

Пешков Данил Романович

студент

ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

***Аннотация:** в статье говорится о вытеснении экстремальными видами спорта командных в жизни детей, об их травмоопасности и нужности.*

***Ключевые слова:** физическая активность, экстремальные виды спорта, командный спорт, травмоопасность.*

Введение: традиционные виды спорта, такие как футбол, баскетбол и хоккей, не совсем выходят из моды, мир так называемых экстремальных видов спорта продолжает расти в популярности. Как дети, так и взрослые принимают участие во все большем количестве этих рискованных, если не сказать опасных видах спорта. Но почему?

Некоторые дети счастливее катаются на скейтбордах, чем занимаются структурой футбольной практикой. Другие любят путешествовать на своих велосипедах BMX, пока их ноги просто не уйдут, занимаются серфингом, изучают новые трюки на своих роликовых коньках.

Для многих детей традиционные командные виды спорта означают много тренировок, правил, давление и соревнования. Легко понять, почему некоторых детей привлекает индивидуальность и спортивное самовыражение, которые являются отличительными чертами экстремальных видов спорта.

Конечно, детей также привлекают Экстремальные виды спорта, потому что они классные. Сноубординг был узаконен спортивными традиционалистами, когда он стал официальным Олимпийским событием на Играх 1998 года в Нагано. Экстремально или нет, но важно поощрять детей, чтобы выразить себя физически, будь то их спортивные вкусы работать в модном или традиционном стиле. Как сольные, так и командные виды спорта могут укрепить уверенность в себе,

снять стресс и способствовать физической подготовке – все это жизненно важно для растущих детей и взрослых.

Дети в «альтернативных» видах спорта – выразительные, высококвалифицированные спортсмены. А такие виды спорта, как скалолазание, сноуборд, катание на роликовых коньках, серфинг, скейтбординг, экстремальные лыжи и катание на горных велосипедах (и это лишь некоторые из них), требуют значительных технических способностей, а также силы и выносливости.

Кроме того, альтернативные виды спорта могут помочь вашим детям развить положительные качества, такие как дисциплина, настойчивость и решительность, при условии, что они избегают серьезных травм.

Страх, вероятно, является причиной номер один, по которой многие из нас избегают рисковать. Для спортсменов в экстремальных видах спорта преодоление страха – это часть спортивного приключения.

Когда скейтбордист практикует трюки на 15-футовой рампе (обычно называемой хаф-пайпом), или горный байкер летит по усыпанной камнями однопутной тропе, и он делает ошибку и падает – то это приносит много травм.

Экстремальные виды спорта часто приводят к экстремальным травмам. Мальчики получают травмы чаще, чем девочки. Фигуристы получают огромное количество травм. Наиболее распространенными травмами в альтернативных видах спорта являются переломы костей, растяжения связок, серьезные ушибы и порезы на лице. Но исследования показывают, что почти 75 процентов всех людей, которые получают травмы, участвуя в экстремальных видах спорта, получили травмы, потому что они не носили защитного снаряжения вообще!

Просто дайте понять своим детям, что безопасность, а не мода, приходит в первую очередь, когда они делают свое дело.

Детские и спортивные травмы

Командные виды спорта могут вызвать больше травм – не из-за характера этих видов спорта, а потому, что в них участвует больше детей. Больше детей играют в такой популярный вид спорта, как баскетбол.

Хотя дети могут быть травмированы, играя в любой вид спорта, некоторые виды спорта имеют более высокий уровень травматизма, чем другие. Поэтому, если ваш ребенок играет в один из этих видов спорта с высоким уровнем травматизма, вам нужно обратить особое внимание на безопасность.

Больше всего травм дети получают в следующих пяти видах спорта:

1. Баскетбол.
2. Футбол.
3. Бейсбол.
4. Футбол.
5. Фигурное катание.
6. Гимнастика.

Существует два вида спортивных травм:

Хронические повторяющиеся или острые травмы. Они вызывают переломы, мышечные разрывы или прогрессирующие деформации костей.

Острые травмы – переломы, вывихи и более серьезные травмы позвоночника и головного мозга.

До наступления половой зрелости риск спортивных травм одинаков как для мальчиков, так и для девочек. В период полового созревания мальчики набирают силу и размеры и получают травмы чаще и серьезнее, чем девочки.

После полового созревания вероятность получить травму у мальчиков в три раза выше, чем у девочек. Серьезность травм у обоих полов возрастает с возрастом и уровнем конкуренции. Ребенок, конкурирующий с более взрослыми детьми, подвергается большему риску получения травмы.

Заключение: для безопасности в спорте – дети должны быть подобраны и сгруппированы в соответствии с уровнем квалификации, весом и физической зрелостью, особенно для контактных видов спорта.

Список литературы

1. Куликович Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е.К. Куликович. – Минск: БГЭУ, 1998. – 30 с.

2. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Учеб. пособие / Р.И. Купчинов. – Минск: УП «ЦВМ Минфина», 2004. – 210 с.