

3. Сироткина, И. Серпантин / И. Сироткина // Журнал. [сайт]. – Arzamas, 2025. – URL : <https://arzamas.academy/micro/dance/8>. (дата обращения: 10.02 2024).

Корявая Д.С., студент 301А группы
очной формы получения образования,
Научный руководитель – Аксютин Е.В.,
старший преподаватель

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ГОРОДСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

В последние десятилетия экстремальные городские виды спорта приобретают все большую популярность среди молодежи и взрослых по всему миру. Эти виды активности, зародившиеся как альтернатива традиционным спортивным дисциплинам, превратились в уникальное культурное явление, сочетающее в себе элементы физической активности, творчества и самовыражения. Чтобы лучше понять отношение молодежи к экстремальным видам спорта, их осведомленность и потребности, мы провели опрос по специально разработанной анкете среди студентов Белорусского государственного университета культуры и искусств, обучающихся на 3 курсе по специальности «Менеджмент рекламы и общественных связей». В опросе приняли участие 52 человека. Вопросы анкеты касались популярности экстремальных видов спорта, опыта участия, отношения к рискам, мотивации и необходимости создания специальных площадок. Оценив уровень информированности участников, выяснили, что наиболее известные и привлекательные виды спорта – это скейтбординг и паркур. Большинство респондентов (57,7%) воспринимают риски как привлекательную часть

экстремальных видов спорта, однако некоторые считают их слишком опасными, подчеркивая необходимость баланса между свободой выбора и безопасностью.

Основные опасности, которые отметили респонденты, включают риск травм (100%), непредсказуемость городской среды (88%), отсутствие инфраструктуры и контроля (78%). Это указывает на необходимость улучшения инфраструктуры, подготовки спортсменов и мер безопасности.

Главные мотивы занятий, по данным опроса, – адреналин (96,2%), самовыражение (92,3%), физическое развитие и здоровье (84,6%). Социальное признание играет меньшую роль (59,6%). Большая часть (88,2%) поддерживает создание специальных площадок для повышения безопасности, что подчеркивает важность развития инфраструктуры в городах.

Для тех, кто привык вести активный образ жизни, недостаточно обычных занятий или фитнеса в спортклубе. Современные виды спорта предоставляют молодому поколению все новые и новые возможности. Мы рассмотрели ряд наиболее интересных сложных видов спорта, которые входят или уже участвуют в нашей жизни. Их особенность заключается в использовании городской инфраструктуры – лестниц, перил, крыш, парков и других элементов урбанизированного пространства – в качестве спортивных снарядов.

Роуп-джампинг

Экстремальный вид спорта, заключающийся в прыжках с высокого объекта с использованием веревки и сложной системы амортизации на основе альпинистского снаряжения. Прыжки делятся на два основных вида: со свободным падением и без свободного падения (маятник). Опытные участники во время прыжка выполняют зрелищные акробатические трюки и элементы. Преимущество роуп-джампинга заключается в использовании мобильного альпинистского снаряжения, что позволяет организовать прыжки в зависимости от конкретного объекта, что дает возможность участникам не быть привязанными к определенным точкам и побывать в разных местах. Команды

привозят снаряжение на подходящие объекты (здания, мосты, скалы и т. п.), с которых и устраивают прыжки. Это делает этот вид спорта универсальным и доступным в различных условиях [3].

Роллерблейдинг

Экстремальный вид спорта, заключающийся в катании на роликовых коньках с выполнением трюков. Особенностью роллерблейдинга является исполнение сложных трюков и элементов, для чего используются специальные ролики с усиленной конструкцией, маленькими колесами и технологией UFS для крепления рамы к ботинку. Как экстремальный вид спорта, роллерблейдинг требует от спортсменов не только физической подготовки, но и творческого подхода к выполнению трюков. Роллерблейдеры часто комбинируют элементы из других дисциплин, таких как скейтбординг или паркур, что делает этот вид спорта еще более зрелищным и динамичным.

Роллерблейдеры тренируются в скейтпарках или на улице, выбирая подходящие места, которые называют «спотами». Это могут быть локации с перилами, ступеньками, парапетами и другими препятствиями. В последние годы роллерблейдеры все чаще используют нестандартные объекты городской архитектуры, превращая даже небольшие выступы или металлические уголки в площадки для сложных трюков.

Стоит отметить, что роллерблейдинг стал частью уличной культуры, вдохновляя музыкантов, художников и видеографов. Видеоролики с трюками, снятые в городской среде, набирают миллионы просмотров в социальных сетях, что делает этот спорт еще более популярным среди молодежи [5].

Воркаут

По определению Петрова Д. Е. и Сомова А. В., воркаут (англ. streetworkout) – это молодежное движение, основанное на упражнениях с собственным весом тела. Тренировочный процесс заключается в выполнении упражнений на открытых спортивных площадках, таких как турники, бруссы,

шведские стенки, перекладины, наклонные скамьи и другие конструкции. Стоит отметить, что воркаутом можно заниматься без использования спортивных площадок, то есть на земле. Широкий спектр вариаций выполнения базовых упражнений, а также комбинирование более сложных элементов и объединение их в связки позволяет выстроить многофункциональную тренировку, направленную на развитие всех основных групп мышц тела человека. Преимуществом воркаута является доступность занятий, возможность получить сильное, красивое и здоровое тело без финансовых вложений [4].

Бейсджампинг

Бейсджампинг (англ. BASEjumping) – это экстремальный вид спорта, который заключается в прыжках со специальным парашютом с фиксированных объектов: крыши многоэтажных домов, мосты, скалы и вышки. Название BASE является аббревиатурой от английских слов: Building (здание), Antenna (антенна), Span (мост), Earth (земля) [1].

Бейсджампинг берет свое начало от парашютного спорта, но имеет существенные отличия. В отличие от прыжков с парашютом из летательных аппаратов, бейс-прыжки выполняются с гораздо меньших высот, а само падение происходит в непосредственной близости от объекта, с которого совершается прыжок. Из-за низкой высоты скорость падения редко достигает таких значений, как в классическом парашютном спорте.

Бейсджампинг один из самых опасных видов экстремальной активности, так как прыжки совершаются с относительно низких высот, обычно от 40 метров до километра, что оставляет мало времени для раскрытия парашюта и требует от спортсмена высокого уровня мастерства, точности и хладнокровия. К обучению допускаются только те, у кого за плечами уже более 200 прыжков с самолета, то есть скайдайвинга. В основе бейсджампинга лежит концентрация, так как прыжки должны быть максимально точными; именно поэтому большинство бейсджамперов – это опытные парашютисты, которые хорошо знают, как

работает оборудование, как раскрывается купол и как ведет себя тело в воздушном потоке.

Все перечисленные виды экстремального спорта вполне применимы в Беларуси, поскольку они не требуют особых климатических условий. Развитие этих спортивных направлений в нашей стране крайне важно, так как внедрение новых вариантов спорта расширит возможности для активного образа жизни. Интерес молодежи к новым увлечениям позволит им раскрыть свой потенциал, проверить свои силы, доказать способности и станет стимулом для популяризации здорового образа жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, Ю. Ю. Наиболее популярные виды спортивного и экстремального туризма / Ю. Ю. Андреева // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2009. – Т. 3, № 1. – С. 47 – 53.
2. Крутских, П. Ю. Скейтбординг как инструмент прочтения города / П. Ю. Крутских // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2019. – № 1. – С. 292 – 310. – URL: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2019.1.14> (дата обращения: 13.02.2025).
3. Мироненко, О. Р. Экстремальный спорт и отдых: монография / О. Р. Мироненко. – Москва: Аванта+, 2010. – 184 с.
4. Петров, Д. Е. Воркаут – путь оздоровления населения / Д. Е. Петров, А. В. Сомов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № S9. – С. 40 – 44. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/470118.htm> (дата обращения: 14.02.2025).
5. Рассел Джесси. Бейсджампинг / Джесси Рассел. – Москва, 2012: Книга по требованию. – 100 с.