки, скорость и дерзость в выполнении невероятных порою, связанных с риском для жизни, спортивных упражнений. И называются эти виды спорта экстремальными.

Анализ литературных источников по данной теме исследования позволяет определить актуальность данной проблемы: молодые люди с риском для жизни занимаются экстремальными видами спорта, подвергая себя и своих близких опасностям, что ведёт к сокращению численности доли молодых людей нашего общества, которые могли бы приносить пользу и работать на благо Родины.

Целью работы является рассмотрение экстремальных видов спорта с двух точек зрения, как с положительного влияния, так и с отрицательного.

Задачи работы заключаются в следующем: раскрыть особенности наиболее известных видов экстремального спорта, определить степень влияния на человека и его окружение в целом.

При написании этой статьи я изучила разные пособия, проанализировала инструктивно-методические документы. Полученную информацию синтезировала и обобщила с собственным жизненным опытом и знаниями.

## Основная часть

На сегодняшний день многие молодые люди увлекаются экстремальными видами спорта, которые помогают развивать характер, формировать, совершенствовать силу воли и одерживать победу над самим собой.

Почему же люди увлекаются экстремальными видами спорта? Ведь это очень большой риск для жизни! Зачем подвергать себя опасности, занимаясь такими видами спорта? У каждого человека своя мотивация для этого, поэтому однозначно ответить на этот вопрос невозможно.

На сегодняшний день люди овладели различными видами экстремального спорта, например, скалолазание, рафтинг, дайвинг, бейсджампинг, сноуборд, прыжки с парашютом, дельтапланеризм, горный туризм, прыжки с тарзанки и т.д.

Почувствовать себя на высоте и совершить это в буквальном смысле – взлететь на парашюте или забраться в горы – может далеко не каждый человек. И тут дело не в слабости духа, а в страхе, который не преодолеть, пока не попробуешь.

Всерьез занявшись бейсджампингом, можно избавиться от страха самолетов, а после скоростного спуска на горных лыжах любые американские горки покажутся вам детским аттракционом.

Занятия экстремальными видами спорта прибавляют уверенности в себе. Кроме того, это неплохой способ привлечь внимание со стороны женского пола. Какая девушка откажется сходить на свидание с байкером-экстремалом? А барышня-парашютистка гарантированно будет иметь массу восторженных поклонников. Более того, при занятиях экстремальными видами спорта можно получить ни с чем несравнимые эмоции, а это в свою очередь помогает хорошо бороться со стрессом.

Еще один плюс заключается в том, что экстремальный спорт требует хорошей физической формы, а значит, ваше тело будет сильным и тренированным. Также занятия такими видами спорта вызывают ускоренную работу сердца и повышение дыхательной активности, что тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Как известно в бочке меда не без ложки дегтя, так и экстремальные виды спорта имеют не только плюсы, но и минусы.

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.

Тренируясь очень много и упорно, спортсмены не только перегружают мышцы и связки, но и изнашивают сердце. Постоянные выплески адреналина тоже не очень полезны для здоровья. Избежать этих последствий можно, ограничив тренировки.

Иногда занятия экстримом являются проявлением аутоагрессии - 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.

Семья экстремала часто выступает против таких видов спорта, что приводит к конфликтам, так как близкие родственники не желают мириться с серьезным риском для жизни и здоровья, которым подвергают себя спортсмены.

Последний, но немаловажный минус экстремального спорта - это его высокая стоимость. Хорошее оборудование требует серьезных затрат. Также спортсмену могут понадобиться

дополнительные средства, например, на подъем на заданную высоту при прыжке с парашютом или на путешествие.

Приведу пример опасности экстремальных видов спорта. В паркуре все случаи смерти связаны с падением с большой высоты. Так, в августе 2005 года британские новостные агентства сообщили о смерти 14-летнего Алекса Лезабарроу в Оксфордшире. Он со своим приятелем попытался перепрыгнуть 1,8-метровый проем между зданием своей школы и соседним домом. Приятель Алекса перепрыгнул, а Алекс, подойдя к краю крыши, чтобы посмотреть вниз, поскользнулся и упал с 6-ти метровой высоты. Это происшествие всколыхнуло волну общественного возмущения, которое было направлено против такого смертельно опасного развлечения.

Интересные факты о занятиях экстремальными видами спорта и готовность людей идти на явный риск в преодолении страха перед самим собой, стали очень часто появляться в средствах массовой информации об этом пишут в газетах, размещают информацию в сети интернет, комментируют по телевидению.

## Заключение

В конце своей статьи хочу отметить, что я сама не прыгаю с парашютом и не занимаюсь экстремальными видами спорта, но я восхищаюсь людьми, которые преодолевают порог возможного и невозможного. Занятия экстремальными видами спорта требуют от спортсменов мужества и внутренней силы, самодисциплины, что в свою очередь достойно уважения.

## Список литературы

1. Александрова А.Ю. Международный туризм. Учебник -2-е издание - М.: Аспект Пресс, 2008. - 470 с
2. Гуляев В.Г. Организация туристической деятельности: учебное пособие - 2-е издание - М.: Нолидж, 2008. - 312 с.
3. Пельцман Л.А. Спорт, Стресс, Экстрим - М.: БЕК, 2008. - 287 с.
4. Визитей Н. Теория физической культуры к коррективке базовых представлений. М. Советский спорт, 2009. 189 с.
5. Паначев В. Д. Физическая культура и спорт средство социально педагогического развития личности Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровье сберегающей образовательной среды материалы всерос. Науч. Практ. Конф., г. Волгоград, 27 нояб. 2011 г. С. 28 32
6. Педагогические науки ..... 291
7. МАТЕМАТИЧЕСКАЯ СКАЗКА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ
8. ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ ..... 301
9. ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА ..... 304

10. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ПРЕЕМСТВЕННОСТИ В
11. МУЗЫКАЛЬНО-ЭСТЕТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ ...
12. 307
13. АГЕНТНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ В СРЕДЕ NETLOGO НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ  
..... 315

