

## **Лекція № 4. Екстремальний спорт: класифікація**

1. Наукові підходи до класифікації неолімпійських видів спорту
2. Класифікація видів спорту за ступенем екстремальності
3. Психологічна класифікація видів спорту за рівнем екстремальності
4. Методологія відбору та використання екстремальних видів спорту в професійно-прикладній фізичній підготовці
5. Класифікація екстремального туризму
6. Принцип класифікації гірських видів спорту за ступенем екстремальності і психологічної напруженості діяльності

### **1. Наукові підходи до класифікації неолімпійських видів спорту**

Класифікація (від лат. *classis* – розряд та *facere* – робити) – представляє собою розподіл предметів, явищ і понять за класами в залежності від загальних ознак (відносно роду, виду, відділу та т.п.).

Основними видами класифікації є *типологія, систематика та таксономія*. *Типологія* – вид класифікації, основу якого закладають суттєві ознаки класифікації об'єктів.

*Систематика* – це сукупність об'єктів або їх частин в систему охоплених типологією.

*Таксономія* – теорія класифікації складноорганізованих галузей діяльності, що мають ієрархічну будову.

Класифікація використовується у будь якій науці або галузі практичної діяльності. У сфері фізичної культури і спорту розподіл видів спорту передбачає штучну і предметну класифікацію, в основі якої лежить типологія, систематика, таксономія.

Штучна класифікація обумовлюється систематизацією видів спорту за формальним принципом, відповідно до більш зручного загального їх розподілу, що охоплює загальні ознаки, наприклад, історичне походження, прикладне значення, міжнародний (олімпійський) рівень тощо.

*Така класифікація передбачає:*

- олімпійські види спорту – визнані Міжнародним олімпійським комітетом, які входять до програми Олімпійських ігор;
- неолімпійські види спорту – не входять до програми Олімпійських ігор;
- професійні види спорту – в яких здійснюється комерційно-спортивна діяльність, що передбачає економічну ефективність і високу інформаційну цінність спортивно-видовищних заходів;
- військово-прикладні та службово-прикладні види спорту – основою яких є спеціальні дії, що пов'язані з виконанням військовослужбовцями та співробітниками деяких федеральних органів виконавчої влади своїх службових обов'язків, котрі розвиваються у рамках діяльності одного або декількох федеральних органів виконавчої влади, а також поєднання окремих видів спорту, таких як: легка атлетика, плавання, лижний спорт тощо, та мають військово-прикладне значення;

- національні види спорту – історично склалися в етнічній групі населення у формі змагальної діяльності, які мають соціально-культурну направленість, самобутні правила і способи їх організації та проведення, мають свій розвиток у рамках одного суб'єкта (територіального регіону і нації).

- технічні і прикладні види спорту – вимагають спеціальної підготовки спортсмена до змагань з використанням технічних засобів, їх конструювання та побудовою спортивних моделей;

- екстремальні види спорту – супроводжуються гострими відчуттями у процесі виконання фізичної рухової активності;

- інтелектуальні види спорту – настільні логічні ігри, що поєднують у собі елементи мистецтва, науки і спорту.

Міністерство України у справах молоді та спорту Наказом № 1104 від 9.04.1993 р. затверджує Єдину спортивну класифікацію України на 1993-1996 рр., передбачаючи олімпійські (52 види спорту), неолімпійські (20 видів спорту), нетрадиційні (19 видів спорту), військово-технічні (33 види спорту) та професійно-прикладні (6 видів спорту) види спорту, а також окремі групи видів спорту для осіб з вадами слуху та мови, опорно-рухового апарату та з порушенням зору. Згідно Єдиної спортивної класифікації України 2006 р. класифікаційні норми та вимоги розроблені відповідно до видів спорту: включених до програм літніх та зимових Олімпійських ігор; не включених до програми Олімпійських ігор, що підрозділились на неолімпійські, спортивно-технічні і прикладні види спорту; для осіб з вадами слуху та мови, опорно-рухового апарату, з порушенням зору, розумовими та фізичними вадами.

На ранніх етапах розвитку загальної теорії фізичного виховання (1917-1930) види спорту поділяються на літні та зимові. В подальшому дана теорія мала свій розвиток відповідно до виникнення та розповсюдження значної чисельності видів спорту, яких на сьогодні налічує понад 300.

Кожний з них характеризується різноманітністю, своєрідністю змагальної діяльності, особистим складом дій, способами ведення спортивної боротьби, правилами змагань, системою підготовки та відбором спортсменів тощо.

Огляд праць вчених свідчить, що в основу класифікації видів спорту входять суттєві типологічні ознаки. Так, головними ознаками класифікації визначали групи видів спорту в залежності від прояву рухових якостей; відповідно до особливостей структури рухів та умов їх виконання; за величиною енергетичних затрат, які витрачають в процесі змагань; за специфікою техніко-тактичних спортивних дій.

Класифікацію відповідно до типу, циклів та профілю спорту, вперше надав К.В. Козлов, використовуючи диференційований підхід з урахуванням специфіки змагальної діяльності. Відповідно до типу – вимірювальні та порівняльні, за циклами – *дистанційні, гравітаційні, дистанційно-гравітаційні, запрограмовані та двохсторонні.*

*До дистанційних* відносяться три групи видів спорту – з використанням рухових конструкцій (VELO-, мото-, автотранспорт), з застосуванням засобів оснащення екіпіровки (лижі, ковзани, ролики), на основі природного механізму пересування спортсмена (біг, плавання).

*Гравітаційний цикл* охоплює види спорту з переміщенням тіла або споряду у просторі (стрибки, метання, піднімання штанги) та використання перепаду висоти й сковзання для переміщення тіла (слалом, стрибки з трампліну).

*Дистанційно-гравітаційні цикл* включає види спорту, у яких визначається комплекс навиків із суміжних циклів (багатоборство, дуатлон).

*Запрограмований цикл* охоплює види спорту, у яких змагальна діяльність проходить на спеціальному спортивному оснащенні (стрибки на акробатичній доріжці, стрибки у воду та ін.) та ті, які потребують вільну площу – залу або каток (спортивна акробатика, художня гімнастика, фігурне катання на ковзанах).

*Двохсторонній цикл* обумовлюється контактними діями спортсменів – 1-2 учасники (кікбоксинг, тайванський бокс, свощ, різні види боротьби та ін.), 5-7 учасників (стритбол, хокей на роликах та ін.), 11 та більше учасників (нетбол, регбі-15 та ін.).

**СЛАЙД** Аналізуючи механізми класифікації А. Г. Демко, Ю. М. Шапкай, А. М. Тюрин в основу розподілу видів спорту було покладено три критерії пов'язаних з тренувальними навантаженнями: потужність роботи (максимальна, субмаксимальна, велика, помірна, перемінна), циклічність або ациклічність, у яких переважає прояв фізичних якостей. На підставі даних критеріїв було виділено дев'ять груп видів спорту (табл. 1), одна з яких об'єднує види спорту, які не мають специфічності.

*Таблиця 1.*

**Класифікація видів спорту за критеріями тренувальних навантажень (за А. Г. Демко, Ю. М. Шапкай, А. М. Тюрин – 1966 р.)**

<b>Потужність роботи</b>	<b>Структура роботи</b>	<b>Переважність розвитку фізичної якості</b>	<b>Неолімпійські види спорту</b>
Максимальна	Циклічність	швидкість і сила	плавання в ластах – 50 м, 50-бі ласта, пірнання 50 м, 100 акваланг; швидкісне катання на роликах (спідскейтінга) – 100 м, 200 м.
Субмаксимальна	Циклічність	швидкість і витривалість	плавання в ластах – 100 м, 200 м, 400 м, 400 акваланг, 100-бі ласта, 200-бі ласта; швидкісне катання на роликах – 400 м, 500 м, 1000 м; веслування на “Драконах” – 200 м., 250 м, 500 м; підводне орієнтування – 300 м, 590 м;
Велика	Циклічність	витривалість	плавання в ластах – 800 м, 1500 м; швидкісне катання на роликах – 5000 м; веслування на “Драконах” – 2000 м; дуатлон та ін..
Помірна	Циклічність	витривалість	плавання в ластах – марафон 3000 м; швидкісне катання на роликах – 10 км, 15 км; каное-марафон – 26 км, 32 км; триатлон 222.
	циклічність	Сила і швидкість	пауерліфтинг, гирьовий спорт, армспорт

Максималь-на	ациклічність	спритність і сила	спортивна акробатика; стрибки на акробатичній доріжці; фігурне катання на роликах; бодіблдинг;
Перемінна	ациклічність	спритність і швидкість	сквош, ракетбол, нетбол, скелелазіння, дайвінг, стрітбол.
Перемінна	ациклічність	спритність, сила і швидкість	різновиди національної та східної боротьби (самбо, боротьба Кураш, боротьба на поясах); тхеквандо ІТФ; кікбоксинг; міні-футбол; пляжний футбол; пляжний гандбол; спортивна аеробіка; богатирське багатоборство
Перемінна	ациклічність	спритність, сила і швидкість	різновиди національної та східної боротьби (самбо, боротьба Кураш, боротьба на поясах); тхеквандо ІТФ; кікбоксинг; міні-футбол; пляжний футбол; пляжний гандбол; спортивна аеробіка; богатирське багатоборство
Інші види спорту			парашутний спорт, дайвінг, автоспорт, мотоспорт,

Примітка: класифікація представлена відповідно до сучасних неолімпійських видів, які мають свій розвиток у міжнародному спортивному русі

**Слайд** Харабуга Г.Д. в основу класифікації видів спорту поклав специфічність виконання фізичних вправ (спортивну техніку) та представив їх трьома групами (табл. 2).

*Таблиця 2.*

**Класифікація неолімпійських видів спорту з урахуванням специфічності виконання спортивних вправ**

Види спорту, в яких оцінюється точність виконання рухів та їх технічна (координаційна) складність, в свою чергу, вимагають від техніки суворо регламентовані дії (спортивна акробатика, стрибки на батуті, стрибки у воду з 25 м, фігурне катання на роликах і т.п.)	<b>Перша група</b>
Види спорту, у яких техніка виконання вправ визначає досягнення максимальної кількості виміряного результату. До них відносяться більшість видів спорту циклічного та ациклічного характеру (пауерліфтинг, плавання в ластах, спідскейтінга та ін.)	<b>Друга група</b>
Види спорту, у яких дії обумовлюється взаємодіями спортсменів у постійно змінних умовах, що, в свою чергу, пред'являють високі вимоги до пристосування варіативності техніки виконання кожної дії та прийому (усі види єдиноборств та спортивних ігор)	<b>Третя група</b>

**СЛАЙД** Аналіз науково-практичної та навчальної літератури (А.А. ТерОванесян, 1971; Л.П. Матвеев, 1977, 1991, 1999, 2010) показав, що існує загально прийнята класифікація видів спорту відповідно до характеру спортивної діяльності спортсмена та

способу досягнення результатів, яка об'єднує олімпійські та неолімпійські види спорту у п'ять груп (табл. 3).

Таблиця 3

**Класифікація видів спорту за характером змагальної діяльності та способу досягнення результатів (Л. П. Матвеев, 1977, 1991, 1999, 2010)**

**перша група** – атлетичні види спорту, пов'язані з максимально високою активною діяльністю, досягнення у яких залежить від реалізації максимальних фізичних та функціональних можливостей спортсмена (усі види боротьби та боксу, ігрові види спорту, танцювальний спорт, акробатичний рок-н-рол, силові види спорту, спортивна акробатика, спортивна аеробіка та ін.);

<p><b>друга група</b> – види спорту, у яких рухова діяльність спортсмена спрямована на вмиле управління засобами пересування (авто-, мотоспорт, аквабайк, картинг, вертолітний, літаковий, водно-моторний спорт та ін.</p>	<p><b>третя група</b> – види спорту, засновані на порівнянні результатів техніко-конструкторської діяльності спортсмена (авіа-, авто-, судно-, ракетно модельний спорт);</p>	<p><b>четверта група</b> – види спорту з використанням спеціальної спортивної зброї, де рухова активність спортсмена жорстко лімітована умовами ураження цілі (стрільба з арболіту, стрільба з блочного луку, дарц, пейнтбол);</p>	<p><b>п'ята група</b> – види спорту, де діяльність спортсмена носить неактивну рухову діяльність, а пов'язана з абстрактно-композиційним мисленням (шашки, шахи, спортивний бридж, го).</p>
--	--	--	---

Платонов В. М. (1983; 1987, 1997; 2003; 2004) доповнює дану класифікацію шостою групою видів спорту, змагальна діяльність яких пов'язана з пересуванням та орієнтуванням на місцевості (альпінізм, спортивне орієнтування, спортивний туризм, спелеологія).

Класифікація неолімпійських видів спорту, насамперед, повинна науково обґрунтовуватися на підставі типологічних ознак, таких як особливості змагальної діяльності, специфіки фізичних і психологічних проявів, організації та проведення змагань тощо.

**2. Класифікація видів спорту за ступенем екстремальності**

Загальновідомо, що в останнє десятиліття значно зросли вимоги до виконання кваліфікаційних норм, до оцінки рівня спортивної майстерності, а отже, і до особистісних якостей і можливостей спортсменів. Зараз у спорті для досягнення успіхів, особливо у крупних змаганнях спортсмени докладають максимальних зусиль, що вельми часто доходять до межі їх можливостей. А для зростання результатів необхідно витримувати граничні напруги своїх фізичних і психічних сил.

Іншими словами, спортивна діяльність у сучасному спорті здійснюється в екстремальних умовах. Особливо зростає нервово – психічне напруження в період змагань, де виникає велика кількість екстремальних і надекстремальних ситуацій.

Прийнявши положення про те, що спортивна діяльність насичена екстремальними ситуаціями, слід здійснити класифікацію видів спорту за ступенем їх екстремальності.

Такий крок дає можливість враховувати рівень негативного впливу на спортсменів за заняттям різними видами спорту, розробляти програми і практичні рекомендації з психологічної корекції наявних порушень у їх психіці і з профілактики можливих змін.

Безумовно, спорт надзвичайно багатообразний. Серед 157 видів спорту, які визнані в Україні велике різноманіття змістовних і процесуальних проявів спортивної діяльності, яка детермінується фізичними, технічними, погодними, ситуаційними, психологічними та іншими чинниками. Тому виділити який – то один основоположний критерій або спосіб вимірювання ступеня екстремальності в таких різних видах спортивної діяльності складно. Так, якщо екстремальні чинники, що зустрічаються у спортивній діяльності, розділити за інтенсивністю їх впливу на спортсмена на три групи: малої, середньої і великої інтенсивності, то види спорту можна диференціювати таким чином:

до першої групи відноситимуться – бадмінтон, різні види стрільянини, теніс настільний, армспорт, більярдний спорт, городковий спорт, гольф, кеглі, радіоспорт, шашки та шахи;

до другої групи – ігрові види спорту, велосипедний спорт (трек, шосе) єдиноборства, зимові і водні види спорту, гімнастика, акробатика, стрибки у воду і на батуті, легка і важка атлетика і

до третьої групи – автомобільний, мотоциклетний, дельтапланерний, підводний, гірськолижний і парашутний спорт, а також скелелазіння і альпінізм.

**Слайд** Хоча якщо в основу критеріїв класифікації видів спорту за ступенем їх екстремальності ввести облік фізичних і ситуаційних параметрів, то вийде картина представлена на даній схемі.

**Критерії класифікації  
видів спорту за  
ступенем їх  
екстремальності**

**Фізичні параметри факторів:**

1. Величина (сила) дії екстремальних факторів
2. Швидкість дії екстремальних факторів
3. Час (тривалість) дії екстремальних факторів

**Ситуаційні параметри  
факторів надлишок або**

недолік інформації

4. Ступінь верогідності травматизації	8. Несподівана поява екстремальної ситуації
5. Підвищені труднощі: рухові, інтелектуальні, вольові	9. Неможливість контролю, некерованість ситуацією.
6. Багато невідомих ситуацій	10. Дискомфортні погодні умови.
7. Обмежений час на відповідні дії	11. Загроза здоров'ю та життю (високий ступінь ризику)

1-3 фактори, які проявляються в кожному виді спорту  
4-7 фактори, які проявляються в ігрових видах спорту, в єдиноборствах, зимових та водних видах спорту, у велосипедному спорті, акробатіці, гімнастичці  
8-11 фактори, які проявляються в автомобільному, мотоциклетному, дельтопланерному, підводному, гірськолижному видах спорту, а також у скелелазінні і альпінізмі

**Рис.1 – Схема взаємодії факторів, які впливають на ступінь екстремальності спортивної діяльності**

Виходячи із запропонованої схеми можна бачити, що фізичні параметри чинників, безумовно, впливають на ступінь екстремальності спортивної діяльності і проявляються у будь-якому виді спорту. Точно так і такий параметр як надлишок або недолік інформації створює певну екстремальну ситуацію і може бути характерним у всіх видах спорту.

В той же час ситуаційні чинники служать основним критерієм в класифікації видів спорту за ступенем екстремальності. При цьому необхідно врахувати, що вона, природно, розрізняється в різних видах спорту, хоча ситуаційні параметри 4-7 чинників ймовірно повинні у меншій мірі впливати на спортсменів, ніж група чинників від 8 до 11. Іншими словами, спортсмени, що займаються видами спорту, де їх діяльність здійснюється під впливом 8-11 чинників (особливо таких як некерованість ситуацією або підвищений ступінь ризику) витримують значно сильніші екстремальні дії, ніж у видах спорту, що знаходяться під впливом 4-7 ситуаційних чинників.

Більш того, спортсмени, що займаються видами спорту в яких виявляються вплив 8-11 чинників переживають вплив і 4-7 чинників. Це означає, що ступінь екстремальності їх спортивної діяльності значно вищий.

Разом з тим ця класифікація побудована на обліку впливу тільки зовнішніх (об'єктивних) чинників. Проте, як відомо, один і той же стресогенний чинник у одного спортсмена викличе невелике хвилювання і підвищення активності, у іншого посилення тривожності і порушення координації і чіткості рухів, а у третього стан, напівнепритомності. Це означає, що ступінь екстремальності не є абсолютною – вона ймовірна, а дії зовнішніх (фізичних і ситуаційних) параметрів обов'язково заломлюються через внутрішні (психічні) параметри. А це індивідуально – психологічні якості й властивості особистості залежні не тільки від спадкових даних,

досвіду, спортивної кваліфікації і умов виховання і соціалізації, але й (що надзвичайно важливо для спортсменів) від рівня їх психологічної підготовленості.

Саме цьому, остання (психологічна підготовка) вкрай необхідна спортсменам, що займаються будь-яким видом спорту – це по-перше; по-друге, вона повинна здійснюватися з обов'язковим обліком індивідуальних особливостей особистості спортсмена; і, по-третє, вона повинна бути приурочена не тільки до специфіки спортивної діяльності, але і до формування у нього психологічної стійкості до дії екстремальних ситуацій. А для цього необхідний облік ступеня їх впливу на особистість спортсмена

Фізичні параметри екстремальності характерні для всіх видів спорту, а ситуаційні мають різний ступінь дії, облік яких дозволив класифікувати існуючі види спорту.

Використання запропонованої класифікації дозволить здійснювати психологічну підготовку спортсменів з урахуванням ступеня екстремальності виду спорту, яким вони займаються.

### **3. Психологічна класифікація видів спорту за рівнем екстремальності**

Екстремальні умови діяльності все більше визначають популярність і видовищність різних видів спорту та спортивних дисциплін. У програму Олімпійських ігор все частіше потрапляють види спорту екстремальної спрямованості (BMX, скелелазіння, скейтбординг, серфінг, маунтинбайк та ін.). Все більшої популярності набувають *Всесвітні екстремальні ігри (X Games)*, а багато каналів телебачення практично переключилися на висвітлення виключно екстремальних видів спортивної діяльності.

Одна з найважливіших проблем в цій галузі - недостатня вивченість різних факторів ризику і механізмів забезпечення безпеки спортсмена в екстремальних умовах діяльності.

Найбільш значущими факторами визначальними рівень екстремальності різних видів спорту, є наявність об'єктивних зовнішніх чинників ризику, таких наприклад як лавини і каменепади в альпінізмі, або наявність жорсткого контакту в єдиноборствах. Цей фактор оцінений в 8,2 бала (за 10 бальною шкалою).

На другому місці за значимістю (7,8 бала) знаходиться високий рівень невизначеності діяльності і наявність нестандартних, позапланових ситуацій.

Наступним за значимістю (6,8 балів) є фактор неможливості надати своєчасну медичну допомогу спортсмену на місці аварії, в разі отримання травми.

Далі фактор офіційної заборони на заняття даним видом діяльності з боку держави (нелегальність діяльності) також є досить значущим в системі формування рівня ризику діяльності (5,6 балів).

П'ятим за значимістю є фактор публічності діяльності і підвищена увага засобів масової інформації (ЗМІ) до даного виду діяльності (трансляції по телебаченню, публікації в пресі, інтернеті і ін.) - 4,5 балів, за 10-бальною шкалою. Цей фактор є



причиною того, що спортсмени-екстремали готові ризикувати при наявності реального ризику для їх здоров'я і навіть життя. Тут, мабуть, вступає в силу принцип: «На миру і смерть красна».

В даному дослідженні здивував невисокий рейтинг фактора можливість загибелі спортсмена, можливість отримання важкої травми і пов'язаний з цим високий психологічний ризик (1,8 бала). Як не дивно в оцінці професіоналів саме цей фактор визначає рівень ризикованості діяльності людини. Але можна пояснити таку оцінку специфікою респондентів - це не професійні спортсмени або професійні рятувальники, а студентська молодь, частина з яких займаються спортом, але самі не є спортсменами-екстремалами.

Екстремальними видами спортивної діяльності є ті види, які пов'язані з екстремальними умовами зовнішнього середовища:

- альпінізм (1-е місце в рейтингу),
- парашутизм (2),
- скелелазіння в горах (4),
- фріклаймбінг (8),
- ледолазание в горах (11),
- гірські лижі, хеліскіінг, фридайвінг і ін.

Це пов'язано з усіма факторами визначальними екстремальність виду спорту (наявністю об'єктивних факторів ризику, невизначеністю умов діяльності, неможливістю надати екстрену медичну допомогу та ін.).

Далі слідують види спорту пов'язані з жорстким контактом із суперником, це: бої без правил (3 місце),

- ММА (6),
- бокс (19),
- карате та ін.

На третьому місці група видів спорту пов'язаних з міськими умовами екстриму:

- Руфінг (5-е місце),
- паркур (9),
- роупджампінг (14),
- стрітреслінг,
- скелелазіння і льодолазіння на штучному рельєфі і ін.

Виділено три зони екстремальності (Таблиця 1).

**СЛАЙД** Найбільш екстремальні види спорту і спортивні дисципліни

Суперекстрим	альпінізм парашутизм бої без правил скелелазіння руфінг
--------------	---

	ММА
Екстрим	автоспорт фриклаймбінг паркур зацепинг ледолазання мотофрестайл гірські лижі роупджампінг хеліскіінг фридайвінг сноубордінг бейсклаймбінг бокс
	Флайбордінг Стритрейсінг Рафтинг Скайранінг Парапланерізм Маунтинбайк Серфінг БМХ Спелеологія

#### **4. Методологія відбору та використання екстремальних видів спорту в професійно-прикладній фізичній підготовці**

Основним діючим компонентом ПФК є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), яка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності в загальній системі освіти-виховання підростаючого покоління та професійних кадрів.

Під ППФП розуміється підсистема фізичного виховання, що найкращим чином забезпечує формування та вдосконалення властивостей і якостей, що мають істотне значення для конкретної професійної діяльності.

У зв'язку з бурхливим розвитком екстремальних дисциплін і привабливістю для молоді цих видів спортивної діяльності назріла необхідність систематизації теоретичних знань по їх економічній і прикладно-педагогічній значущості, публікації відповідних наукових і методичних матеріалів.

Виділяють групу прикладних видів спорту (серед них є екстремальні), змістовну основу яких складають військові, господарські та інші прикладні навички, щодо володіння якими і проводяться змагання (кастинг, кінний спорт, парашутизм, вітрильний спорт, планерний спорт, спортивна рибна ловля, спортивне орієнтування, зорбінг) і технічних видів спорту, основу яких становить взаємодія спортсмена з різної складності технічними пристроями (авіамоделльний спорт, автомоделльний спорт, аквабайк, бобслей, водні лижі, картинг, ралі, ралі рейд, тріал, крос, спринт, ралі спринт, ралі крос, драг рейсинг, слалом, дріфт, кільцеві чемпіонати, мототріал, мотобол, радіоспорт, ракетомодельний спорт, рафтинг, сані, скелетон, спідвей, стрільба з лука, стрільба з арбалета, стрільба кульова, стрільба стендова).

Все ЕВС з прикладної спрямованості можна розділити на 8 груп.

1 - види спорту, що пред'являють екстремальні вимоги до координації рухів.

2 - види спорту, провідною рисою яких є досягнення високої швидкості в переміщеннях і циклічних рухах.

Для 3-ї групи видів спорту характерна робота на силу і швидкість рухів. Група може бути розбита на дві підгрупи:

а) на переміщення максимальної маси;

б) види спорту на створення максимального прискорення (метання).

4-я група видів спорту в основному спрямована на вдосконалення функцій аналізаторів, освоєння інформації в умовах боротьби з суперником.

5-я група видів спорту спрямована на вдосконалення управління різними засобами пересування з пред'явленням великих навантажень на центральну нервову систему і провідні аналізатори в зв'язку з необхідністю забезпечення випереджаючих і запобіжних дій.

Для 6-ї групи видів спорту характерно вдосконалення вищої нервової діяльності при малих фізичних навантаженнях.

**СЛАЙД** По виду середовища реалізації виділяють три групи ЕВС (табл. 1).

Таблиця 1

На твердій поверхні	Водні ЕВС	На висоті в небі
Скейтинг (фітнес, агресів, рейс)	Рафтинг (спринт, слалом, марафон)	Кайтинг (лижи, паракарт, серф)
Скейтбординг (стритстайл, фристайл, маунтинборд)	Вейкбординг (фристайл, слалом, стрибки)	Скайсерфинг (фристайл, фрифлай, вингсуит).
Сноубординг (фристайл, халфпайп, фрирайд, биг-ейр, стайл)	Дайвинг (рек, дип, айс)	Класчний парашутизм Групова акробатика
Спидскиин	Аквабайк (рейс, фристайл)	Купольна акробатика Фристайл
	Зимове плавання	Фрифлаинг

(километр-стрела) Маунтинбайк (крос-кантри, триал, даунхил)	(моржування, спортивне зимове плавання)	Свуп Бэйсджампінг Парашутно-атлетичне багатоборство скелелазіння
---	--	--

Для 7-ї групи видів спорту основним є виховання здатності до переключення.

8-ю групу складають види з особливими вимогами до адаптації до екстремальних факторів середовища. Тут також можна виділити підгрупи:

- ✓ по температурному фактору,
- ✓ характеру спортивного простору,
- ✓ висоти і безопорного.

Практичному працівнику розібратися в цьому конгломераті видів спорту, їх підвидів і дисциплін вкрай нелегко, та й не потрібно.

Набагато важливіше володіння системою визначення суті професійно-прикладного значення ЕВС і їх елементів, єдиної науково обґрунтованої методики їх оцінки та застосування.

При визначенні складу прикладної фізичної підготовки в кожному конкретному випадку рекомендується виходити з правила перенесення тренуваності. Ефект впливу фізичної підготовки буде найвищим при збігу спрямованості профілю спортивної підготовки з вимогами професії до організму.

Виявляються три принципові напрями використання ефекту переносу окремих сторін фізичної підготовки в ЕВС на професійну.

З одного боку, спеціально спрямована фізична підготовка сприяє розвитку професійно важливих фізичних і психічних якостей і навичок.

З іншого, в результаті фізичної підготовки вдосконалюються процеси адаптації організму до специфічних умов професійної діяльності.

Третій напрям - це перенесення так званого "фонового стану".

Так, наприклад, в процесі фізичного тренування, особливо при досягненні так званої "спортивної форми", видозмінюється загальний функціональний стан людини, що характеризується більш високим рівнем працездатності.

При цьому повинен враховуватися тільки позитивний перенос: чим більше він ефективний, тим більш дієвими можна вважати ті вправи, які його зумовлюють. В цьому і полягає теорія і основний принцип підбору вправ з арсеналу ЕВС для ПФК.

При підборі видів спорту потрібно йти від запиту практики наступним шляхом. Перш за все від наявності професій, за якими навчається контингент учнів або студентів.

Таблиця 2

**Слайд** Аналіз професіограм і спортограмм для розвитку ПФК

Професії		Функції и качества	Культивируемые иды спорта		
монтажник мелких деталей	монтажник- высотник		парапланеризм	рекреационный дайвинг	Рафтинг, слалом
+++	++	Подвижность нервных процес сов	+	+	++++
++++	++	Быстрота зрительного различения	+	+	++++
++++	+	Тактильная чувствительность	+++	++	+
+++	+	Силовая чувствительность пальцев	+++	+++	+++
-	++++	Вестибулярные функции и развитие комплексного анализатора положения	+++	+++	++++
-	++++	Сила мышц кисти	++		++++

*Примітка: + ступінь спрямованого розвитку якості (+ - слабе, ++ -помірні, +++ - виражене; +++++ - дуже сильне; - відсутність розвитку)*

Потрібно також знати, які види спорту культивуються в даному навчальному закладі і в прилеглому районі і які види спорту можна розвивати в даному кліматичному районі.

В якості ілюстрації **на слайді** в табл. 2 зіставлені дані професіограм двох професій, освоєваних в професійному коледжі (училище), з яскраво вираженою специфікою, і елементів спортограм трьох ЕВС.

Як видно, рафтинг - слалом може бути прикладним для професії монтажника-висотника, а парапланеризм - для професій дрібної збірки.

Таке порівняння дає можливість не тільки визначити прикладний вид спорту для конкретної професії, а й оцінити його прикладну спрямованість і ступінь значущості.

Методична база оцінки прикладної цінності ЕВС повинна включати в себе визначення індексу напруги по Р.М. Баєвським апаратом "Олімп", шкірно-гальванічної реакції і інші **методики оцінки емоційної напруженості**.

Слід враховувати, що для ряду професій існують спеціальні прикладні види спорту.

Для пожежників це пожежно-прикладний спорт. Для водолазів, гідрологів, дослідників морських глибин, судноводіїв морського і річкового флоту, мостобудівників і інших фахівців, робота яких пов'язана з водою, таким спеціально-прикладним видом є підводний спорт. Військово-прикладне значення мають автомобільний, водно-моторний, літаковий, радіоспорт, багатоборстві зі службовими собаками та ін.

Для працівників поліції застосовуються службові багатоборства, самбо (самозахист без зброї) і інші види, специфічні для цієї служби. Прикордонники в тренуваннях і змаганнях використовують комплексну смугу перешкод (КПП-1), рукопашний бій, службове триборстві.

Спеціально-прикладні види спорту поки існують не для всіх професій, але окремих вправ, елементів видів спорту, що мають безпосередньо прикладне або непряме застосування в даній професії, досить багато.

## 5. Класифікація екстремального туризму

Екстремальний туризм - вид активного відпочинку, пов'язаний з небезпекою для життя і здоров'я, а також з фізичними та психологічними труднощами.

Класифікація екстремального туризму, важлива, для вироблення чітких теоретичних уявлень по даному виду туристично-рекреаційної діяльності.

**Слайд** Число відомих напрямків екстремального туризму велике (табл. 1), проте їх номенклатуру можна скорегувати.

Таблиця 1

### *Відомі напрямки екстремального туризму*

Спрямованість екстремального туризму	Зміст напрямків
Авто-мототуризм	Проходження на машині, мотоциклі, квадроциклі маршрутів зі складним важкопрохідним рельєфом, а також виконання трюків
Альпінізм	Проходження маршруту через гірську вершину за допомогою спеціального спорядження
Бейсклаймбинг	Проходження технічно складного альпіністського маршруту з подальшим стрибком із спеціальним парашутом
Вейкбординг	Катання по воді на дошці за допомогою троса (або лебідки) і катера
Велопрогулка	Прогулянка на велосипеді
Віндсерфінг	Катання на легкій непотопаючій дошці, що приводиться в рух вітрилом, приєднаним за допомогою шарніра
Водні лижи	Катання по воді на спеціальних лижах за допомогою катера і троса
Повітроплавання	Вертикальне і горизонтальне переміщення в атмосфері Землі на літальних апаратах легше повітря (аеростатах)
Геокешинг	Гра із застосуванням супутникових навігаційних систем, метою якої є знаходження схованок, встановлених у важкодоступних місцях
Горні лижи	Спуск по підготовленому або непідготовленому сніжному схилу на лижах, а також виконання трюків
Горний туризм <b>Слайд</b>	Проходження маршруту в гірській місцевості, включаючи перехід через перевали різної складності і (рідше) підкорення гірських вершин
Группова акробатика	Побудова фігур парашутистами у вільному падінні
Дайвінг	Підводне плавання або з використанням апарату, що забезпечує запас

	повітря, або на затримці дихання (фрі-дайвінг)
Даунхилл	Швидкісний спуск; з гори по заготовленої трасі на гірському велосипеді
Дельтапланеризм	Польоти за допомогою літального апарату важче повітря (дельтаплана)
Джайлоо-туризм	Проживання з корінними народами в важкодоступних місцях
Зорбинг	Спуск в прозорій кулі (зорбі) з гори або перетин водойми в такій кулі
Індустріальний туризм	«Дослідження» територій, будівель та інженерних споруд виробничого або спеціального призначення, а також будь-яких покинутих споруд з метою отримання емоційного і естетичного задоволення або задоволення «дослідницького» інтересу
Кайтбординг	Що стоїть на дошці людина розганяється за допомогою повітряного змія (кайта). При цьому кататися можна як по воді, так і по засніжених рівнинним або гірським поверхонь
Каньйонинг	Спуск або підйом по дну каньйону
Каякинг	Пересування по воді в одномісному судні – каяку
Конний туризм	Проходження на коні маршруту зі специфічними перешкодами
Космический	Подорожі за межі Землі
Купольная акробатика	Побудова фігур з розкритих куполів
Ледолазание	Подолання крутих льодових схилів за допомогою спеціального спорядження. Льодові схили можуть бути природного походження (замерзлі водоспади, великі «бурульки») або штучними льодовими спорудами
Маунтинбайк	Катання на гірському велосипеді
Парапланеризм	Польоти на безмоторному надлегкому літальному апараті (параплані)
Парасейлинг	Польоти на парашуті, що наводиться в рух катером
Пара-ски <b>Слайд</b>	Парашутно-гірськолижне двоєборство, що поєднує в собі гірськолижний слалом-гігант і парашутні стрибки на точність
Парашютный спорт	Спортсмени здійснюють стрибки з літаків, аеростатів і вертольотів з парашутом
Пеші подорожі	Будь-які подорожі пішки
Рафтинг	Сплав по гірських річках і штучним гребним каналам на надувному човні (рафті)
Рогейн	Спортивне орієнтування з довгою дистанцією орієнтування за вибором
Родео	Виконання різних трюків на човні за рахунок особливостей рельєфу річки (фрестайл на каяку)
Роупджампинг	Стрибки з мотузкою з високого об'єкта за допомогою складної системи амортизації з альпіністських мотузок і спорядження. Стрибки бувають з вільним падінням і без вільного падіння (маятник)
Серфінг	Катання на хвилі на спеціальних легких дошках
Скайсерфінг	Стрибки з парашутом і лижею для виконання різних фігур у вільному падінні
Скалолазання	Лазіння по природним крутим поверхнях (скелях) і спеціальним штучним спорудам (скалодром)
Скейтбординг <b>Слайд</b>	Катання і виконання трюків на скейтборді («роликовій дошці»)
Скіальпінізм	Підйом на гору за допомогою альпіністського спорядження для подальшого спуску на лижах по непідготовленому схилу
Ски-тур	Проходження маршрутів по пересіченій місцевості на спеціальних лижах

Слаломний каякинг	Маневрування на каяку при спуску
Слэклайн	Ходіння і виконання трюків на спеціальній нейлоновій або поліестеровій стропі, натягнутій між стаціонарними об'єктами - станціями
Сноубордінг	Спуск із засніжених схилів на сноуборді, а також виконання трюків
Спелеологія	Дослідження природних підземних порожнин (печер) та подолання в них різних перешкод з використанням спеціального спорядження
Спелестологія	Дослідження порожнин штучного походження (підземних споруд)
Треккинг <b>Слайд</b>	Основною метою є піше подолання групою маршруту по слабо пересіченій місцевості
Туризм на полюсах Землі	Проживання на Північному і Південному полюсах Землі і спостереження за природними особливостями
Фрістайл	«Вільний стиль» в парашутному спорті, гірськолижному, сноуборді, скейтборді і т.д.
Фрірайд	Катання поза трасами (гірські лижі, сноуборд, маунтінбайк і т.д.)
Хели-ски	Спуск по недоторканим сніжним схилах, вдалечині від підготовлених трас з підйомом до початку спуску на вертольоті
Х-гонки	Комбінація двох або більше спортивних дисциплін, таких як орієнтування, біг по пересіченій місцевості, гірський велосипед, веслування, скелелазіння і т. п.
BASE jumping	Використовується спеціальний парашут для стрибків з фіксованих об'єктів (V.A.S.E. - акронім від англ. : building (будівля), antenna (антена), span (перекрыття, проліт мосту), Earth (земля))
Frisking	Спуск по крутих не підготовлених схилах зі складним рельєфом
New school	Вид сноубордического фрістайлу

Фрістайл і фрірайд не повинні враховуватися в класифікації екстремального туризму. Слово «фрістайл» дослівно можна перекласти як «вільний стиль», і він є саме стилем, а не окремим видом екстремального туризму. Фрістайл характерний для багатьох видів спорту. Наприклад, деякі фахівці розглядають фрістайл як різновид парашутного спорту. Але «вільний стиль» зустрічається і в лижному спорті, скейтбордінгу, маунтінбайке і т.д.

Фрірайд дослівно означає «вільна їзда» і має на увазі катання або спуск з гори поза підготовленими трасами. Більшість фахівців відносить цей стиль до гірських лиж та сноуборду, але фрірайд як стиль характерний і для маунтінбайку. Маунтінбайк даунхіл (швидкісний спуск з гори), є стилем катання, а не окремим напрямом екстремального туризму.

Кайтбордінг, що представляє собою рух на дошці за допомогою повітряного змія (кайта), відносено до повітряних напрямів екстремального туризму. Оскільки кайтбордери можуть кататися як по воді, так і по гірських і рівнинним поверхнях, їх заняття можна віднести і до водних, і до наземних, і до гірських напрямків. Але так як головною умовою руху є наявність вітру, правильним віднести його саме до категорії повітряних напрямків.



Логічно включити каякінг в водні напрямки екстремального туризму. При цьому, відповідно до представленого вище принципом, слаломний каякінг може розглядатися лише як різновид каякінга; з класифікації варто виключити і родео, що представляє собою не що інше, як фрістайл на каяку.

Слід звернути увагу на парашутний спорт. Як зазначено вище, ряд авторів розглядають фрістайл як різновид останнього. Фрістайл є стилем, тому він не входить в класифікацію.

Отже, виділення групової акробатики (побудова фігур у вільному падінні) і купольної акробатики (побудова фігур з розкритих куполів) в окремі види недоцільно, оскільки, як і в випадку з маунтинбайком або гірським велосипедом, спосіб руху не змінюється. У парашутному спорті, як в класичній його різновиди, так і в груповій і купольній акробатики, спортсмени використовують парашут, що і визначає спосіб руху. Зовсім іншу ситуацію ми бачимо у випадку з скайсерфінгом, який по суті є так само стрибком з парашутом, але при цьому передбачає використання ще одного елемента - широкої закругленою лижі, прикріпленою до ніг парашутиста. Аеродинаміка лижника помітно відрізняється від простого вільного падіння при стрибку з парашутом, а тому потрібне виділити даний напрямок як самостійний.

Ще один напрямок екстремального туризму, що потребує пояснення, - це гірські лижі. Існує безліч стилів, шкіл, так само як і споріднених різновидів. В даному випадку фрістайл є самостійною олімпійською дисципліною, але тим не менше не варто включати його в класифікацію через те, що його основний принцип (використання лиж) не відрізняється від того, що лежить в основі гірських лиж. При цьому frisking (катання по крутих сніжних непідготовлених схилах) необхідно виключити з класифікації, тому що він за фактом є фрірайдом, так само як і new school (вид сноубордического фрістайлу), який є вузькоспеціалізованим фрістайлом. Інший спосіб підйому на гору є, підставою для виділення хели-скі, тобто підйом на гору за допомогою вертольота для подальшого спуску по непідготовленій трасі, як окремого напрямку. Аналогічним чином і скі-тур можна виділяти як самостійний напрям: адже він має на увазі не тільки катання по гірських схилах, але і самостійний підйом спортсмена на гору за допомогою спеціальних кріплень на лижах. Але якщо при підйомі буде використано спеціальне альпіністське спорядження, то це буде вже скі-альпінізмом. Подібні напрямки, які б поєднували в собі кілька самостійних видів, в пропоновану вдосконалену класифікацію не входить щоб уникнути перенасиченості. За такою логікою, необхідно виключити також бейсклаймбінг, який поєднує в собі технічний альпінізм, і BASE jumping і параскі, що включають в себе гірськолижний слалом-гігант і парашутні стрибки на точність приземлення.

Деякі автори розглядають зорбінг як складову екстремального туризму. Але зорбінг, що полягає в спуску людини з гори в прозорій кулі (зорбі) або перетині

водойми в подібному кулі, є всього лише екстремальним атракціоном, так як людина, що знаходиться в кулі, не може керувати ним.

Рогейн не повинен входити в класифікацію, так як фактично є добовим спортивним орієнтуванням і не носить екстремального характеру. Ближчий до екстриму вид, а саме Х-гонки, також можуть не прийматися до уваги: вони являють собою комбінацію декількох або більше видів спорту, в т.ч. екстремальних. Вживання понять «піші подорожі» і «велопрогулянка» недоречні при описі екстремального туризму: дані види активності не містять екстремальної складової. Як найбільш підходящу заміну терміну «пішу подорож» можна запропонувати «трекінг» або «пішохідний туризм». Це походить по пересіченій місцевості різної категорії складності, що визначається кілометражем і кількістю днів, проведених в поході. Відвідування високої категорії вимагають достатніх знань, навичок і фізичної підготовки та пов'язані з певною часткою ризику. Окремо слід виділяти гірський туризм. Якщо трекінг представлений маршрутами по порівняно слабопересеченній місцевості, то маршрути гірського туризму прокладені в середньогір'ї і високогір'ї. Це обумовлює використання спеціального спорядження для подолання природних перешкод - перевалів. Тут необхідно зазначити різницю між гірським туризмом і альпінізмом. В обох видах спорту використовується аналогічне спорядження, але при цьому альпіністи і гірські туристи переслідують різні цілі: перші - сходження на гірські вершини, другі - проходження маршруту з перевалами певної складності і лише в деяких випадках сходження на найближчі до маршруту вершини.

У проаналізованих нами джерелах скелелазіння і льодолазіння не розглядаються окремо. Незважаючи на те, що дані види є невід'ємними складовими альпінізму, вони являють собою повноцінні самостійні види екстремального туризму. Обґрунтувати це можна тим, що в багатьох районах нашої планети можна займатися одним з цих видів і при цьому неможливо займатися альпінізмом. Для скелелазіння і льодолазіння підходять невисокі скельні масиви, природні або штучні льодопади, яких явно недостатньо для повноцінного альпіністського маршруту. Відзначимо, що в усьому світі скелелазіння і льодолазіння вже існують як повноцінні і самодостатні види активного відпочинку і спорту.

Є ще кілька сучасних напрямків екстремального туризму, що заслужили свою популярність завдяки своїй видовищності і поширенню відповідної інформації в мережі Internet. Зокрема, це роупджампінг і слеклайн. Перший являє собою стрибки з мотузкою з високого об'єкта за допомогою складної системи амортизації з альпіністських мотузок і спорядження, а другий - ходіння по спеціальній стропі, натягнутій між двох станцій невисоко над землею, над водою або над каньйоном. Туристи-екстремали ходять по стропі і роблять трюки на ній, часто без використання страховки. Незважаючи на те, що ці напрямки колись відокремилися від скелелазіння й альпінізму, до теперішнього часу утвердилася їх повна самостійність. До

екстремального туризму також можна відносити індустріальний туризм, так як відвідування занедбаних виробничих будівель, підземних споруд, дахів пов'язане з ризиком для туриста. Для безпечного огляду вищеперелічених об'єктів необхідно або володіти певними знаннями, або скористатися послугами досвідченого провідника.

**СЛАЙД** З урахуванням усього сказаного вище з табл. 1 можуть бути обрані лише деякі напрямки екстремального туризму, які логічно розділити за категоріями (табл. 2).

Таблиця 2

***Пропонована (вдосконалена) класифікація напрямків екстремального туризму***

<b><i>Категорія напрямку</i></b>	<b><i>Напрямки</i></b>
Водна	Вейкбординг, віндсерфінг, водні лижі, дайвінг, каньонінг, каякінг, рафтинг, серфінг
Наземна	Авто-мототуризм, геокешинг, індустріальний туризм, кінний туризм, роупджампінг, скейтбординг, слеклайн, спелеологія, спелестологія
Повітряна	Повітроплавання, дельтопланеризм, кайтбординг, парапланеризм, парасеймінг, парашутний спорт, скайсерфінг, BASE jumping
Гірська	Альпінізм, гірські лижі, гірський туризм, льодолазіння, маунгінбайк, скелелазіння, скі-тур, сноубординг, трекінг, хели-скі
Екзотична	Джайлоо, космічний, туризм на полюсах Землі

Екстремальний туризм займає своє місце в структурі туристично-рекреаційної діяльності. Інші види туризму перетинаються між собою або ж використовуються в поєднаннях. Те ж саме відноситься і до екстремального туризму.

Найбільш очевидний зв'язок екстремального туризму з пригодницьким і спортивним, на що вже раніше зверталася увага. Практично всі напрямки, відображені в удосконаленій нами класифікації (табл. 2), мають загальні риси зі спортивним туризмом, а багато хто вже давно вважаються офіційними видами спорту, в тому числі олімпійськими; всі вимагають від туриста хорошого рівня фізичної підготовки, певних медичних показників і психологічного настрою. Залежно від рівня заняття екстремальним спортом навантаження на організм можуть коливатися від оздоровчих до здатних привести до небажаних негативних наслідків. Тому для бажаючих підвищити свої навички в тому чи іншому вигляді необхідно розробити систему тренувань. Підтримка спортивної форми дозволяє зміцнити організм і уникнути травм. Деякі види, такі як, наприклад, BASE jumping, доступні лише професійним спортсменам-екстремалам, які мають багаторічний досвід. Крім того, діяльність туристів-екстремалів нерідко формалізується як спортивні заходи, наприклад, чемпіонати з альпінізму.

Зв'язок екстремального туризму з природним туризмом, так як багато напрямків першого припускають використання саме природних ресурсів. Часом туристи-

екстремали йдуть за сотні кілометрів, щоб побачити незаймані куточки природи. Нерідко фестивалі екстремальних видів спорту поєднуються з суботниками і акціями на захист навколишнього середовища, що є вже прояв екологічного туризму (подібного роду спряженість відзначалася М.А. Любарської і А.Н. Любарським). Останнім часом у всьому світі активно розвивається такий напрямок природного туризму, як геологічний туризм (Геотуризм). На прикладі Гімалаїв показано, наскільки успішно він може поєднуватися з екстремальним туризмом: найвищі гірські вершини світу представляють собою унікальні в геологічному відношенні освіти. У цю комбінацію входить також і науковий туризм: відвідування вершин таких гір, як Джомолунгма, дозволяє отримати важливу наукову інформацію, обговорити ряд виключно важливих ідей в академічних колах.

Такий напрям, як джайлоо, що представляє собою проживання в племені, що зберіг первісні риси, дозволяє зануритися в нове культурне середовище, вивчити незвичайні традиції і відчувати, як жили наші предки. У цьому випадку не можна не помітити взаємозв'язок з етнографічним туризмом. Настільки ж добре простежується зв'язок екстремального туризму з подієвим туризмом.

По-перше, проведення заходів, пов'язаних з екстремальним туризмом, приваблює не тільки спортсменів і любителів екстриму, але і безліч глядачів, з цікавістю спостерігають за видовищними виступами.

По-друге, часто на музичні фестивалі запрошують професійних екстремалів для показових виступів.

По-третє, в парках, розважальних центрах під час проведення «рядових» заходів всім бажаючим надається можливість «спробувати» себе в екстремальному виді спорту (наприклад, влаштовується скельна стінка для дітей та дорослих).

Навіть діловий туризм має точки дотику з екстремальним. Так, дослідження занедбаних штучних споруд, як надземних, так і підземних, може не тільки використовуватися в якості джерела гострих відчуттів і естетичного задоволення, але і послужити базою для бізнес-проекту, який передбачає їх використання. Найчастіше мова йде про те, що представники ділових кіл шукають можливість для спільного відпочинку. Це і дозволяє «перевірити» партнера і провести переговори в усамітненого обстановці і, нарешті, активно відпочити після напруженої роботи. Гірськолижні курорти та інші центри екстремального туризму в цілому підходять для цього. Однак зазначимо, що даний вид туристсько-рекреаційної діяльності вимагає значних матеріальних витрат і часто підходить для організації дозвілля саме найбільш заможних членів суспільства.

Обговорення екстремального туризму в зв'язку з іншими видами туристично-рекреаційної діяльності дозволяє припустити, що цілий ряд з них може придбати яскраво виражену екстремальну складову. Це може здійснитися щодо культурно-пізнавального туризму в політично нестабільних регіонах, водного туризму на річках з

великим числом водоспадів і порогів, складних екскурсій для осіб зі слабкою фізичною підготовкою і т.п. У зв'язку з цим в перспективі слід розглянути можливість виділення в окрему категорію екстремального туризму *sensu lato*, тобто в його широкому розумінні.

Удосконалення класифікації має і практичне значення. По-перше, можливість розробити більш чіткі рекомендації з розвитку екстремального туризму, які обов'язково повинні знайти відображення у відповідних регіональних програмах. По-друге, майже всі напрямки цього виду туристсько-рекреаційної діяльності так чи інакше пов'язані з природними ресурсами; отже, використовуючи класифікацію, можна приблизно оцінити, які види екстремального туризму можна розвинути на території з тими чи іншими ландшафтами.

## **6. Принцип класифікації гірських видів спорту за ступенем екстремальності і психологічної напруженості діяльності**

Розвиток екстремальних видів спортивної діяльності у всьому світі суттєво загострило протиріччя між зростаючою мотивацією до занять видами спорту і діяльності екстремальної спрямованості і необхідністю забезпечення безпеки цієї діяльності, пов'язаної з наявністю об'єктивних факторів ризику для здоров'я і життя спортсменів.

Цілий ряд видів діяльності спортивної спрямованості в даний час практично випадає з традиційної системи оцінки видів спорту в зв'язку з наявністю підвищеного об'єктивного ризику. Розробка методики вимірювання рівня ризику в різних видах спорту і класифікація видів спорту за ступенем екстремальності є одними з найбільш актуальних проблем психології спорту.

Класифікація гірських видів спорту проведена на підставі великого числа факторів, серед них можна виділити дві групи найбільш значущих, які є системоутворюючими в усіх видах екстремальної діяльності, це:

1. Рівень об'єктивної небезпеки діяльності.
2. Невизначеність умов діяльності.

Одним з основних інструментів класифікації видів спорту та діяльності є система оцінки рівня екстремальності. Концепція класифікації гірських видів спорту, спортивних дисциплін і видів спортивної діяльності, яку ми пропонуємо, спирається на теорію активної безпеки, розроблену Е.С. Циганкова (1999) і на теорію ризику (Н.К. Печенін, В.А. Зеленицька і ін.).

У табл. 1 представлені характеристики ступеня екстремальності різних видів спортивної діяльності в горах, на підставі яких проведено оцінку екстремальності гірських видів спорту та спортивних дисциплін. Ця оцінка рівня екстремальності дозволила розбити всі види гірської діяльності на п'ять зон ризику:

1 я - комфортна, повністю безпечна зона (ступінь ризику - до 20%, коефіцієнт екстремальності - 1 бал) - стійко сприятливі умови діяльності за всіма компонентами системи. У даній зоні ризик отримання важкої фізичної травми невисокий, але ризик отримання незначної травми є, відсутні об'єктивні небезпеки для здоров'я спортсмена, низький рівень психологічної напруги.

2-а - відносно безпечна зона ризику (ступінь ризику - до 40%, коефіцієнт екстремальності - 2 бали) - досить сприятливі умови діяльності за всіма компонентами системи. У даній зоні ризику є можливість отримання незначної фізичної травми, психологічний ризик може досягати високих значень, але при дотриманні техніки безпеки ступінь аварійності дуже низька.

3-я - зона високого ризику (ступінь ризику - до 60%, коефіцієнт екстремальності - 3 бали) - наявність екстремальних умов діяльності за всіма компонентами системи. У даній зоні ризику досить висока ступінь отримання фізичної травми, виникає об'єктивна небезпека для здоров'я і життя восходителей, психологічний ризик високий, виникнення аварійної ситуації може привести до важких травм і навіть до загибелі спортсмена. Це прикордонна зона ризику, так як саме в ній виникає поділ спортсменів і груп за принципом надійності діяльності, нижче - в 1-й і 2-й зонах - розташовуються безпечні види діяльності вище - в 4-й і 5-й зонах - об'єктивно небезпечні або екстремальні види діяльності.

4 я - критична зона, або зона екстремальних умов діяльності (ступінь ризику - до 80%, коефіцієнт екстремальності - 4 бали). У даній зоні є об'єктивні небезпеки для життя спортсмена, великий психологічний ризик, висока ступінь отримання фізичних травм, високий відсоток летальних випадків при виникненні аварійної ситуації.

5 я - аварійна зона, або максимально небезпечна зона ризику (ступінь ризику - до 100%, коефіцієнт екстремальності - 5 балів). У даній зоні ризику є значні об'єктивні небезпеки для життя і здоров'я спортсмена, дуже висока ступінь отримання фізичної і психологічної травми, будь-яка помилка в його діях, як правило, закінчується загибеллю. Якщо виникають надзвичайні ситуації в даній зоні, то багато що залежить від конкретних екстремальних умов зовнішнього середовища і збігу обставин, в тому числі і від везіння спортсмена і команди.

Таблиця 1 - Матриця визначення рівня екстремальності діяльності людини і групи в горах (наводиться частково)

Факторы риска	Группа №1 безопасные виды спорта и деятельности	Группа №2 относительно безопасные виды деятельности	Группа №3 виды деятельности высокой степени риска	Группа №4 объективно опасные виды спорта и деятельности	Группа №5 экстремальные виды спорта и деятельности
Название зоны риска	комфортная зона, полностью безопасная зона	относительно безопасная зона	опасная зона, повышенного риска	критическая зона, экстремальные условия деят.	аварийная зона, максимально опасная

Степень риска	до 20%	до 40%	до 60%	до 80%	до 100%
Коеф. Экстремальности	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>Факторы высокогорья</b>					
Высота над ур. Моря	до 3000 м	до 4000 м	до 5000 м	от 4000 до 8848 м	от 6000 до 8848 м
<b>Факторы погоды и климата</b>					
<b>Факторы трудности маршрута</b>					
Трудность маршрута	кат. трудности	кат. трудности	III-V кат. трудности	V-VI кат. трудности	VI кат. Трудности
Физические нагрузки на восходителя	трудоемкость маршрута умеренная	трудоемкость маршрута умеренная	трудоемкость маршрута большая, очень большие физические нагрузки	трудоемкость маршрута очень большая, предельные физические нагрузки	трудоемкость маршрута очень большая, предельные физические нагрузки
<b>Факторы объективной опасности</b>					
Надежность организации страховки с использованием альпинистской веревки и специальных средств	необходимости организации страховки нет либо имеется возможность организовать надежную страховку за счет альпинистской веревки и специальных средств	имеется возможность организовать надежную страховку за счет альпверевки или специальных средств либо имеется возможность избежать крайних значений риска	не всегда имеется возможность организовать надежную страховку, но спортсмен может избежать чрезмерного риска за счет тактики восхождения	невозможность организовать страховку, имеются участки, на которых спортсмен вынужден работать без страховки	невозможность организовать никакую страховку, спортсмены вынуждены работать без страховки
Объективная опасность маршрута	относительно несложный и объективно безопасный маршрут	сложный, но объективно безопасный маршрут	сложный и объективно опасный маршрут	максимальная сложность и повышенная объективная опасность маршрута	максимальная сложность маршрута, большое количество опасностей
Возможность получения травмы	возможность получения физической травмы практически отсутствует	имеется невысокая возможность получения физической травмы	имеется реальная возможность получения физической травмы	большая возможность получения тяжелой физической травмы	очень высокая возможность получения тяжелой физической травмы

<b>Факторы риска</b>	<b>Группа №1</b> безопасные виды спорта и деятельности	<b>Группа №2</b> относительно безопасные виды деятельности	<b>Группа №3</b> виды деятельности высокой степени риска	<b>Группа №4</b> объективно опасные виды спорта и деятельности	<b>Группа №5</b> экстремальные виды спорта и деятельности
<b>Название зоны риска</b>	комфортная зона, полностью безопасная зона	относительно безопасная зона	опасная зона, повышенного риска	критическая зона, экстремальные условия деят.	аварийная зона, максимально опасная
Степень риска	до 20%	до 40%	до 60%	до 80%	до 100%
Коеф. Экстремальности	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов

Факторы высокогорья					
Высота над ур. Моря	до 3000 м	до 4000 м	до 5000 м	от 4000 до 8848 м	от 6000 до 8848 м
Факторы погоды и климата					
Факторы трудности маршрута					
Трудность маршрута	кат. трудности	кат. трудности	III-V кат. трудности	V-VI кат. трудности	VI кат. Трудности
Физические нагрузки на восходителя	трудоемкость маршрута умеренная	трудоемкость маршрута умеренная	трудоемкость маршрута большая, очень большие физические нагрузки	трудоемкость маршрута очень большая, предельные физические нагрузки	трудоемкость маршрута очень большая, предельные физические нагрузки
Факторы объективной опасности					
Надежность организации страховки с использованием альпинистской веревки и специальных средств	необходимости организации страховки нет либо имеется возможность организовать надежную страховку за счет альпинистской веревки и специальных средств	имеется возможность организовать надежную страховку за счет альпверевки или специальных средств либо имеется возможность избежать крайних значений риска	не всегда имеется возможность организовать надежную страховку, но спортсмен может избежать чрезмерного риска за счет тактики восхождения	невозможность организовать страховку, имеются участки, на которых спортсмен вынужден работать без страховки	невозможность организовать никакую страховку, спортсмены вынуждены работать без страховки
Объективная опасность маршрута	относительно несложный и объективно безопасный маршрут	сложный, но объективно безопасный маршрут	сложный и объективно опасный маршрут	максимальная сложность и повышенная объективная опасность маршрута	максимальная сложность маршрута, большое количество опасностей
Возможность получения травмы	возможность получения физической травмы практически отсутствует	имеется невысокая возможность получения физической травмы	имеется реальная возможность получения физической травмы	большая возможность получения тяжелой физической травмы	очень высокая возможность получения тяжелой физич. Травмы

Основу методики класифікації становить матриця визначення рівня екстремальності різних видів діяльності в горах (табл.1). У матриці, яка в статті наводиться в скороченому вигляді, представлені основні показники об'єктивних і суб'єктивних факторів, що визначають рівень ризику, або екстремальності, різних видів діяльності. Рівень екстремальності діяльності визначається як середнє арифметичне від усіх факторів ризику за такою формулою:

$$Эд. = \frac{\sum \Phi p_i}{n}$$

де: Эд. - рівень екстремальності діяльності;  $\Phi p_i$  - сума балів (коефіцієнтів) ризику за всіма чинниками екстремальності по матриці (табл. 1); n - число факторів екстремальності.

На підставі розроблених критеріїв гірські види спорту, спортивні дисципліни і види діяльності були класифіковані за рівнем екстремальності (табл. 2 - тут в скороченому вигляді).



Таблица 2 - Классификация горских видов спорта та діяльності за рівнем

Вид спорта	Спортивные дисциплины (официально утвержденные в Минспорте РФ)	Вид деятельности	Зоны риска (уровень экстремальности деятельн.)				
			1	2	3	4	5
Альпинизм	Альпинизм. Скальные восхождения	естествен. рельеф			+	+	+
	Альпинизм. Технические восхождения	естествен. рельеф			+	+	+
	Альпинизм. Высотные восхождения	естествен. рельеф			+	+	+
	Альпинизм. Ледовые восхождения	естествен. рельеф			+	+	+
	Альпинизм. Восхождения с гидом	естествен. рельеф		+	+	+	
	Ски-альпинизм. Гонка	естествен. рельеф	+	+	+		
	Ски-альпинизм. В снегоступах	естествен. рельеф	+	+			
	Ски-альпинизм. Восхождения и спуск	4-6 к.тр.			+	+	+
	Ледолазание. С верхней страховкой	1-9 к.тр.	+	+	+		
	Ледолазание. По естественному рельефу	по ледопадам			+	+	+
	Ледолазание. Скорость	на ледодроме	+	+	+		
	Ледолазание. Лазанье на трудность	на ледодроме	+	+	+		
	Скалолазание. С верхней страховкой	естествен. рельеф	+	+			
	Скалолазание. Боулдеринг	на камнях		+	+	+	
		на скалодроме	+	+	+		
естествен. рельеф			+	+	+		
Альпинизм	Скалолазание. Скорость	на скалодроме		+	+		
Спортивный туризм	Горный туризм. Техника гор. тур. (ТГТ)	на тренажерах		+	+		
	Горный туризм. Классифицированные походы	1-4 кат. трудности		+	+	+	
		5-6 кат. трудности			+	+	+
	Горный туризм. Переопрохождения	5-6 кат. трудности			+	+	+
	Спелеология. ТСТ	на тренажерах		+	+		
	Спелеология. Классифицированные пещеры	1-4 кат. трудности		+	+	+	
		5-6 кат. трудности			+	+	+
	Сплав по горным рекам. Олимп. дисциплин.	на тренажерах	+	+	+		
Сплав по горным рекам. ТВТ	на тренажерах		+	+			



1. Пилькевич А.В. Психологическая классификация видов спорта по уровню экстремальности / *Экстремальная деятельность*. 2016. №4 (41). С. 32-35.
2. Байковский Ю.В. Принцип классификации горных видов спорта по степени экстремальности и психологической напряженности деятельности / *Спортивный психолог*. 2011. № 1 (22). С. 33-38.
3. Блеер А.Н., Полиевский С.А., Раевский Р.Т., Иванов А.А. Методология отбора и использования экстремальных видов спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. <http://sportlib.info/Press/TPPEVS/2010N2/p41-45.htm>
4. Долбишева Н. Наукові підходи до класифікації неолімпійських видів спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 3. С. 31-39. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2014\\_3\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2014_3_8).