

БЕЙСДЖАМПИНГ

**Якшамина В.С., студентка 3 курса факультета ветеринарной медицины
и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макаров А. А., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** бейсджампинг, опасный вид спорта, прыжки с высоты, парашют.*

Бейсджампинг является одним из самых опасных видов спорта, но несмотря на это, он все больше набирает популярность. В данной статье рассказывается про положительные стороны и особенности бейсджампинга.

В настоящее время актуальной является проблема повышения уровня двигательной активности молодежи [1, 2, 3, 4].

Бейсджампинг (от англ. BASE Jumping) – это прыжки с парашютом со стационарных и относительно невысоких объектов от 40 до 1000 м, например, башни, мосты, многоэтажные здания. В названии имеется аббревиатура от английских слов: постройка (building), антенна (antenna), перекрытие (span), земля (earth). Многие находят общие черты у бейсджампинга и парашютного спорта, но первый вид спорта может дать гораздо больше эмоций, так как является более сложным.

Основными сложностями бейсджампинга являются высота базы и место приземления. Чем ниже объект для прыжка, тем меньше времени будет для раскрытия парашюта, а значит риск неудачного приземления увеличивается. И вторая сложность – джамперу обычно приходится приземляться на определенной ограниченной территории с множеством препятствий. Для этого нужно более умелое управление парашютом.

Несмотря на то, что бейсджампинг является одним из самых рискованных занятий, многие спортсмены после первого прыжка задаются вопросом: «Почему я не сделал этого раньше?». Это и является основной особенностью данного вида спорта. Дело в том, что во время полета с определенной высоты человек способен переосмыслить всю свою жизнь,

изменить свои ценности и взгляд на наш мир в целом всего за несколько секунд. Поэтому бейсджампинг для джамперов является не просто развлечением, а целой философией.

Как за рубежом, так и в нашей стране есть специальные школы, которые обучают желающих заниматься бейсджампингом. Все, кто хочет начать заниматься бейсджампингом, должны отвечать основным критериям:

- 1) опыт в парашютном спорте (от 200 прыжков, не менее 10 – в последние полгода;
- 2) понимание риска;
- 3) четкое осознание своих целей;
- 4) безусловно, человек не должен иметь серьезных проблем со здоровьем;
- 5) участниками являются люди, достигшие 18 лет.

Так как бейсджампинг относится к самым опасным видам спорта, то трагедии в нём, к сожалению, не редкость. Все дело в ограниченном количестве времени на полет, когда человек просто не успевает предпринять меры для своего спасения. Статистика показывает:

- 1) за год примерно погибает около 20 джамперов. И это не только начинающие спортсмены, но и профессионалы;
- 2) одним из самых опасных мест для прыжков являются горы и скалы, именно здесь погибают около 70% джамперов;
- 3) самая частая причина гибели – нераскрывшийся парашют.

Безусловно, бейсджампинг – это занятие только для смелых людей, с хорошей подготовкой, и которые не боятся рисковать. Но не следует забывать, такой вид спорта имеет большое количество плюсов: физическое развитие [5, 6], психоэмоциональное здоровье, постоянные перемены, новые достижения, уверенность в своих силах, двигательная активность [7, 8]. Все это делает человека рискованным и успешным.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области

физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

2. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. – Орел, 12-13 марта 2014 г. – Воронеж: ООО "Издательство "Научная книга", 2014. – С. 132-135.

3. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Макарова Е.В., Макаров А.Л. // Материалы Международной научно-практической конференции – Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта. – Иркутск, 17-18 апреля 2014 г. – Иркутск: Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, – 2014. – С. 106-109.

4. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Москва, 28-30 октября 2014 г. – Москва: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2014. – С.145-148.

5. Erdyneeva K.G., Shvetsov M.Y., Igumnova E.A., Gorlachev V.P., Pavlov I.V., Kozachkova, O.V., Schepkina N.K., Makarova E.V. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. Eurasian Journal of Analytical Chemistry. 2016. Т. 11. № 1. С. 1-9.

6. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.

7. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном

этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

8. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции –Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

BASE JUMPING

Yakshamina V. S.

Key words: base jumping, dangerous sport, jumping from a height, parachuting.

Base jumping is one of the most dangerous sports, but despite this, it is increasingly gaining popularity. This article describes the positive aspects and features of base-jamming.