

...вред есть, а пользы нет...

*Козьма Прутков*

## Экстрим как диагноз

### О пользе и вреде чрезмерного увлечения парапланерным спортом.

Рассуждение об увлечении парапланерным спортом равносильно рассуждению об увлечении экстремальными видами спорта вообще. Почему и зачем людей тянет на экстрим, что за этим кроется. Можно предлагать бесконечные варианты причин, но все это бесполезно без однозначного определения экстремального.

Массы людей склонны считать все экстремальное исключительно опасным мероприятием, связанным с риском для жизни. Это убеждение основано, прежде всего, на слухах и каком-то личном опыте. Быть на грани жизни и смерти, на пределе человеческих возможностей сильно притягивает людей определенного склада характера. Некоторые психологи склонны рассматривать этот интерес с точки зрения подсознательного влечения к суициду и саморазрушению. Но, не вдаваясь в тонкости психологического строения личности увлекающегося экстримом, можно с уверенностью сказать только одно: все экстремальное сильно пробуждает ранее утерянный интерес к жизни вообще. Можно отбросить разные домыслы об «адреналиновом наркотике» и вспомнить о том, кем был человек в недалеком прошлом.

Когда древний человек подходил к грани чего-то неизвестного, его восприятие, настроенное под принятое тогда описание мира, сигнализировало об опасности выделением в кровь дозы адреналина, вследствие чего резко активизировались жизненные функции организма. Это было просто необходимо для выживания, но крайне вредно для здоровья, так как ресурсы у организма не вечны. Сейчас современный человек мало чем отличается по своей природе от древнего в смысле адреналиновой атаки, но причин для ее активизации стало гораздо меньше.

Для парапланеристов, дельтапланеристов, альпинистов и других занятие экстремальным видом спорта – это шанс, возможно единственный, для проявления всего лучшего, что может быть в человеке. На краю пропасти нет времени на рассуждения о вечном – необходимо выживать, активизируя все доступные ресурсы организма, накопленные в результате упорной физической и психологической подготовки. Там спортсмен видит предел своих возможностей и пути их расширения.

Человек подходит к кажущемуся пределу его возможностей и рассматривает его как нечто, несущее опасность для жизни. При дальнейшем движении становится понятен его выбор: быть экстремалом или нет. У большинства парапланеристов патологическая тяга к опасности. На пути к экстриму их не остановят ни сломанные кости, ни колоссальные расходы. Они ищут и находят все самое лучшее в себе. Они понимают чего стоят в этой жизни и предлагают это лучшее как дар тому, что дало им возможность обрести очередную степень свободы, недоступную для большинства обывателей. Но это только одна часть парапланеристов, увлеченных этим спортом. Другая часть занимается им благодаря неистребимому стремлению к совершенству. Они считают его реализацию возможной только благодаря непрерывной проверке на прочность собственных сил в критических ситуациях, которые постоянно и сознательно для себя организуют. От чего отнюдь не в восторге родные и близкие этих героев по причине большого количества отрицательных эмоций.

Далеко не все понимают, что для выражения благодарности пространству за его к ним расположения и для реализации самосовершенствования совсем не обязательно искать

критические ситуации при занятиях экстремальными в общепринятом смысле видами спорта. А те, кто понимают, потихоньку помалкивают, и не только потому, что косноязычность мешает формулировать нечеткую мысль. Раздвинуть экстремальные рамки, избежать разрушающего воздействия адреналина вполне возможно. А равно как показать людям не опасный для жизни, а очень красивый и интересный спорт. И что практически из ничего реализовать вечное стремление человека к свободному полету доступно каждому. Существуют реальные методики тренировок, практикующиеся в разных клубах, позволяющие максимально обезопасить свой полет. Игнорирование этих методик самоуверенными пилотами, а также неоправданное ускорение процесса обучения приводит к неприятным для родных спортсмена результатам. Иными словами, сделать экстремальным можно практически любое занятие. Например, езду на автомобиле или ковыряние в ухе. И то и другое может причинить реальный вред здоровью.

Гораздо интереснее ответить на вопрос – а нужен ли нам экстрим?..

**Владимр Леуськов,**  
руководитель дельтапланерной  
школы "[Дельтаэкстрим](#)"