

### Лекція № 3. Теоретичні основи екстремального спорту

#### *1. Спорт - один з видів екстремальної діяльності*

#### *2. Екстремальний спорт: проблема критеріїв*

Стану граничного напруження як людського духу, так і людського тіла здавна привертала увагу дослідників. Приклади осмислення пограничних станів, поведінки на межі можливого ми зустрічаємо в літературі, мистецтві, філософії. Людина або група людей в екстремальній ситуації завжди були об'єктом пильної уваги психологів, соціологів, педагогів, істориків. На початку нашого століття питання, пов'язані з екстремальними станами, екстремальними ситуаціями, екстремальними формами поведінки стають об'єктом дослідження нової науки, яка отримала назву «соціальна екстремологія», «... поява нової дисципліни - не просто результат пошуків вчених. На розвиток підходів і методів екстремології в сфері людинознавства існує соціальне замовлення, який все виразніше відчувається».

Соціальна екстремологія орієнтована на дослідження різного роду екстремальних станів в соціумі і людської діяльності.

Extremus (лат.): Найбільш віддалений від центру або середини.

Exstreme (англ.): Знаходиться в стані високої або дуже високого ступеня напруги; - знаходиться за межами звичайного або розумного (надмірний).

Дослідження спорту, як діяльності моделює екстремальні ситуації, представляє особливий інтерес для соціальної екстремології, оскільки саме в цій, природним чином змодельованої, області з'являється можливість чіткіше провести границі розрізнення таких понять, як «екстремальна ситуація», «поведінка в екстремальній ситуації» і «екстремальне поведінка».

«Поняття» екстремальна ситуація» - одне з ключових в соціальній екстремології, бо він визначає сфера прояву власне екстремального, тобто предмета даної дисципліни. А нижня і верхня її межі (хоча часом їх буває дуже важко визначити і, що важливо, витлумачити) означають межі, в яких людина або соціальна система виходять (або змушені вийти) на режим життєдіяльності, пов'язаний з мобілізацією своїх сил і можливостей (в ряді випадків до максимуму), причому в умовах, коли правила та норми звичаєвого існування або видозмінюються, або змінюються зовсім».

Таким чином, екстремальна ситуація являє собою максимальне відхилення умов існування людини або соціальної системи від норми, має певні часові параметри і локалізоване в просторі. З екстремальної ситуації виникає з необхідністю екстремальне поведінка людини. У цьому випадку воно викликано ненавмисно, породжене зовнішньої причиною. Екстремальна ситуація розвивається за своїми законами, нав'язує свої умови, які вимагають від людини виходу на новий режим життєдіяльності.

У спорті екстремальна ситуація створюється (моделюється) навмисно, однак, поведінка спортсмена в екстремальній ситуації обумовлено не тільки законами екстремальності, але і ступенем підготовленості. У спортивній (моделюється) екстремальній ситуації ризики прораховуються, навантаження розподіляються таким чином, щоб людина могла адекватно адаптуватися до стану високої або дуже високого ступеня напруженості.

Поведінка спортсмена не можна назвати екстремальним, воно нормально (від спортсмена очікують високої напруги фізичних і духовних сил), буде більш правильним говорити про поведінку в екстремальній ситуації.

Поведінка в екстремальній ситуації - це такий процес взаємодії людини з навколишнім середовищем, при якому він змушений вибудовувати свої дії адекватно вимогам ситуації, в якій спостерігається максимальне відхилення системи від норми.

Екстремальною поведінкою ми будемо називати поведінку, яке ініціює для індивіда і навколишнього його соціуму виникнення екстремальних ситуацій.

Серед всіх видів людської діяльності спорт займає особливе місце. Спорт народжується як гра дорослих людей. У спорті ігрова складова завжди присутній з необхідністю в силу того, що спорт - це по суті своїй завжди гра, хоча не всяка гра є спортом. З іншого боку, будь-яка гра є деяка модель реальності. Звідси ми можемо зробити висновок, що спорт суть один із способів моделювання реальності, а саме, гра, що моделює екстремальні ситуації, в яких людина отримує перспективу випробування граничних можливостей людського тіла і людського духу.

Уже в давнину можна побачити різного роду гри, в яких у людини з'являється можливість насолоджуватися спритністю і швидкістю свого тіла, хоча грецькі атлети були спортсменами в тому сенсі, який ми вкладаємо в сучасне значення цього поняття.

«На думку Гегеля, греки просто раділи і насолоджувалися собою, коли демонстрували свої досягнення. При цьому важливо відзначити, що їх розуміння радості і насолоди не тотожні сучасному розумінню задоволення. Задоволення має речову спрямованість, а радість і насолоду це відчуття внутрішнього сенсу і цілісності, щоб вони виникли, річ не потрібна».

Слід особливо відзначити, що для давньогрецької культури найвищою цінністю і метою в будь-якій сфері діяльності були краса і благо, злиті в єдине поняття «каллокагатії». Для того, щоб отримати можливість радіти і насолоджуватися процесом перетворення людського тіла в прекрасне людське тіло, необхідно було моделювати ситуації, що виходять за рамки буденного життя, в результаті чого добудовується реальність, яка має людини і людське тіло на міцність.

Життя створює екстремальні ситуації випадковим чином, спонтанно, спорт же, навпаки, створює екстремальні ситуації цілеспрямовано. У спорті своїм специфічним чином моделюються реальні життєві ситуації. І на своїй моделі спорт дозволяє виявити найспритніших, найсильніших, найвитриваліших, - ряд можна продовжувати до нескінченності.

Екстремальна складова є іманентно властивою діяльності людини в області спортивних досягнень, оскільки спортсмен орієнтований на те, щоб перевершити найвищий досягнутий результат (абсолютний рекорд), або на подолання опору іншого спортсмена рівного або вищого рангу (абсолютне чемпіонство).

Один з перших дослідників соціальних груп, психолог і філософ Якоб Леві Морено вже на початку двадцятого століття звернув увагу на те, що в екстремальних ситуаціях людина змушена не лише спиратися на вже наявний досвід, але він повинен відкриватися для творчості, «... стикаючись з незвичною ситуацією, він не має іншої альтернативи, крім використання S-фактора як путівника та поради, що нагадує найбільш підходящі емоції, думки і дії. Іноді він відчуває велику необхідність звернення до цієї, як ми її називаємо, спонтанності, іноді меншу - в залежності від вимог ситуації або завдання».

На думку Я.Л. Морено, спонтанність проявляється в різних формах. У разі драматичної форми реагування ми зустрічаємося лише тільки з повторенням наявного досвіду. Моделі поведінки, вкорінені в свідомості людини, реалізуються в незмінному вигляді. Драматизація лише тільки додає жвавість почуттів, дій і вербалізації.

Наступна форма спонтанності: креативність - властивість, яке налаштовує людину на диверсифікацію існуючих моделей поведінки і викликає до життя нові форми, нові ідеї і нові винаходи. Така форма спонтанності відкриває світові і людині раніше невідомі сторони дійсності. Ця форма спонтанності особливо значима для сучасної культури, що відрізняється від традиційної культури виробництвом все нових і нових життєвих явищ.

Третя форма спонтанності полягає в здатності знайти оригінальний спосіб вираження. Вона не обов'язково пов'язана з креативністю, але завжди унікальна. Наприклад, оригінальний спосіб подачі матеріалу. На перше місце в цьому випадку ставиться не новий зміст, а саме пошук нового оформлення для вже наявного матеріалу.

І, нарешті, останньою формою спонтанності є адекватність реакції або релевантність, доречність. При зіткненні з незвичною ситуацією, з боку індивіда можливі три типи реагування.

По-перше, відсутність реакції на ситуацію. «Однак, відсутність реакції загрожує жахливими наслідками для індивіда. Нова ситуація може бути загрозою його існуванню або зруйнувати виплекані ним цінності».

По-друге, стара реакція на нову ситуацію. Стара реакція на нову ситуацію в переважній більшості випадків не є продуктивною і неефективною, вона не дає можливості впоратися з граничним станом.

По-третє, нова реакція на нову ситуацію. Стара реакція позбавлена спонтанності, нова реакція можлива лише при наявності фактора спонтанності. У той же час, слід зазначити той факт, що нова реакція може бути спонтанною, але недоречною, неадекватною, а може бути і спонтанною і доречною, адекватною ситуації максимального напруження.

Спонтанна реакція не є рефлексорна, доведена до автоматизму. Насправді, відпрацювання автоматизму в діях проводиться для того, щоб звільнити голову для вирішення творчих завдань, завдань більш високого рівня.

Екстремальна ситуація, що моделюється в спорті, передбачається, очікується, до неї ретельно готуються. Підготовка, як раз і дозволяє реагувати спонтанно і доречно, адекватно ситуації максимального напруження. Мабуть, поєднання цих трьох моментів в ситуації крайньої напруги і дає людині відчуття свободи: він зміг зробити це!

Екстремальні види спорту.

Спортивні змагання загальноновизнані, включені в спортивний інститут суспільства, згуртовані міжнародними федераціями ми назвемо ортодоксальними. Без будь-якого негативного відтінку; ми тільки хочемо підкреслити, що вони є частиною соціального життя суспільства і їх положення в ній стабільно. Неортодоксальні види спорту не обов'язково є екстремальними, але для екстремальних видів спорту перехід до ортодоксальності, офіційного визнання міжнародною спільнотою неминуче пов'язаний зі зміщенням ціннісних установок від відчуття як такого до результату як такого.

У будь-якому виді спорту є моменти непередбачуваного зміни зовнішніх умов в сторону створення екстремальної ситуації. Для різних видів спорту частота виникнення і гострота цих ситуацій різна. Під гостротою ми маємо на увазі максимальний збиток в разі

нездатності впоратися з ситуацією. Це може бути життя, здоров'я, гроші, титул. Чим частіше і гостріше виникають ситуації, тим екстремальнішими вид спорту.

Міжнародні сайти і чати екстремалів за інтересами присвячені не встановлення стандарту правил і фіксації рекордів, а спілкуванню adeptів з приводу технологій, прийомів і відчуттів: «Як класно, то, що ми робимо!» (Ганяти вночі по міських вулицях, літати на дощі в піднебессі і так далі.)

Як ми з'ясували, в спорті моделюються екстремальні ситуації. Здавалося б, ця сфера діяльності, що сформувалась в соціальний інститут, дає всім можливість випробувати себе в граничних станах. Проте, в соціумі з якихось причин оформляються паралельно спорту як інституту ще й екстремальні види спорту, які не мають офіційного статусу. З іншого боку, зростають швидкості, складність і напруженість у класичних видах спорту. Наприклад, за чотири десятиліття фігурне катання пройшло шлях від стрибків в два з половиною обороту до сьогоднішніх чотирьох; в останні роки швидкості в «королівських гонках» зросли до 310 км / год, при тому, що безліч правил направлено на зниження цих швидкостей.

У дослідницькій середовищі існує думка, що в сучасній культурі спостерігається посилення екстремальної складової в житті соціуму і особистості.

Якщо звернутися до історії людської культури, то ми виявимо, що як індивід, так і суспільство в процесі свого розвитку переживають значну кількість ситуацій, пов'язаних з дуже високим ступенем напруги, ситуацій, які виводять і індивіда, і суспільство на деякі граничні стани, чреваті руйнуванням системи.

Якщо говорити про індивіда, то фізичні напруги пов'язані з фізіологічними можливостями людського організму. Фізіологія не змінилася радикально, ступінь навантажень на людський організм зростає, проте, порядок величин можна порівнювати. Медієвісти, такі, наприклад, як Жак Ле Гофф, досліджуючи середньовічну культуру, виявляють той факт, що люди тієї епохи відчували колосальні фізичні напруги.

Це і фізична праця, коли необхідно було долати себе, і постійні війни, які тримали людину на межі можливого, спалахи хвороб (як відомо в чотирнадцятому столітті чума забрала половину населення Європи).

Неможливо також залишити поза увагою ставлення до тіла, яке тато Григорій Великий оголосив «мерзенним посудиною гріха», тим самим, викликавши до життя практику подолання тілесності. «Навіщо знімати жнива, якщо жінці не судилося жити? Нехай кожен окине поглядом протягом свого життя, і він зрозуміє, як мало йому було потрібно ». Ці слова верховного понтифіка, які зробили настільки сильний вплив на середньовічну думка, знаменували початок Середньовіччя, епохи презирства до світу і зречення від усього земного ».

Шлях зречення від усього земного, це важке випробування для людини, саме на цьому шляху випробовуються граничні духовні і фізичні можливості людини. Таким чином, екстремальна складова, по всій ймовірності, величина постійна. Вона, швидше за все, є похідною від індивідуальної психофізіології тобто, людина зазнає у своєму житті рівно стільки екстремального, скільки він здатний випробувати! Якщо кількість екстремальних переживань перевищить індивідуальний межа, людина загине, якщо ця кількість недостатньо для індивіда, людина починає шукати екстремальні ситуації, створювати їх штучно, в тому числі в сфері спорту.

Екстремальні ситуації, екстремальні стану в процесі історичного руху суспільства швидше змінюються якісно, ніж наростають. І відповідно, причини, які спонукають людей

займатися екстремальними видами спорту, стають щораз іншими, а не просто змінюють свою інтенсивність.

Спорт - це змагальна (агонального) гра. Змагальність є необхідною умовою будь-якого виду спорту. Спортсмен, виходячи на граничні стани, отримує оцінку як кращий, перевершив усіх. Поза всяким сумнівом, спортсмен змагається і з самим собою, в тому сенсі, що він долає себе, відчуваючи колосальні навантаження. Екстремальний ж спорт - це, в першу чергу і, перш за все, змагання з самим собою. На сайті, присвяченому екстремальних видів спорту, розміщені результати опитування:

«Що означає для вас слово екстрим?»

нічого 7,41%

нервування 3,70%

некерована ситуація 11,11%

життя в борг у випадку 11,11%

можливий варіант відпочинку 7,41%

види спорту 7,41%

можливість перевірити себе на що-небудь 29,63%

спосіб досягнення мети 11,11%

звичний стиль життя 3,70%

інше 7,41%

Видами спорту екстремальні заняття вважає незначна кількість опитаних - 7,41%. Велика частина опитаних - 29,63% стверджують, що слово екстрим для них означає можливість перевірити себе на що - або. Термін «екстрим» з'являється в середовищі екстремалів і означає практичне заняття екстремальної діяльністю і відчуття, одержувані від цього.

Чи можна екстрим назвати спортом? В інститут спорту в сучасному суспільстві демонстративно екстремальні види спорту не входять. Проте, термін в культурі вкорінений досить міцно і такі види екстремального спорту як дайвінг, кайтсерфінг, віндсерфінг, скалдайверн відомі досить широкому колу людей. Поява настільки небезпечних, на перший погляд, видів спорту в якійсь мірі пояснює асоціативне зв'язування екстриму з «можливістю перевірити себе на що - або».

Дійсно, заняття екстремальними видами спорту не носять відверто змагального характеру. Екстремальна ситуація створюється штучно, однак, вона містить в собі деяку кількість факторів, незалежних від людини, але загрожують його життю і здоров'ю. Ця ситуація створюється для того, щоб перевірити, випробувати, наскільки людина здатна опанувати ситуацію, наскільки його поведінка виявиться спонтанним, доречним і адекватним. Метою цього випробування є вихід з найменшими втратами з ситуації, яку сама людина і створює. Опановуючи ситуацією, людина здатна приймати нестандартні рішення, проявляти свої здібності і, в підсумку отримувати насолоду і радіти свободі, абсолютного царства свободи, як раділи і насолоджувалися давні греки. Звільнення, через подолання межі, коли розсипаються обмеження, і те, що вважалося неможливим, можливо. Як вважають самі екстремали, в екстрим мета - вижити, пройти, зробити ситуацію, стати сильніше її, оволодіти позамежної ситуацією. Людина створює ситуацію, він сам є першопричиною. Він в цій ситуації вступає в боротьбу з самим собою за себе, що опановує не опанованим. Поведінка в даній ситуації, поза всяким сумнівом, екстремальне, оскільки, завдання пов'язана з максимальною витонченістю, то, що називається пройти по межі.

Звідси високий рівень ризику. У спорті ризик присутній, але в ньому немає цього явного відчуття кінцівки людського буття, холодного дихання вічності. А в екстрім мета - вижити, оскільки загроза для життя екстремала стає відчутно реальною.

Класифікація екстремалів

Учасники форумів проводять класифікацію екстремалів. Вони виділяють групу «екстремалів - професіоналів» і «екстремалів - ідіотів».

Екстремальні види спорту диктують досить високі вимоги до учасників по всіх позиціях, найменші помилки в техніці можуть привести до травми і загибелі. У зв'язку з цим, «екстремали - професіонали» ретельно готуються, тренуються, прораховують ризики.

«Екстремали - ідіоти», ми будемо називати їх «екстремали - фаталісти» або слабо підготовлені, або вважають, що модно жити з ризиком. При цьому ступінь ризику не усвідомлюється, будь, що буде, пощастить, не пощастить. Такий тип екстремалів не гребує розігрітися різного роду напоями, а то і наркотики як засіб, що знімає страх, використовують. (Хотілося б звернути увагу на той факт, що на форумах за інтересами, присвяченим екстриму, тема наркотиків виникає постійно). Мабуть, існує глибинна психологічна зв'язок між причинами, що спонукають займатися екстремальними видами спорту і причинами вживання наркотиків, але на даному етапі ця область теж слабо вивчена.) Але, «будь, що буде» - це не екстрим, це фатум, доля. Екстремал не покладається на долю, він розраховує на свої власні напрацьовані свержрезерви, які спонтанно і адекватно розкриваються в екстремальній ситуації, тобто ситуації на межі можливого.

У зв'язку з вищевикладеним, екстремалів не влаштовують правила, які існують в спорті. Вони бунтують і створюють свої власні граничні ситуації, не підвладні формальному регламенту і як наслідок, свою субкультуру, яка протистоїть офіційній культурі спорту. Цей процес досить наочно простежується на тих видах спорту, які виникли в останні десятиліття, потім були офіційно визнані і, нарешті, влилися в русло ортодоксального спорту. А шукачі гострих відчуттів сьогодні освоюють нові сфери, які через деякий час теж обростуть правилами, легалізуються і стануть звичайними.

Екстремальна ситуація, створювана екстремалом, створюється для нього самого і їм самим долається, а якщо і не долається, то небезпеку наражається він сам. Для суспільства в цілому, екстремальні види спорту корисні, оскільки вони каналізують потреба екстремальних станів, направляючи екстремальне поведінка не на інших, а на самого потребує переживанні граничних, пограничних станів, на відміну від екстремістського поведінки, яка спрямована на спричинення шкоди оточуючим.

## **2. Екстремальний спорт: проблема критеріїв**

Спонтанна екстремальна діяльність, в цілому, і екстремальний спорт зокрема, з точки зору громадського здорового глузду, є видом девіантної поведінки. Девіація, як відомо, є відхиленням від норми, яке визначається як міра припустимого. І тут виникає ряд складнощів. У сучасному суспільстві, з одного боку, екстремальні види спорту успішно розвиваються і удосконалюються, і, стають структурованою сферою послуг для бажаючих таким чином ризикнути життям і здоров'ям. З іншого боку, для більшості людей подібного роду «розваги» виглядають, щонайменше, нерозумно. Таким чином, можна констатувати наявність протиріччя між певним широко поширеним соціальним феноменом і характером його розуміння в масовій свідомості.

Хоча сьогодні наше суспільство це в достатній мірі не усвідомлює, але тим не менше екстремали виконують (самі того може бути не бажаючи) ряд важливих соціальних функцій, тим самим підтримуючи стабільність соціальної системи. Перш за все, слід звернути увагу на дві найважливіші функції екстриму. Це функції каналізації та рекреації.

Екстрим можна вважати однією з соціально - прийнятних форм каналізації агресивних потягів. Ця функція є важливою, з одного боку, оскільки агресивна поведінка в сучасному суспільстві оцінюється негативно, а з іншого - воно, тим не менш, широко поширене.

Інший з основних функцій екстриму є рекреація. Людина сучасної техногенної цивілізації змушена постійно змагатися з машинами і іншими технічними пристроями в швидкості і продуктивності своєї роботи, ведучи машино подібний спосіб життя, він відчуває все більше стомлення. Це, відповідно веде до зростання рекреативних потреб, тобто потреб у відновленні його фізичних і душевних сил.

Соціальні функції, які реалізуються через екстрим, знаходяться в стані додатковості до соціальних функцій повсякденності. Вони знімають певні «напруги» неминуче виникають в житті сучасного суспільства. Екстрим - це не тільки продукт сучасного соціуму, а й ліки від певних соціальних недуг техногенної цивілізації.

У зв'язку з цим, вимагає подальшого обговорення питання про критерії, які встановлюють певну межу між екстремальними і не екстремальними видами спорту. Ці критерії можуть бути як суб'єктивними, так і об'єктивними, тобто соціально значущими. Причому ці два види критеріїв потрібно осмислити в певній взаємозв'язку.

Здається, що суб'єктивні критерії в спонтанній екстремальній діяльності грають двояку роль. Спочатку вони спонукають індивіда до вибору екстриму як такого як сфери його спортивної діяльності. Це пов'язано з внутрішніми спонуканнями людини, яка потребує переживаннях для зняття душевної роздробленості і набуття суб'єктивної смислової цілісності своєї особистості.

Далі, індивід оцінює рівень екстремальності певної дії / події, в якому він вважає за необхідне брати участь. В основі таких оцінок зазвичай лежить особиста інтуїція і власна самооцінка, яка може бути і явно завищеною, оскільки не спирається на будь-які об'єктивні підстави. В результаті отримання серйозної травми або навіть летальний результат стають дуже ймовірними.

У статтях, опублікованих в Інтернеті можна знайти безліч прикладів хибності суб'єктивної самооцінки, ось один з них: «Головне, що до екстриму, як і до будь-якого спорту, треба ставитися без фанатизму, без надриву і жорстко підпорядковуючись інструкціям», - говорить В'ячеслав Тимошенко. Він знає про ризики екстремального спорту не з чуток. В'ячеслав здійснив понад 250 парашутних стрибків, і до певного часу все було благополучно. «Але в 2007 році я вже повірив, що все можу, що я «супер», і став займатися швидкісним спуском з парашутом - свуп, - розповів В'ячеслав. - При цьому його край згортається, як крило, а сам парашут розкривається тільки за 15-20 метрів над землею. Це можуть робити тільки ті, у кого понад 1000 стрибків, 1500-2000 стрибків ". Самовпевненість погано скінчилася для спортсмена-любителя. У 2007 році на аеродромі в Коломиї він «дострибався»: невірний розрахунок при приземленні ... і тіло «зарили» в землю ». Таким чином, оскільки кожен екстремал діє, виходячи зі своїх власних міркувань, і при цьому на успішність дій, що робляться накладається маса привхідних, випадкових обставин, остільки можливий результат стає важкопередбачуваності.

Перехід до об'єктивними критеріями екстремальності того чи іншого виду спорту кращий на основі використання статистичних методів, які усереднюють суб'єктивні відхилення і виявляють об'єктивну тенденцію в тому чи іншому виді спорту. Це дає можливість відокремити екстремальні види спорту від не екстремальним, виходячи з деяких соціально значущих критеріїв, (суб'єктивні критерії тут не враховуються вони для кожного екстремала свої) потрібно ввести поняття «рівень ризику», тобто кількісний вимір ризику. Поняття «рівень ризику» слід розуміти як ймовірність настання важкого травматичного (інвалідність) або летального результату при здійсненні певної дії. Наприклад, під час змагань по веслуванню для учасників є ймовірність потонути і під час сплаву по гірській річці є ймовірність потонути, але в останньому вона багаторазово більше. Імовірність, мабуть, підраховується статистично, швидше за все, на основі як вітчизняної, так і міжнародної статистики. В результаті роботи на основі експертних оцінок встановлюється планка відокремлює екстрим від звичайних видів спорту.

Спорт не самий травмонебезпечний вид людської діяльності. У повсякденному житті люди постійно отримують ті чи інші травми, але це не робить їх повсякденне життя екстримом. Наприклад, футбол і хокей мають високий рівень травм за загальною кількістю, але робить цей показник дані види спорту екстремальними? У зимових видах спорту використовуються показники: травми на тисячу днів катання (IPTSD) і середній час між травмами (MDBI) і ці показники «працюють», коли мова йде про катання на обладнаних схилах з повним набором заходів безпеки. Але чи підходять вони для хеліскіінга - спуску з важкодоступних місць на гірських лижах після доставки в точку старту вертольотом і спуск здійснюється по непідготовлених схилах за межами прокладених трас. За статистикою, хеліскіінг є одним з найнебезпечніших для життя видів екстремального спорту. Тут обидва зазначених критерію навряд чи будуть працювати.

Виявляючи критерії екстремальності видів спорту, слід враховувати, по-перше, не загальний усереднений по тяжкості рівень травматичності, а частоту важких травм, що ведуть до втрати людиною можливості займатися даним видом спорту.

По-друге, слід враховувати частоту летальних випадків викликаних впливом зовнішніх обставин. При цьому, дані показники треба співвідносити із загальною кількістю спортсменів займаються певним видом спорту.

Наведемо деякі цифри, які показують, що такі статистичні критерії відділення екстремальних від не екстремальним реально «працюють». Так дослідження, проведене судовим психіатром і альпіністом Еріком Монастеріо в Новій Зеландії, показало, що майже половина з тих досвідчених альпіністів, з якими він працював, хоча б раз в житті отримували травму "завдяки" своєму небезпечному захопленню.

Двом третинам з них знадобилася госпіталізація; 20% травмованих витратили більше трьох місяців на відновлення; деяким з них так і не вдалося залікувати травми.

За чотири роки його дослідження загинули 10% його учасників, четверо з них померли в результаті нещасних випадків при спробі підкорити чергову вершину. Таким чином, виходячи з наведених цифр, альпінізм повинен розглядатися не як звичайний, а як екстремальний вид спорту. Питання полягає в тому, щоб експертне співтовариство провело порівняльну оцінку ступеня ризику традиційних і екстремальних видів спорту.

Бейс-джампінг - це, ймовірно, найнебезпечніший вид спорту з усіх існуючих. Він в той же час є найбільш видовищним видом спорту. На поточний період в світі налічується близько 500 бейс-джамперів. У період з 1981 до 2013 року зареєстровано 201 випадок зі



смертельним результатом. Спроби самостійних бейсприжков без відповідного обладнання і навичок, як правило, призводять до важких травм або смерті. Крім теоретичного інтересу у виділенні критеріїв екстремальності тут є і суто практичний аспект. Йдеться про страхове відшкодування при порятунку екстремалів, а воно часто вимагає великих фінансових і матеріальних витрат. Свіжий приклад: порятунок альпіністів з району Евересту в квітні-травні 2015 року. Самі екстремали вважають за краще обходитися без страховки в прямому і переносному сенсах. За даними, наведеними тим же Монастеріо, ступінь тяжкості травм, отриманих альпіністами, порівнянна за ступенем тяжкості з ушкодженнями пожежних і військових.

Однак, екстремалам не властиво переживати з приводу травм - їх посттравматичний розлад становить лише 10-20% від посттравматичного стресу солдатів і пожежників. Тільки три відсотки альпіністів страждає від посттравматичного стресу.

Серед пожежних ця цифра доходить до 20%. Екстремали психологічно стійкіше солдатів і пожежників. Тому можливим способом накопичення необхідних коштів можуть стати певні відрахування, одержувані з доходів від продажу спорядження та обладнання для екстремальних видів спорту, а ці доходи є досить значними.

Екстрім сьогодні є складовою частиною техногенної цивілізації. При цьому, вкрай важливо відзначити, що екстрім становить реальну альтернативу таким поширеним в сучасному світі способам відновлення суб'єктом відносини з собою як алкоголь і наркотики. Екстрім, як і алкоголь і наркотики має свої соціальні витрати, але витрати від алкоголю і наркотиків на порядок вище, ніж витрати від екстриму.

### *Література*

1. Тимофеев А.И., Кунецова В.В. Экстремальный спорт: проблема критериев. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2015. № 7 (125). С. 220-224
2. Кузнецова В.В. Спорт как сфера исследования социальной экстремологии. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. Выпуск № 19. 2006. С. 34-41