МИНОБРНАУКИ РОССИИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Восточно-Сибирский государственный университет

технологий и управления»

(ВСГУТУ)

НАУЧНАЯ СТАТЬЯ

На тему: «Экстремальный спорт »

Улан-Удэ, 2024

Актуальность: Направлений экстремального спорта с каждым годом становится всё больше и больше. Также увеличивается и число людей, занимающихся тем или иным экстримом, с целью либо снять напряжение, либо наоборот его получить. Потребность испытывать экстремальные ощущения и получать «порцию» адреналина становится зависимостью.

Сам по себе экстремальный спорт представляет собой некую грань или черту, которая находится между жизнью и смертью, на этой грани находится экстремал, который противостоит силам природы.

Экстремальные виды спорта помогают человеку снять психическое напряжение, или наоборот – получить долю адреналина.

С каждым годом развиваются их новые течения, поскольку армия поклонников быстро растет. Спортивные состязания, казавшиеся экстремальными еще 30 лет назад, сегодня воспринимаются как обычные. И чувствуя это, они не стоят на месте и постоянно совершенствуются. В нашей презентации мы познакомим вас с некоторыми экстремальными видами спорта.

Каждый год количество популярных видов экстремального спорта, быстро растёт. Если лет тридцать назад их было около десяти, то на данный момент их уже более тридцати.

Особенно актуальны занятия экстремальными видами спорта у молодежи. Для большинства молодых людей социальные институты досуга являются важнейшими источниками социально-культурной интеграции и самореализации. На сегодняшний день, в нашей стране появились клубы, организовываются фестивали и соревнования.

Наиболее популярными являются:

* 16% респондентов отметили восхождения и треккинг.
* 14% — конные прогулки.
* 11% — сплавы (рафтинг, каякинг и т. д.).
* 10% — зимний отдых в горах (горные лыжи и сноуборд).
* 8% — полёты на самолётах и вертолётах.
* 7% — джип-туры и мотоциклы с велосипедами (маунтинбайкинг, квадроциклы, мотокросс).
* 6% — дайвинг.
* 4% — парашютный спорт и бейсджампинг.

Большое распространение приобрел уличный экстремальный спорт, который стимулирует молодежь к занятиям спортивными или иными общественно полезными видами деятельности, способствует получению навыков самоутверждения, повышает личную конкурентоспособность. Уличный экстремальный спорт способствует развитию личности не только в физическом, но и в духовном значении, ведет пропаганду здорового образа жизни в молодежной среде и продвигает идеи доступности сильного, здорового и красивого тела.

Самыми популярными экстремальными видами активного отдыха у россиян в 2024 году были:

* Дайвинг — так ответили 48% респондентов.
* Катание на горных лыжах и сноуборде — на втором месте списка (по 46% туристов).

Другие привлекательные активности:

* «Страшные» аттракционы — 41% опрошенных;
* канатные парки — 39%;
* скалолазание — 35%.

По результатам другого опроса, экстремальные развлечения на отдыхе постоянно пробуют 11% жителей РФ, периодически — 27%, редко — 42%, а 20% никогда не пробуют, так как боятся.