



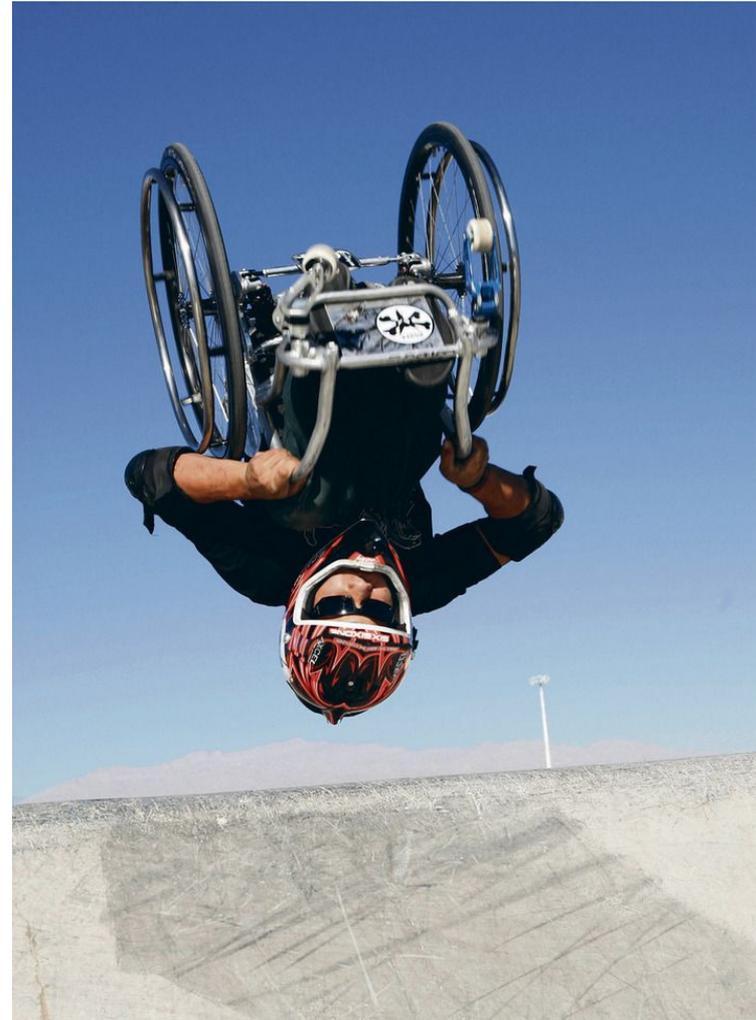
## **ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С БЕЗГРАНИЧНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

**Подготовил : Агапов Кирилл  
ОБ-ФК-ДО-31**

- В мире становится всё больше инвалидов, занимающихся экстремальными видами спорта. Об этих людях говорят, что у них ограниченные физические возможностями, но они покоряют вершины, преодолевают бурные реки или устанавливают силовые рекорды.



- Экстремальные виды двигательной активности - компоненты (виды) адаптивной физической культуры, удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.





- Важно отметить, что в основе таких потребностей человека лежат биологические предпосылки. Показано, например, что механизмы потребности к получению нового опыта, связанного с риском, угрозой для жизни и т.п., обусловлены потребностью человека в активизации своей эндогенной опиатной системы, выполняющей функции профилактики состояний фрустрации, депрессии.



- Дельтапланеризм, парашютный и горнолыжный спорт, скалолазание, альпинизм, серфинг, различные виды высотных прыжков и ныряния вызывают «острые» ощущения, связанные с состоянием свободного падения в воздухе, скоростным перемещением и вращениями тела, резким ускорением и т.п., которые, в свою очередь, активизируют эндогенную опиатную систему, способствуют выработке так называемых эндорфинов -- гормонов «счастья». При этом преодоление чувства страха приводит к значительному повышению у человека чувства самоуважения, личностной самореализации, к ощущению принадлежности к элитарным группам социума.



- Современные нейробиологические исследования показали, что существенной причиной формирования алкогольной и наркотической зависимости является гиподисфункция эндогенной опиатной системы



- Основной целью экстремальных видов двигательной активности является преодоление психологических комплексов неполноценности (неуверенности в своих силах, недостаточное самоуважение и т.п.); формирование потребности в значительных напряжениях как необходимых условиях саморазвития и самосовершенствования; профилактика состояний фрустрации, депрессии; создание у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья ощущения полноценной, полнокровной жизни.



- Перечисленные виды (компоненты) адаптивной физической культуры, с одной стороны, носят самостоятельный характер, так как каждый из них решает свои задачи, имеет собственную структуру, формы и особенности содержания; с другой, -- они тесно взаимосвязаны. Так, в процессе адаптивного физического воспитания используются элементы лечебной физической культуры с целью коррекции и профилактики вторичных нарушений; рекреативные занятия -- для развития, переключения, удовлетворения потребности в игровой деятельности; элементарные спортивные состязания. Многие спортсмены-инвалиды проходят последовательный путь от физической реабилитации в условиях стационара к рекреативно-оздоровительному спорту и спорту высших достижений



# К ОТЛИЧИТЕЛЬНЫМ ЧЕРТАМ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (ЭВДА) ОТНОСЯТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ:

- 1. Наличие риска, повышенное психическое напряжение, новые, опасные условия выполнения двигательных заданий.
- 2. Для АФК принципиально важно, чтобы двигательная деятельность не несла реальной угрозы занимающимся лицам с отклонениями в состоянии здоровья и, особенно, инвалидам. Экстремальными упражнениями могут быть самые обычные для здоровых людей двигательные действия (прыжок в глубину, лазанье по канату, велоспорт и т. д.). Здесь не стоит стремиться к использованию реально опасных и рискованных для здоровья, жизни людей двигательных заданий. Главное состоит в том, чтобы занимающиеся воспринимали их, как опасные и рискованные упражнения, выполнение которых связано с преодолением чувства страха.
- 3. Специалисты обязаны предусмотреть все необходимые меры обеспечения безопасности, в том числе, и для случаев неадекватных действий занимающихся, хорошо владеть умениями и навыками оказания физической помощи и страховки.
- 4. Возможность использования в полной мере так называемого эндорфинового эффекта. Эндорфины – морфиноподобные вещества, вырабатываемые гипофизом в различных ситуациях, в том числе, в результате напряженной физической активности, в период опасности, преодоления страха. По своему эффекту эндорфины способны оказывать болеутоляющее и успокаивающее действие, вызывать ощущение счастья, преодолеть чувство депрессии, тревожности, беспокойства.
- 5. В момент преодоления страха у занимающегося повышается самооценка, что в дальнейшем способствует самоутверждению личности, повышению уважения, укреплению авторитета в глазах сверстников.
- 6. Возможность вытеснения из сознания предшествующего мировосприятия, полного переключения на другой вид деятельности .
- 7. В настоящее время ЭВДА получили развитие в антинаркотической профилактической работе с детьми, подростками и молодежью.



- Для инвалидов некоторых нозологических групп (по слуху, зрению, с поражением интеллекта и др.) приемлемы некоторые виды спорта: автомобильный спорт , гребно-парусное многоборье, парашютный спорт и др.
- Для многих лиц с отклонениями в состоянии здоровья, возможно, использовать экстремальные виды двигательной активности: *на земле*: скейтинг (катание на роликовых коньках с использованием защитной экипировки); скейтбординг – катание на доске с роликами; сноубординг – катание на доске по снегу; маунтинбайк - - горный велоспорт и др. *На воде*: рафтинг – сплав по бурной воде; вейнбординг – катание на доске по воде с буксировкой спортсмена катером; аквабайк (гидроцикл) – это плавательный аппарат, позволяющий передвигаться по воде с большой скоростью).





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

