

Тернопільська обласна бібліотека для дітей

Інформаційно-бібліографічний відділ

Дитина та екстремальні підліткові захоплення

Пам'ятка для учнів-користувачів 5-9 класів



Тернопіль, 2016

Здорове тіло – продукт здорового глузду. (Г. Шоу)

Потенційно небезпечною для життя і здоров'я розвагою є екстремальні види спорту. Новий екстрим – беззастережне міське заняття. У його adeptів більше немає залежності від снігу, гір і річок. Все, що потрібно для занять паркурком, руфінгом, банджі та роуп-джампінгом, – це саме місто. Захоплення української молоді стають дедалі екстремальніші. Бути екстремалом модно, і левову частину екстремалів складають підлітки. У них є свої особливості: якщо дорослі віддають перевагу «полоскотати собі нерви», все ж підстраховуючись за допомогою гарного спорядження, то підлітки в цьому плані нерозумні – виконують небезпечні трюки без усякої страховки. Їм складно уявити, що один необережний рух може обернутися трагедією, що смерть – це назавжди, і це не комп'ютерна гра, де можна зберегтися – і знову почати гру... Наслідуючи світові тенденції, українські підлітки переходять від просто ризикованих занять до відверто самогубних. І батьків, і педагогів, і вчених хвилює питання: чому ж підлітки так прагнуть «ковтнути адреналіну», причому з ризиком для життя?

Одне з найпопулярніших (через загальну доступність) захоплень подібного роду — так зване *зацеперство*, катання на дахах електричок. Це закрита субкультура зі своєю системою, куди приймають на певних умовах, де старші учасники навчають молодших. Вона дає підліткам можливість отримати суспільне визнання, відчути себе крутими. У цьому середовищі підліток, що зумів зробити ефектне селфі на даху поїзда, отримує славу і шану. Родичі постраждалих і фахівці б'ють на сполох: багато дітей гинуть або назавжди залишаються інвалідами.

Велосипед. 70% травм діти та підлітки отримують при катанні на велосипеді. Найчастіше це садна і забиті місця, розтягнення зв'язок та переломи. Щоб уникнути нещасних випадків, батькам потрібно подбати про захисну екіпіровку для дитини — простежити, щоб він одягав шолом, наколінники, налокітники. Нехай прикладом у цьому для хлопців стануть професійні спортсмени — їх можна показати на фото або відео — кожен з них обов'язково має всі перераховані вище засоби захисту.

Скейтборд. Коли легендарного верт-райдера Тоні Хокома запитали, яку пораду він може дати дітям і підліткам, які освоюють скейтборд, він відповів: «Головне — не забувайтесь. Спочатку вчіть базу. Не намагайтеся перестрибнути через велику кількість сходинок, поки не будете відчувати себе впевнено». Таку ж пораду може дати батько своїй дитині — початківцю скейтбордисту — вчися послідовно, не роби «подвигів», до яких ПОКИ не готовий.

Паркур. Щоб займатися паркуром (паркур — це подолання будь-яких перешкод, що з'являються на шляху), людина повинна тверезо оцінювати свої можливості і бути в прекрасній фізичній формі. Підлітку, який потрапив під враження від якого-небудь кіно про паркур, можна, для початку, порадити спробувати займатися єдиноборствами, легкою атлетикою, скелелазінням, спортивною гімнастикою та аеробікою. Це дасть йому необхідні навички для здійснення трюків. А батьків може заспокоїти той факт, що в спортивних секціях досвідчені тренери чимало часу приділяють тому, щоб навчити своїх підопічних діяти безпечно.

Акрострит. Акростит, що включає в себе стійки на руках на височинах, стрибки з великої висоти, сальто через перешкоди, — дуже небезпечне захоплення. Підлітка треба попередити, що акростритери проводять багато часу в тренувальних залах та на спортмайданчиках.

Руфінг – це дослідження міських дахів. Причому чим складніше на нього потрапити, тим вище дах «цінується». Особливою шанною користуються дахи промислових зон, із яких відкривається жалюгідний індустріальний типаж. Немає сенсу говорити, що це заняття небезпечне, як і будь-яке, пов'язане з перебуванням на висоті.

Серед екстремальних видів спорту в Україні прижився **фаєрпоїнг** – жонглювання парними предметами, що горять, закріпленими на мотузці або жердині. У теплу пору року на площах будь-якого міста можна побачити хлопців, що крутять пої. Вони називають себе фаєрниками або факірами. Виступають, природно, вечорами, щоб вогненний екзерсис виглядав ефектніше. Часто їх виступи супроводжує барабанщик.

Боулдеринг (англ. bouldering — лазання по валунах) – різновид спортивного скелелазіння. Полягає в проходженні серії коротких, але дуже складних трас. На відміну від інших видів скелелазіння здійснюється без використання мотузок, карабінів та інших страхувальних пристосувань. Щоб зменшити ризик отримання травми від падіння, скелелазі не піднімаються вище, ніж 3-5 метрів над землею (у деяких випадках до 7 метрів). Для страховки використовуються спеціальні мати — креш педи, або ж напарник, стоячи знизу страхує руками. Змагання й тренування по боулдерингу можуть проходити як на природному рельєфі, так і на

штучному. Маршрути в болдерингу називають «проблемами». Необхідне спорядження — скельні туфлі, магnezія (навіть якщо руки не зіпрівають), іноді може придатися каніфоль для просушування вологого рельєфу. Цей вид скелелазання був винайдений у штаті Колорадо, в містечку Боулдер.

Роуп-джампінг (англ. Ropejumping, від rope — «шнур» і jumping — «стрибання», «стрибок») — відносно молодий напрямок екстремального спорту, який полягає у здійсненні стрибка з висотних об'єктів природного та промислового походження з використанням професійного альпіністичного спорядження: альпіністичних шнурів, карабінів, систем та іншого спорядження. Для безпечної зупинки падіння під час стрибка використовуються різні методи навіски системи (залежно від об'єкту, звідки здійснюється стрибок). За певних умов роуп-джампінг дозволяє здійснювати під час польоту стрибка елементи акробатики. Вперше принцип роуп-джампінгу був винайдений та сформований Деном Османом у 1989 році.

Бейсджампінг. Ще одним з найнебезпечніших і, відповідно, екстремальних видів спорту є бейсджампінг (англ. BASE jumping). Назва BASE – акронім від англійських слів: Building (будинок); Antenna (антена); Span (перекриття, міст); Earth (скеля). Його «прабатьком» є парашутний спорт. Однак, на відміну від стрибків з парашутом з літальних апаратів, бейс-стрибки здійснюються з кардинально більш низьких висот в безпосередній близькості від об'єкта, з якого стрибає джампер, будь то скеля, будівля, заводська труба. Навіть при підготовленому стрибку і достатньому досвіді, цей вид спорту вкрай небезпечний, а в деяких країнах і зовсім

заборонений законодавчо. А спроби самостійних бейс-стрибків без відповідного обладнання та навичок однозначно ведуть до смерті.

Серед інших екстремальних видів спорту можна виділити такі :

Стантрайдинг – трюкова їзда на мотоциклі.

Триал – види спорту, пов'язані з подоланням перешкод на велосипеді, мотоциклі або вантажівці.

Урбан експлорейшн – подорожі по покинутих і не дуже місцях планети, часто пов'язані з небезпеками

Фрібордінг – спуск з заасфальтованих схилів на спеціальному снаряді фріборде.

Роллерблейдінг – катання на роликових ковзанах з виконанням трюків.

Щоб захистити дитину від непотрібного ризику і пошуку пригод, розмовляйте з нею: кажіть, що ви її любите і вона вам дорога. Можливо, ваша дитина просто не замислюється про те, що, якщо з нею щось трапиться, для її батьків це буде горе. Говоріть з нею про героїв, що рятують чийсь життя, підкреслюйте, що ризик – справа благородна, але лише тоді, коли він виправданий, а не виправдане «геройство» – дурість і ознака дитячості. Ще один спосіб позбавлення підлітка від зайвої тяги до адреналіну – це дозована, безпечна «видача» адреналіну. Нехай лоскоче собі нерви соціально прийнятним і безпечним для життя способом: можна покататися на «американських гірках», можна зайнятися єдиноборствами... Правда, організувати дозвілля краще з дитинства: в 13–14 років вже складно щось нав'язати.

А ще – цікавтеся життям своєї дитини: де вона буває, чим займається, з ким спілкується, що її цікавить? Якщо у вас будуть довірливі стосунки, це знизить можливість виникнення у дитини небезпечних захоплень. І не соромтеся проконсультуватися з психологом, якщо не знаєте, що робити.

Література:

Луків, Н. Стрибнути з даху та... відчути задоволення : [екстрем. вид спорту роуп - джампінг – стрибки з висотних будинків, вишок, скель, мостів] / Н. Луків // Свобода.– 2014.– 21 трав.– С. 12.

Максименко, О. Перевертом на руках : мистецтво непосидючих – паркур / О. Максименко // Укр. тиждень.– 2012.– № 11.– С. 58–68.

Німець, Н. Молодь обирає мистецтво руху, або просто паркур / Н. Німець // Свобода.– 2012.– 2 берез.– С.8.–(Екстрем. захоплення).

Сисоєнко, М. «Українські вертикалі» – нова вершина у світовому скелелазінні : [перший міжнародний турнір з боулдерингу] / М. Сисоєнко // Спортивна газета.– 2006.– 7–10 квіт.– С. 3.

Скейтборт // Котя.–2007.– № 6.– С 1.

Яркун, А По життю – стрибаючи : [команда «No gravity» («Без тяжіння») бігає по стінах, стрибає через високі паркани, «перелітає» з даху на дах] / А. Яркун // Тернопільська газета.– 2006.– 10 трав.– С.9.