

**ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки :** тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 387-388.  
УДК 612.118 (043.2)

**Шаповалова С.В., Яременко Д.М.**  
*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ ТА ЇХ НАСЛІДКИ ДЛЯ ЛЮДИНИ**

З початку ХХ століття серед підлітків у світі стрімко набирають популярність екстремальні види спорту, такі як: паркур, руфінг, диггерство, бандж та роуп-джампінг, та інші. У зв'язку з цим, важливим питанням є вивчення впливу подібних захоплень на фізичне та психоемоційне здоров'я підлітків, які обирають відповідні види спорту.

Метою даної роботи є розглянути їх теоретичні основи; визначити їх особливості розвитку

2) виявити їх перспективи розвитку і проблеми.

Небезпечною для життя і здоров'я розвагою є екстремальні види спорту. Раніше найпопулярнішими були скейтбординг, катання на сноуборді, ВМХ, скелелазіння.

Новий екстрим – беззастережне міське заняття. Все, що потрібно для занять паркурком, руфінгом, диггерством, банджі- та роуп-джампінгом, - це саме місто.

Фаєрпоїнг – жонглювання парними предметами, що горять, закріпленими на мотузці або жердині.

Екстремальних види спорту можемо розділити на декілька категорій:

1) Водні види екстремального спорту:

Дайвінг: заняття підводним плаванням у більшості людей асоціюється насамперед з іменем Жак-Верба Кусто. І мало хто знає, що ще Леонардо Да Вінчі шукав можливість проникнення людини в морські глибини, а в якості резервуара для повітря він пропонував використовувати хутро з-під вина. Drift diving (дайвінг у течіях) - завдяки течії, яка підхоплює дайвера, можна спостерігати всю красу. Єдиною проблемою для цього виду дайвінга є його початок і фініш. Корабель, з якого стрибають, не стоїть на місці, тому що його звичайно несе за течією. І винирнути досить складно: уся група повинна спливати одночасно, інакше може віднести.

2) Повітряні види екстремального спорту. Фрістайл – показ спортсменом різних фігур у вільному падінні. Відпрацьовування фігур на землі вимагають спеціального устаткування, що є не на кожній дроп-зоні, і це, так само, як і відсутність достатньої інформації про фрістайл, гальмує розвиток даної дисципліни в Україні.

Розглянемо наслідки захоплення екстремальними видами спорту для фізичного та психологічного стану людини:

1) Фізіологічна залежність: фахівці порівнюють дану залежність з наркотичною. При занятті спортом в кров потрапляють великі дози адреналіну.

2) Психологічні проблеми: в екстремальних, ситуаціях людина втрачає нервові клітини. Людина стає психологічно виснаженим.

3) Постійні навантаження впливають на роботу серцево-судинної системи. Внаслідок того, що серце б'ється прискорено, спостерігаються порушення вестибулярного апарату;

**Висновок.** Отже, ми можемо зробити висновок, що захоплення екстремальними видами спорту є небезпечним як для фізичного так і психологічного здоров'я людини, але варто пам'ятати, що екстремальний спорт, він все ж спорт. Спорт – це, в першу чергу, здоров'я. За своєю природою екстремальні види спорту вимагають неймовірної фізичної підготовки, постійних тренувань, нелюдської витривалості. Важливо пам'ятати, що ризик можливий лише при певному рівні фізичної підготовки, так що екстремальний спорт далеко не для всіх.

*Науковий керівник: Лукашова І.В.,  
ст. викладач*