

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР  
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

**Черпаха В.М., Рачков С.М.**

Серія  
методичних рекомендацій  
**«В бібліотечку педагогам»**  
щодо організації роботи  
з ЦЗ та БЖД  
в загальноосвітніх та дошкільних  
навчальних закладах.

**Випуск № 25**

**Розваги молодих: головне - вижити!**

**Харків**

Методичні рекомендації для педагогів освітніх закладів, батьків, молоді та інших зацікавлених у сфері ЦЗ та БЖД.

Автор-упорядник:

Черпаха В.М., методист обласного методичного кабінету НМЦ ЦЗ та БЖД Харківської області.

Рачков С.М., завідувач обласного методичного кабінету НМЦ ЦЗ та БЖД Харківської області.

Рекомендовано педагогічною радою НМЦ ЦЗ та БЖД Харківської області

Протокол № від червня 2016 року

Дана збірка містить методичні рекомендації щодо уникнення можливих небезпек при різних екстремальних видах розваг дітей, формування в них основ соціально - фізичного здоров'я; профілактики травматизму та запобігання їх загибелі; виховання особистісних здоров'язберігаючих орієнтирів та усвідомлення життя як найвищої цінності.

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	4
Розділ I. Активний відпочинок – це рух! .....	5
Розділ II. Спорт: здоров'я чи кураж? .....	10
Розділ III. Розваги з шансом на життя?.....	12
1. Зачепінг .....	13
2. Паркур .....	20
3. Бейс -, роуп – джампінг .....	22
4. Полицеповзінг .....	23
5. Шоп-ліфтинг .....	23
Розділ IV. Профілактики екстремальних захоплень підлітків .....	24
<b>Список використаної літератури</b> .....	26

## Вступ

*Мудрість здоров'я: культура,  
спорт і спосіб життя.*

М. Амосов

Праця, як кажуть, перетворила мавпу на людину. Хоч багато хто у цьому зараз сумнівається, але факт залишається фактом: людина без праці не може існувати.

Праця – це самостійність, це відчуття незалежності від інших, це життя, яке має якийсь сенс. Коли отримуєш за свою роботу винагороду, то відчуваєш задоволення й радість від того, що можеш бути сам собі хазяїном.

Якщо хочеться чогось досягти, то треба наполегливо працювати ще зі шкільної лави, адже попереду чекають результати, які матимуть вплив на все життя.

Але будь-який позитивний та радісний результат можливо очікувати лише за умови обов'язкового відпочинку, бо організм людини може нормально розвиватися й існувати тільки при правильному чергуванні праці та відпочинку. І якщо нехтувати останнім, то у людини можуть розвинути психосоматичні захворювання.

Відпочинок - це могутній фактор розвитку особистості та її здібностей, зміцнення здоров'я. Недаремно серед принципів, які визначають поняття

«здоровий спосіб життя», а це дотримання режиму дня, раціональне харчування, фізична культура, дотримання правил гігієни, відсутність шкідливих звичок, доброзичливе ставлення до оточуючих, сприятливі умови життя, важливим є і принцип активного відпочинку.

А говорячи про підростаюче покоління, говоримо про безпечний активний відпочинок, адже, не маючи в силу віку досвіду, воно в гонитві за новими відчуттями втрачає не лише здоров'я, а й життя. Тому готувати молодь потрібно вже сьогодні - інформаційно, в першу чергу, щоб вироблялося усвідомлення ціни ризиків та шансів на життя.

Важливо попередити та не допустити!

## Розділ I. Активний відпочинок – це рух!

Щодня діти ходять до школи, виконують домашні завдання, відвідують різноманітні гуртки, а вдома нерідко мають певні домашні обов'язки. Таке розумове навантаження необхідно обов'язково чергувати з фізичним, бо під впливом фізичної роботи підвищується інтенсивність всіх процесів, що відбуваються в органах і системах організму. Крім того, нестійка психіка підлітків, схильючись в бік тривалих емоційних переживань (сум, туга, страх тощо) також негативно впливає на організм. Фізичні навантаження і при цьому є чи не єдиним засобом зняття емоційних напружень.

Тому інтенсивний ритм життя вимагає регулярного різноманітного активного відпочинку для молоді, а саме:

- прогулянки на свіжому повітрі;
- екскурсії і подорожі;
- ігри та заняття спортом на відкритому просторі;

туристичні походи (походи пішки, сплави річками, велосипедні тури тощо);

- купання і плавання;
- катання на лижах, санках, ковзанах;
- фізкультура, гімнастика та фізична зарядка.

Найбільш доступною формою із перелічених в сенсі реальної реалізації в закладах освіти є остання – фізкультура, гімнастика та фізична зарядка. Систематичні заняття фізкультурою підвищують захисні властивості організму, а у школярів, які систематично займаються ранковою гімнастикою, успішність та розумова працездатність значно вищі за тих, хто лінується, та й ледачі стомлюються раніше за активних. Позитивний вплив систематичної ранкової зарядки проявляється протягом всього навчального дня. Вона дисциплінує, виробляє волю та впевненість у своїх силах.

## Поради виконання ранкової фізичної зарядки

1.Робити фіззарядку щоденно в один і той самий час, звичайно, крім днів хвороби.

2.Виконувати вправи натще, лише прополоскавши рот.

3.Фізичні вправи поєднувати із загартуванням. Необхідно добре провітрити приміщення, легко одітись (труси і майка). Якщо дозволяє погода, бажано фізичні вправи виконувати на свіжому повітрі (двір, сад тощо).

4.Кожну вправу виконувати точно; з м'язовим навантаженням. Рухи - у повному об'ємі, вільні, темп бадьорий.

5.Дихати вільно через ніс, повними грудьми, поєднувати ритм рухів і дихання.

6. Поступово ускладнювати вправи і підвищувати рівень навантаження, однак без стомлення. Головне - організм зарядити бадьорістю, силою, підняти настрій. Фізичні вправи можна супроводжувати музикою.

Можна проводити, також, фізкультурні хвилинки.

Сигналом до їхнього виконання служить поява перших ознак стомлення. Загальна тривалість фізкультурних хвилин – від 1 до 5 хв. Навіть за такий короткий час за допомогою трьох-чотирьох правильно підібраних вправ можна зняти загальне чи локальне стомлення, значно поліпшити самопочуття. Звичайно фізкультурну хвилинку рекомендується робити через щогодини напруженої роботи в класі чи групі. Вибір вправ вибирається в залежності від того, до якої з чотирьох професійних груп, за даними білоруських учених, належиш:

**1. Перша професійна група** - працівники розумової праці, в тому числі учні та педагоги - комплекс фізкультурних хвилинки може бути наступним:

- перша вправа – потягування;
- друга група вправ – нахили назад, присідання, ходьба;
- третя група вправ – повороти тулуба, обертання головою, махи з елементами розслаблення.

**2. Друга професійна група** - перфораторщики, слюсарі-лекальники, радіомайстри і т.п.- схема комплексу фізкультурної хвилинки буде такою:

- перша група вправ – потягування з наступним розслабленням м'язів рук;
- друга група вправ – нахили назад, повороти тулуба;
- третя вправа – розслаблення м'язів верхніх і нижніх кінцівок;
- четверта вправа – для м'язів очей.

**3. Третя професійна група** - токарі, збирачі моторів, прядильниці і т.п.- найбільш доцільне виконання такого комплексу фізкультурної хвилинки:

- перша група вправ – потягування з наступним розслабленням м'язів рук і тулуба;

- друга група вправ – махи верхніми і нижніми кінцівками, кругові рухи тулубом, розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба;

- третя група вправ – нахили назад, присідання, ходьба.

**4. Четверта професійна група** - робітники важкої фізичної праці - комплекс фізкультурної хвилинки буде наступним:

- перша група вправ – потягування з наступним розслабленням м'язів рук, ніг і тулуба;

- друга група вправ – на розтягування;

- третя група вправ – махи верхніми і нижніми кінцівками.

З кожної групи вправ потрібно вибрати одну – дві для найбільш стомлених м'язів. У кожної людини, особливо підлітків, коли хребет ще формується, при напруженій робочій позі виникає природна потреба розігнутися, потягнутися, розслабити м'язи. І тільки такі фізкультурні хвилинки спрямованої дії дадуть бадьорість і здоров'я.

Особливе значення на фізкультурі слід приділяти бігу та ходьбі.

### **Біг**

Найсприятливіший вплив на здоров'я має біг. Він справляє різнобічний фізіологічний вплив на всі системи організму. Біг є природним руховим актом, що супроводжує людину протягом усього її розвитку. Він з усіх видів спорту має найбільший сприятливий вплив на серцево - судинну систему в цілому, при ньому зростає життєва ємність легень, покращується обмін речовин, вдосконалюється робота м'язової системи, активізується діяльність нервової системи й ендокринного апарату. В результаті підвищується працездатність організму, його опірність до несприятливого впливу зовнішнього середовища. Якщо вести малорухливий спосіб життя, можна захворіти на гіпертонічну хворобу, атеросклероз, цукровий діабет, ожиріння.

Біг є гарним засобом психологічної саморегуляції, використовується для боротьби з нервовою перенапругою і шкідливими звичками. При повільному бігові протягом 10 хв. частота серцевих скорочень збільшується до 130-160 за 1 хв., максимальний артеріальний тиск досягає 140-160 мм. ртутного стовпчика.

Вчитель, пропагуючи і рекомендуючи заняття бігу, повинен підкреслити три основних правила:

- не бігти швидко без розминки;

- не бігти швидко, будучи стомленим;
- припинити тренування при першому ж тривожному сигналі.

Необхідно пояснити, що перед тим, як зайнятися бігом, доцільно почати з дозованої ходьби, яка повинна стати формою фізичних вправ, а не прогулянкою, тому в ходьбі важливі заздалегідь намічені ритми руху: загальна відстань, довжина і частота кроку, частота і тривалість періодів відпочинку.

## Ходьба

Найпоширенішим і найдоступнішим видом рухової діяльності є ходьба. Її можна використовувати у щоденному житті людини будь-якого віку, з різним рівнем фізичної підготовки і стану здоров'я; не застосовують лише для хворих з постільним режимом, хоча на реабілітаційному етапі ходьба відіграє важливу роль у процесі видужання і пристосування організму до звичного об'єму фізичної діяльності.

Про користь ходьби відомо давно. Підраховано, що міський житель XIX століття протягом дня робив близько 300 тисяч кроків, тепер же міський житель і 10 тисяч не набирає. Саме 10 тисяч кроків (сім-вісім кілометрів) - мінімальна норма, що зберігає тренуваність серцево-судинної, м'язової і дихальної системи. А користь від цього, здавалося б зовсім нескладного заняття, величезна. Усього лише півгодини ходьби (прогулянка, або по колу на стадіоні) наповнить м'язи енергією і киснем, зніме втому. А згодом і зміцнить організм.

Оптимальним тренувальним об'ємом ходьби для осіб молодого віку вважається дистанція до 3км., середнього віку - 3-5 км.. При втомі або інших неприємних відчуттях (головний біль, болі в ділянці серця, серцебиття, задишка) необхідно відпочити і лише після повного відновлення початкового стану можна продовжити ходьбу.

Після закінчення ходьби або бігу для відновлення функцій дихання, кровообігу, нормалізації енергетичного обміну в м'язах не слід раптово переходити до стану повного спокою. Необхідно протягом 5-6 хвилин рухатись повільніше - ходьбу закінчувати у значно повільнішому ритмі, а біг завершувати ходьбою.

Також до рухливого режиму можна віднести і заняття аеробікою, які слід проводити в рамках гуртків, наприклад.



## Аеробіка

Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи виконують на свіжому повітрі або в спортивному залі, здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів, що активізує процеси енергетичного обміну, засвоєння організмом кисню, діяльність симпатoadреналової системи. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, коли необхідна наявність кисню протягом тривалого часу. Вони пред'являють організму вимоги, що змушують його збільшувати споживання кисню. У результаті відбуваються сприятливі зміни в легенях, серці і судинній системі.

Можна сказати, що регулярні заняття аеробікою підвищують здатність організму пропускати повітря через легені, збільшують загальний кровотік, причому кров ефективніше здійснює одну зі своїх основних функцій - транспорт кисню.

У наш час молодь не дуже тішить себе фізичними навантаженнями. А недолік рухів погано позначається і на стані здоров'я, і на можливостях у всіх сферах життя. А фізичні вправи допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг, і захистити організм при серцевих захворюваннях.

Рухова активність - ось та сила, що дає нормальне функціонування, зміцнене здоров'я і гарне самопочуття.

## Розділ II. Спорт: здоров'я чи кураж ?

Найбільш поширеним видом активного відпочинку молоді є спорт. Спорт загартовує характер, допомагає розвинути впевненість у собі, перебороти багато страхів. Постійні помірні фізичні навантаження корисні для здоров'я й фігури. Заняття спортом – це гарна ідея для проведення вільного часу з друзями, відмінна альтернатива походу в кафе чи кіно. Спорт здатний розпалити в людині іскру, жагу до життя, напевно, жодне інше заняття не здатне зробити це так швидко і ефективно. Це хороший спосіб для зняття стресу і напруженості, які виникають одночасно з урбанізацією і розвитком технологій. Якщо подорожі сприяють розвитку кругозору та новим знайомствам з цікавими людьми, то завдяки спорту можна отримати хороший заряд бадьорості і позитивні емоції, нові враження, нових друзів, нове життя.

Особливе значення має спорт для дітей і підлітків. Безумовно, це пов'язано з певним рядом складнощів. Наприклад, вибір спортивної секції, віддаленість від будинку, екіпірування, тренування, знову ж таки – страх батьків за свою дитину, небезпека травм. Але ж всі ці проблеми можна вирішити, і в результаті отримати безліч позитивних моментів: дитина буде перебувати в хорошій фізичній формі, матиме заняття до душі, розширить коло спілкування, знайде однодумців, знову ж – не зв'яжеться з так званою «поганою компанією» від неробства, що іноді взагалі є головною причиною для того, щоб віддати дитину у спортивний гурток. До того ж, можна займатися спортом разом з дитиною, всією родиною – це, до всього іншого, ще більше зближить усіх членів сім'ї.

Існує безліч видів спорту, які є командними чи індивідуальними: бадмінтон, баскетбол, вільна боротьба, велосипедний спорт, спортивна гімнастика, волейбол, біг на ковзанах, легка атлетика, теніс, фігурне катання, спортивне плавання, стрибки у воду, ватерполо тощо... Дитина, яка вирішила займатися спортом, завжди має вибір. Вона може займатися тим видом спорту, який найбільше їй підходить, відповідає її фізичним, віковим та психічним особливостям. Але в усіх випадках спорт повинен бути безпечним, приносити задоволення та додавати здоров'я.

Досить часто молодь обирає собі небезпечні для життя та здоров'я хобі - екстремальні види спорту. Екстремальних видів спорту – дуже і дуже багато, і постійно з'являються все нові: політ на «катапульті», стрибки на гумці в водоспад, гірські лижі, сноуборд, стрибок з парашутом, їзда на спортивному мотоциклі тощо. Це відмінний спосіб відволіктися від проблем навчання та родини, спосіб переглянути їх по-іншому, якщо раніше вони шокували і вводили в неабияку депресію.

Взагалі, люди, які абсолютно самостійно і усвідомлено роблять такий вибір, цілком уявляють і ступінь небезпеки. До того ж переважна більшість із них дотримується техніки безпеки, хоча можливість отримати травму існує і в будь-яких інших, менш ризикованих видах спорту, і, безсумнівно, в

повсякденному житті. Існує цікава статистика – види спорту з максимальною кількістю летальних результатів. У ній враховуються випадки смерті під час заняття спортом і в подальшу добу після закінчення фізичних навантажень. Що дивно, перше місце в списку займає такий, здавалося б, безпечний вид спорту, як футбол. На другому місці – плавці, на третьому – транспортні гонки.

Екстремальні види спорту – прекрасний засіб для боротьби з депресією та психічними розладами. Багато дорослих та молодь використовують такий засіб для боротьби зі смутком і нудьгою, бо це – швидко, ефективно, весело і незабутньо. Вчені пояснюють такий приголомшливий антидепресивний ефект викидом великої кількості ендорфіну у кров, підвищення рівня якого призводить до поліпшення психофізіологічного статусу, підвищенню настрою, зниженню стомлюваності, підвищенню опірності зовнішнім і внутрішнім стрес-факторам.

У сучасному світі, зацикленому на офісах, одноманітній роботі, одноманітному житті, деяким людям екстремальний спорт, в розумних кількостях, зрозуміло, навіть необхідний. Він дозволяє наповнити життя фарбами, по-новому поглянути на навколишній світ, вирватися з одноманітності і усвідомити крихітність і цінність людського життя. Такий підхід у дорослих екстремалів.

Навідміну від них, підлітки здебільшого кидаються в екстрим «за компанію», на спір чи просто для куражу перед однолітками для самоствердження, не задумуючись про наслідки. Тому першорядне завдання педагогів та батьків – навчити відрізняти спорт від дурості, яка за собою несе інвалідність та смерть, не перебільшувати небезпеку екстремальних видів спорту, пам'ятаючи, що все заборонене – приваблює, і, головне, намагатися виробити в дітей відповідальне ставлення до забезпечення власної безпеки, здоров'я, в результаті якого будь-які ризики будуть зведені до мінімуму.

### Розділ III. Розваги з шансом на життя?

Розваги, де на кону стоїть життя та здоров'я людей, зазвичай пов'язують з поняттям «авантюризм», яке тлумачиться як безрозсудність, безпринципна ризикованість, схильність до сумнівних, ризикованих справ.

Деякі сучасні види спорту, започатковані спортсменами - авантюристами ще в 50-х роках ХХ століття, поступово стало прийнято називати екстремальними. А вважаючи, що в людині все ж таки не зник «дух авантюризму», процес появи екстремальних видів спорту нескінченний – вони з'являються на світ кожен день. На даний момент можна перерахувати наступні:

**Аквабайк** - гонки на гідроциклах.

**Бізон-Трек-Шоу** - гонки на тракторах.

**Бейсджампінг** - стрибки з парашутом з фіксованих об'єктів.

**Бокінгом** - екстремальний вид спорту на пристрої flyper.

**Вейкбордінг** - катання на вейкборді з виконанням трюків.

**Bicycle Moto eXtreme (BMX)** - виконання трюків або кросу на спеціальних велосипедах.

**Гірськолижний спорт** - спуск з гір на спеціальних лижах.

**Графіті-бомбінг** - швидкісне малювання графіті в незвичайних умовах.

**Дельтапланеризм** - польоти на дельтаплані

**Кайтсерфінг** - рух по поверхні води під дією сили тяги, що розвивається дзвінком і керованим спортсменом повітряним змієм.

**Каньонінг** - подолання річкових каньйонів без допомоги плаваючих засобів.

**Каякинг** - це відносно молодий вид активної діяльності на воді (можете називати це відпочинком, спортом, екстримом або чимось ще) з використанням невеликого одномісного, рідше двомісного, судна - каяка.

**Маунтінбордінг** - різновид скейтбордінгу, біля дошки збільшені колеса, катання можливо по природному ландшафту.

**Маунтінбайк** - спуск з гори на спеціальному велосипеді.

**Парапланеризм** - польоти на параплані з використанням енергії висхідних потоків повітря.

**Парашутизм** - стрибки з парашутом, купольна акробатика, побудова формацій та ін ...

**Паркур і фріран** - подолання перешкод різного характеру без використання додаткових засобів.

**Погінг** - стрибки і трюки на Pogo stick.

**Рафтинг** - сплав на особливого різновиду надувного човна.

**Роуп-джампінг** - стрибки зі спеціальною страхувальною мотузкою з високих об'єктів.

**Серфінг** - катання на хвилі із застосуванням дощок для серфінгу, або коротких ласт і спеціальних рукавичок.

**Силовий екстрим** - виконання людиною силових вправ з нестандартними снарядами, наприклад, підйом автомобіля.

**Скелелазіння** - лазіння по природному або штучному рельєфі.

**Скейтбординг** - виконання трюків на скейтборді.

**Сноубординг** - спуск із засніжених схилів і гір на спеціальному снаряді сноуборді.

**Сендбордінг** (від англ. Sand - пісок) - їзда по піску на сноуборді. Найчастіше здійснюється на піщаних кар'єрах або в пустелі на барханах.

**Спелеологія** - спортивний туризм, пов'язаний з проходженням печер.

**Стантрайдинг** - трюкова їзда на мотоциклі.

**Тріал** - види спорту, пов'язані з подоланням перешкод на велосипеді, мотоциклі або вантажівці.

**Урбан експлорейшн** - подорожі по покинутих і не дуже місцях планети, часто пов'язані з небезпеками

**Фрібордінг** - спуск з заасфальтованих схилів на спеціальному снаряді фріборде.

**Роллерблейдінг** - катання на роликівих ковзанах з виконанням трюків.

Ці види так званого спорту характеризує висока ступінь небезпеки для життя і здоров'я спортсмена, велика кількість акробатичних трюків, високий рівень адреналіну, який виділяється у спортсмена під час заняття таким спортом.

Особливо великий травматизм в тих видах екстремального спорту, якими починає займатися значна кількість непідготовлених дітей та підлітків.

Тому поговорімо про види екстриму, які є найбільш актуальними у дітей та підлітків: зачепінг, паркер, бейсджампінг, роупдджампінг, полицеповзінг, шоп - ліфтинг.

## 1

### Зачепінг

Серед чималої кількості екстремальних розваг, саме це явище спортом назвати дуже важко, бо на кону стоїть не перемога найсильнішого, а здоровий глузд, здоров'я та життя.

**Зачепінг, зацепінг, трейнсерфінг** — спосіб переміщення, проїзд на автозчехах вагонів, поручнях та підніжках, на гальмівних майданчиках, та у відкритих кузовах(вантажних вагонів), на міжвагонних буферах та розетках, та на дахах поїздів, чіпляючись за зовнішню арматуру вагона. Люди, що практикують цей небезпечний вид пересування називають себе «зачеперами», «трейнсерферами».

Трейсерфінг зазвичай розглядається особами, що його практикують, як екстремальна розвага, або ж як вільний спосіб їзди при поїзді потягом куди-небудь, котрий в порівнянні з їздою у вагоні має низку переваг:

- отримання задоволення від швидкості і процесу їзди;
- розширений огляд навколишньої місцевості в порівнянні з видом з вікна вагона;
- можливість проїхати з відносним комфортом при переповненості вагона або сильної спеки;
- можливість заощадити на оплаті проїзду;
- можливість встигнути застрибнути на поїзд під час відправлення або зістрибнути з нього на ходу до повної зупинки.

В нашому житті зачепінг - розвага, а колись був частиною буденності людини.

## Історія

Явище проїзду на транспортних засобах назовні існувало до появи перших залізниць. Для деяких перших залізниць проїзд на дахах, підніжках та в вагонах відкритого типу був звичайним явищем. Згодом, внаслідок збільшення розмірів і швидкостей поїздів, для підвищення безпеки пасажирів практично всі пасажирські вагони стали випускати повністю закритими. При цьому проїзд назовні пасажирських поїздів, як правило, застосовувався тільки для безквиткового проїзду. У 19 столітті сам по собі проїзд поза межами салону потяга в багатьох країнах не вважався порушенням, проте таким був безквитковий проїзд.

З початку 20 століття в епоху появи і розвитку трамвайних ліній в містах Європи, у міру зростання населення, трамваї в годину пік стали ходити переповненими. Це призвело до того, що ряд пасажирів, які не зуміли влізти в салон, стали практикувати зовнішню їзду на зчехах, підніжках і поручнях біля дверей вагонів, а іноді також забиралися на дах. Явище масової їзди на трамваях поза межами салону поступово поменшало лише на початку другої половини 20 століття у зв'язку з випуском на лінії нових трамваїв і вживанням заходів з боку транспортних підприємств та міліції з підвищення безпеки пасажироперевезень, тому з часом ззовні трамваїв продовжували кататися в основному лише діти і підлітки.

Починаючи з другої половини 20 століття рівень поширеності трейсерфінгу в багатьох країнах Європи значно знизився, проте він продовжував використовуватися мандрівниками як безкоштовний і вільний

спосіб пересування на товарному або пасажирському поїзді далекого прямування.

В Україні зачепінг як вид екстремального спорту з'явився відносно недавно, проте українські трейнсерфери не відстають від інших країн.

### **Сучасний стан**

Трейнсерфінг масово поширений в деяких країнах Південної і Південно-Східної Азії та Африки, де подібний спосіб пересування нерідко може бути вимушеним заходом внаслідок крайнього переповнення поїздів. Останнім часом залізничні компанії в цих країнах намагаються вжити заходів для зниження проявів даного явища. На деяких залізницях поїздка зовні потяга має легальний статус і навіть іноді використовується як атракціон для туристів. У більшості інших країн, де трейнсерфінг заборонений правилами користування, він має різний рівень розвитку та існує на рівні екстремального молодіжного хобі чи способу безкоштовної подорожі, проте практично скрізь має місце проїзд на товарних поїздах. В Японії, незважаючи на сильну переповненість поїздів метро і приміських електричок, зачепінг як такий практично відсутній.

В Україні трейнсерфінг з'явився відносно недавно. Найпопулярнішими місцями є приміські та міські електропоїзди, а також метро. В нашій країні практикують майже всі види зачепінгу, також нещодавно столичні зачепери проїхали на андер-вагон-райді та фронт-руфрайді.



Бітвінвагонрайдінг на ЕПЛ9Т

### **Різновиди**

Трейнсерфінг найбільш поширений на приміських електропоїздах. Також існують більш екстремальні (і відповідно більш небезпечні для життя) види трейнсерфінгу, що вимагають більшої підготовки з боку особи, яка його практикує. Зачепінг на поїзді метрополітену (називають також як метро-

серфінг) вважається найбільш небезпечним через габарити тунелів і відсутності освітлення, особливо небезпечним є проїзд на даху метропоїздів. При їзді на вантажних поїздах (трейнхопі) слід враховувати різкі ривки вагонів при розгоні, гальмуванні і проходженні підйомів і спусків, які на пасажирських поїздах практично відсутні, а при проїзді на поїзді далекого прямування або швидкісному поїзді основними факторами небезпеки є велика швидкість і тривалість поїздки, а також відсутність властивих приміським поїздам конструкцій для вилізання і поїздки. Існують і менш небезпечні різновиди трейнсерфінгу, наприклад проїзд назовні вузькоколісного поїзда або на задньому зчепі трамвая.

Крім того, трейнсерфінг класифікують на кілька основних різновидів залежно від місця проїзду:

- **бекрайдінг, бексайд зачепінг** - проїзд на задньому торці хвостового вагону. Широко поширений на електропоїздах і трамваях, вважається **одним з найбільш безпечних** видів зачепінгу, оскільки, у разі падіння, зачепер не потрапляє під колеса і у нього залишаються шанси отримати мінімальні травми та вижити.

- **бронтрайдінг, фронт зачепінг** - проїзд на передньому торці головного вагона і локомотива. **Вважається більш небезпечним**, ніж проїзд ззаду, оскільки під час поїздки зачепер піддається впливу зустрічного вітру і ризикує загинути у разі падіння під колеса або зіткнення поїзда з перешкодою. Крім того, при такому проїзді трейнсерфер, як правило, змушений їхати в «мертвій» зоні, щоб не опинитися поміченим з боку машиніста, що нерідко передбачає їзду в незручному становищі.

- **сайдрайдінг** - проїзд збоку на дверях, дзеркалах або вікнах вагона. Даний спосіб проїзду **вважається досить небезпечним** через наявність габаритних зближень (світлофорів, високих платформ), тому, як правило, використовується тільки при вилізання чи спуску при невеликій швидкості або на перевірених перегонах, на яких відсутні сильні габаритні зближення.

- **бітвінвагонрайдінг, міжвагонний зачепінг** - проїзд між вагонами на буферах, розетках і сходах, або зверху на міжвагонному суфле або «гармошці». Через можливість потрапити під колеса у випадку зриву і складності вилізання та спуску з низької платформи або з насипу, **вважається більш небезпечним**, ніж проїзд ззаду. Має широке поширення на всіх типах пасажирських потягів через непомітність зачепера з боку міліції та працівників залізниці.

- **руфрайдінг** - проїзд на даху. **Вважається одним з найнебезпечніших** видів трейнсерфінгу через наявність контактної мережі та електроустаткування на даху вагона або низьких перешкод над дахом, а



також певної складності і небезпеки процесу вилізання або спуску з даху на ряді поїздів.

- **ридервагонрайдінг** - проїзд під вагоном, як правило на вагонних візках. Також **вважається одним з найбільш небезпечних** способів через складність знайти зручне положення і ймовірності зачепитися за обертову вісь колісної пари.

## Небезпека

Проїзд назовні поїзда є значно більш небезпечним, ніж проїзд у вагоні. Це пов'язано як з відсутністю елементів пасивної безпеки ззовні вагона, так і з тим, що зачепер повинен постійно контролювати навколишнє оточення, мати хорошу фізичну підготовку, реакцію і бути зібраним, а також розуміти пристрої та конструкцію рухомого складу вагонів і передбачувати можливі небезпеки. На думку запеклих зачеперів, даний спосіб проїзду при дотриманні певних правил обережності є безпечним, проте нерідкі випадки загибелі або каліцтва трейнсерферів при катанні назовні поїзда. Найчастіше травмуються діти через відсутність у них належного рівня підготовки та розуміння всіх небезпек і особливостей пристрою рухомого складу. Крім того, серед трейнсерферів нерідко зустрічаються любителі ризику і гострих відчуттів, які з метою отримання адреналіну або зйомки трюків на камеру нехтують обережністю при поїзді, що часто призводить до нещасних випадків.

Найбільш частими причинами нещасних випадків є:

1. Втрата рівноваги і падіння з поїзда під час руху. Як правило, це відбувається в результаті проїзду в нетверезому вигляді або поганому самопочутті з наступним відпуском рук, зневаги правилом трьох опор при переміщенні поїздом, проїзду на ненадійних конструкціях, виконання трюків під час руху, проїзду на поїзді при відсутності дозволяють триматися руками конструкцій, обриву конструкцій поїзда через іржу і втоми металу. У зимовий час до зісковзуванню з поїзда також може привести обмерзання поручнів і підніжок. Крім того, при проїзді на даху швидкісного поїзда людина може впасти через сильний вітер при відсутності можливості закріпитися.

2. Ураження електричним струмом при проїзді на електрифікованих лініях в результаті торкання або занадто близького наближення до контактної мережі, струмоприймача, гальмівних резисторів і високовольтних шин на даху електрорухомого складу. Смерть - згоріти заживо - найстрашніше: в електричках сила напруги від 3 тис. до 27 тис. вольт, в метро – більше 800 вольт, що не менше безпечно.

3. Зіткнення з перешкодами по ходу руху (наприклад, платформами, світлофорними стовпами, мостами, порталами тунелів) при проїзді за габаритом рухомого складу збоку або на даху.

4 .Падіння на рейковий шлях під колеса в результаті невдалого вистрибування або сходу на ходу на бічну підніжку, спереду або між вагонами. Наприклад, нещасні випадки такого роду нерідко відбуваються при застрибуванні на ходу на підніжки вантажних вагонів.

5. Падіння і травмування тіла в результаті зістрибування на великій швидкості на ходу.

**До уваги!** Трейнсерфінг регулярно піддається критиці як з боку представників залізниці та правоохоронних органів, так і з боку ряду любителів залізниць. Так, деякі з них звертають увагу на те, що дане явище завжди було широко поширене серед підлітків з неблагонадійних сімей і молодих хуліганів, а його розвиток останнім часом пов'язаний з увагою до зачепінгу з боку засобів масової інформації. Також значна частина працівників залізниці негативно ставиться до зачепінгу через те, що в разі серйозного інциденту за участю трейнсерфера рух може затриматися, а машиністи отримують психологічну травму і можуть бути покарані. Також, зважаючи на підвищену небезпеку знаходження на коліях метрополітену, рештки трейнсерферів прибирають робітники метрополітену. Потім, існує точка зору про те, що люди, які подорожують назовні поїздів, своїм прикладом агітують на вчинення подібних дій інших дітей, які не мають належної підготовки і знань для здійснення безпечного проїзду і легковажно відносяться до зачепінгу, що призводить до великої кількості інцидентів з їх участю. Існує також точка зору, що багатьма зачеперами небезпека їх вчинків не усвідомлюється чи помітно занижується.

### **Покарання і заходи протидії**

На більшості залізниць світу трейнсерфінг є порушенням правил проїзду пасажирів та адміністративного законодавства.

В Україні зачепінг на залізних дорогах загального користування карається штрафом в розмірі від семи до п'ятнадцяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (від 119 до 255 гривень) відповідно до статті 109 Кодексу України про Адміністративні правопорушення . Розміри штрафів за зачепінг на трамваях і безрейковому транспорті на дорогах загального користування встановлюється обласними адміністративними кодексами. У метрополітенах України трейнсерфінг прямо не заборонено правилами користування, однак він зазвичай розцінюється як самовільне проникнення сторонніх осіб у виробничі приміщення (в даному випадку — в тунель), що, в свою чергу, є порушенням і передбачає накладення штрафу, розмір якого

також регулюється обласними кодексами про Адміністративні правопорушення.

У європейських країнах штрафи за проїзд на поїзді зовні можуть бути значно вище. Наприклад, в Німеччині відповідно до місцевого законодавства про залізничний транспорт, особи, які займаються трейнсерфінгом, можуть каратися штрафом до 50 000 Євро.

Найбільш поширеною мірою боротьби з зачеперами є проведення поліцією рейдів та профілактичних бесід, а також розвішування залізничниками плакатів, що попереджають про небезпеку. Як правило, основною метою таких рейдів є неповнолітні підлітки.

В Індонезії для боротьби з зачеперами застосовуються більш радикальні заходи. Наприклад, для боротьби з їздою на дахах вагони обприскуються фарбою або маслом, а на деяких неелектрифікованих лініях встановлюються спеціальні опори з підвішеними на них бетонними кулями, які при зіткненні з людиною на швидкості можуть завдати серйозної шкоди здоров'ю або призвести до смерті.

Отже, захоплення зацепінгом – це суцільний абсолютний ризик, в якому спортивного нічого немає.

## Паркур

**Паркур** (фр. Parkour, спотворене від parcours, parcours du combattant - дистанція, смуга перешкод) - мистецтво раціонального переміщення і подолання перешкод, як правило, в міських умовах; міська акробатика.

Суттю паркуру є рух і подолання перешкод різного характеру. Давид Белль, який є засновником паркуру, визначав його трьома основними характеристиками: безпека, ефективність і простота.

Однак із часом, щоб надати паркуру більшої популярності та краси, з'явився напрям фріран, засновником якого вважається Себастьян Фукан. Його відмінність від паркуру в тому, що тут головне - видовищність і суперскладні акробатичні прийоми.

Якщо **паркур** - це пересування з точки А в точку В з мінімальною витратою часу й сил, то **фріран** - подолання перешкод заради самого процесу, а не для досягнення фінішної точки траси.

Паркур - це вельми нова течія в спорті, яке відрізняється своїм небезпечним і екстремальним характером. Це певна здатність володіти своїм тілом таким чином, щоб усі ці вміння змогли стати в нагоді в різних областях людського життя. Люди, які безпосередньо займаються даним видом спорту, називаються трейсерами. Вони вільно почувають себе в міських джунглях: підіймаються по деревах, зістрибують на дахи гаражів та сараїв, часто залишаючи за собою розбиті покриття із шиферу і толю. Головна думка паркура полягає в тому, щоб долати різного роду перешкоди покладаючись лише на своє власне тіло за допомогою добре відточених фізичних навичок, і більше ні на що.

Трейсер може опинитися в будь-якому місці, використовуючи лише свої вміння і здатність спритно пересуватися і долати ці самі перешкоди. У цій справі важливо відточувати кожен рух, допрацьовує їх до автоматизму. Коли цей ефект буде досягнутий, тоді можна буде мати можливість опинитися в будь-якій точці простору і при цьому парити в повітрі як сам того побажаш.

Крім гарної фізичної підготовки, у трейсера повинна бути особлива свідомість: треба вміти орієнтуватися в просторі, чітко оцінювати свої можливості, ніколи не здаватися, не боятися бар'єрів, а завжди бачити можливі варіанти використовувати їх як альтернативний шлях.

Однією з найважливіших і основоположних відмінностей паркура від інших видів спорту можна вважати відсутність змагального моменту. В інших видах спорту ми завжди спостерігаємо відчуття суперництва між спортсменами, їх змагання між собою, навмисна демонстрація того, хто з них краще себе проявить. Тут же все йде по-іншому. Все, що можуть дати людині гімнастика, легка атлетика, акробатика, скелелазіння, стане в нагоді в цій змішаній спортивній дисципліні. Та, найголовніше в паркурі, - це перемога лише над самим собою – інше другорядне і не гідне особливої уваги. Почавши займатися цим видом спорту, можна навчитися долати не тільки

видимі перешкоди, а й комплекси, які знаходяться всередині самих трейсерів: невпевненість в собі, у своїх здібностях, страх, банальна лінь і недисциплінованість.

У надзвичайній ситуації трейсер, напевно, зможе допомогти не тільки собі, а й іншим: втекти від хуліганів, або у випадку пожежі піднятися на верхній поверх не користуючись сходами і мотузками - це для майже каскадера не проблема. Головне, щоб його філософія життя включала такі поняття як чуйність і альтруїзм.

## **Безпека**

Щоб уникнути травмування, необхідно вчитися правильно робити акробатичні елементи. Ті, хто робить елементи тільки заради хизування перед друзями, неодмінно травмуються, а якщо на спір вирішать перестрибнути з даху на дах, то крім травмування, вірогідна інвалідність чи смерть.

Починати робити перші кроки в паркурі треба з базових вправ, які вчать правильно падати і приземлятися. В майбутньому такі вміння, можливо врятують життя: падаючи, людина правильно згрупується і подолає ті перешкоди, з якими непередбачена людина не впорається.

Але такі прийоми потрібно довго відточувати, й тільки потім переходити до складніших трюків. Наприклад, прийому «Геп» (стрибок з однієї перешкоди на іншу) чи «Овертен» (перевалювання через перешкоду з опорою на живіт і подальшим хватом обома руками за перешкоду, підкидання ніг і переворотом за допомогою рук через голову).

Не можна займатися паркуром в особливо людних місцях і в центрі міста, бо будуть неприємності з боку поліції та мешканців.

### 3

## Бейс -, роуп - джампінг

**Бейсджампінг** є одним з найбільш екстремальних видів розваг і полягає у стрибку з парашутом з мостів, високих будівель і інших різних стаціонарних об'єктів.

З бейсджампінгом техніка стрибків має пару значних розрізень на відміну від техніки стрибків з вертольота, або літака. Найчастіше через брак часу багато бейсджамперів під час польоту не можуть стабілізувати в повітрі положення тіла. Особливо важливим моментом є відділення парашутиста від опори. Потрібно враховувати також напрямок вітру, який здатний привести бейсджампера до зіткнення з яким-небудь об'єктом. Стандартною для стрибків є вишка, яка становить не менше 500 метрів, так що на розкриття парашута у бейсджампера є приблизно п'ять секунд. На даний момент сучасні бейсджампери застосовують спеціальні системи, які дають можливість розкривати парашут у два рази швидше, ніж звичайні.

**Роуп-джампінг** - стрибки з високого об'єкта (мосту, маяка, даху, будівельного крану тощо..) на альпіністській мотузці. Більш небезпечний варіант - «тарзанка», стрибки на довгому гумовому канаті, який прив'язаний до ніг чи пояса «жертви».

### Умови для безпечного бейс -, роуп - джампінгу

1. При цих видах екстриму навіть при дотриманні техніки безпеки можуть не витримати серце через страх висоти чи велику швидкість (при падінні може за 6 секунд розвинути швидкість до 120 км/ч), або підвести кріплення чи парашут.

2. Здійснювати стрибки лише за умови особливої підготовки та попереднього тренування (бейсджампери до першого свого стрибка на своєму рахунку мають приблизно 100 простих стрибків) та за наявності фіксованих об'єктів.

3. Ні в якому разі не можна організовувати стрибки самостійно, без страховки та спеціального спорядження (наприклад, спеціальний парашут), бо це практично вірна смерть.

## 4

### Полицеповзінг

**Полицеповзінг чи турникет-повзінг** – це небезпечний незаконний різновид розваг в транспорті.

Суть полягає в тому, що двоє підлітків, які між собою змагаються, залізають на полиці в одному кінці вагона та повзуть по ним до іншого кінця вагону. Перемагає той, хто приповзе першим.

**Чим небезпечно?** Травмування як самих себе, так і тих пасажирів, що їдуть поруч. Неприємності з поліцією за порушення спокою, дисципліни та умов проїзду, штраф.

## 5

### Шоп-ліфтинг

Шоп-ліфтинг - це крадіжка із супермаркетів та торговельних центрів.

Головною умовою такої кримінальної розваги шоп-ліфтери (чи несуні) є не лише сама крадіжка, а й надання доказу факту її скоєння: потрібно викласти свою здобич із зазначенням ціни в Інтернет. Це робиться заради вихваляння та демонстрації зухвалості.

Щорічно збитки від таких крадіжок магазини оцінюють в величезні суми, тому цілеспрямовано і роблять націнку на товар із врахуванням такого ризику. Страждають при цьому зазвичай пересічні покупці.

**Чим небезпечно?** За вкрадений товар, в залежності від вартості, передбачена кримінальна відповідальність – штраф, арешт на 15 діб або строк за ґратами. Якщо вкрав неповнолітній - відповідальність лягає на батьків. Подібний злочин стане негативною плямою в біографії підлітка та відобразиться на подальшому житті.

## **Розділ IV. Профілактики екстремальних захоплень підлітків**

### **Поради дорослим**

#### **1. Шукати альтернативу вуличній соціалізації дітей.**

Важливо, щоб соціалізація відбувалася не в сумнівних компаніях чи через ризиковані захоплення, а через той комплекс заходів, де підліток отримує визнання своїх чеснот, ту ж саму «славу», та проявить свої лідерські якості, не наражаючи на небезпеку своє життя та здоров'я.

Це може бути якась соціально значуща діяльність. Наприклад, розробка і реалізація соціального проекту. Проект може бути досить простим: облагородити трансформаторну будку дуже непривабливого вигляду. Група хлопців провела опитування населення, які сюжети люди хотіли б бачити на стінах будки, організувала конкурс малюнків на рівні району, отримали відповідний дозвіл. Всі документи діти самі теж оформили. Оцінивши такий серйозний підхід, адміністрація навіть виділила кошти на реалізацію проекту. Розписали дві стіни будки - одну присвятили школі, іншу - Перемозі 9 Травня.

Другий варіант - допомога хворим та літнім людям, волонтерство.

#### **2. Готувати дітей до ризиків та спокус в реальному житті методом контрасту.**

Якщо підлітків так захоплює екстрим, наприклад, паркур чи стрибки на мотузці, то варто пояснювати, що, з одного боку, вони виховують спритність та інші спортивні якості, а з іншого – що ціна за це занадто висока: показати їм за допомогою мультимедійних ресурсів відео з Інтернету невдалих виступів. І бажано щоб діти самі знайшли в Інтернеті ті самі невдалі виступи і підготували презентацію.

Також, спираючись на такий метод, можна влаштувати мозковий штурм на тему шоп - ліфтингу, на якому разом поміркувати, які можуть бути наслідки у подібних дій з точки зору закону, моралі. Дати можливість дитині поміркувати, що вона привнесла в своє життя так розважившись, і яким буде її життя без злочину.

#### **3. Стремління до екстриму, самоствердження та гострих відчуттів реалізовувати через конкретні «мирні» заходи.**

Тут потрібно роз'яснити дітям, що перед тим, як кидатися в екстрим, потрібно навчитися себе убезпечувати, спрямувавши у позитивну сторону свої бажання.

Заклади освіти з цього приводу можуть запропонувати участь таких учнів в гуртках відповідного напрямку, в русі «Школа безпеки», в секціях, в



позаурочних заходах, де вимагається демонстрація сміливості, відваги, спритності тощо..

Ще один прекрасний спосіб - участь у шкільному самоврядуванні. Найактивнішу молодь залучити до ради учнівського загалу. Вони придумують, як можна змінити шкільне життя за допомогою учнівського самоврядування, а також що корисного можна було б запропонувати на своєму рівні. Запропонувати повчити на семінарах своїх однолітків - як уникати конфліктів один з одним в школі, як організувати колективну творчу справу, тощо..

#### **4. Бачити в підлітках дорослих людей.**

Якщо дитина дозріла до бажання проявити себе екстремальним чином, то не варто спрощувати та сюсюкати з нею про те, чим це може для неї обернутися. Задавайте дорослі питання: Хочеш ти стати інвалідом в такому віці? Готовий закінчити своє життя? Як ти уявляєш своє життя інвалідом? тощо...

Також можна запропонувати такій молоді конкурси, в ході підготовки яких

хлопці починають по-іншому осмислювати реальні наслідки своїх вчинків.

Наприклад, конкурс демотиваторів (зазвичай плакати з підписами, які малюють в Інтернеті з найактуальніших питань) і мотиваторів здорового і культурного способу життя. Хай хлопці спробують побачити щось погане або, навпаки, позитивне на вулиці, в школі і проілюструвати це конкретним прикладом. Причому фотографувати потрібно їм самим, а не брати картинки з Інтернету. В кінцевому результаті підлітки самі знаходять не тільки негативні приклади (це легко, тому що всім кидається в очі), але і хороше в своєму житті. І доводять, що, в принципі, здатні усвідомити, що таке добре і погане.

#### **5. Любити дітей так, щоб вони це відчували.**

Коли дітей люблять, не залишають один на один з проблемами, цікавляться їх життєдіяльністю, створюють умови, при яких їм комфортно в школі і вдома, у них є друзі та улюблена справа, на небезпечні заняття у них не буде залишатися ні часу, ні бажання.

Отже, власний приклад життя батьків та педагогів, їх увага – ось головні вихователі сучасної молоді. І як казали в свій час видатні мудреці: "Немає поганих учнів, є погані вчителі".

Тож, дорослі, подивіться на самих себе і поцікавтеся: "Що я зробив для того, щоб моя дитина була кращою?"

## Список використаної літератури

1. Альгін О. П. В «Ризик і його роль у суспільному житті». - М., 1989.
2. Айзенк Г. Ю. Структура особистості. - СПб.: Ювента. М.: КСП +, 1999.
3. Білич Г. Л. Назарова Л. В. Основи валеології. - СПб., 1998.
4. Васильєва В.Є. Про фізичний розвиток дітей та підлітків. - М., 1969.
5. Василюк Ф.Є. Методологічний аналіз психологічних теорій.- М.:МДППУ Смысл, 2004.
6. Вікіпедія.
7. Карпова О. П. Екстремальні види спорту як модель адаптації в умовах психоемоційного стресу [Електронний ресурс] // Новини української психіатрії. — Харків, 2001. – Режим доступу: <http://www.psychiatry.ua/articles/paper033.htm>.
8. Косарецька С. В. "Про неформальні об'єднання молоді" М.: Владос, 2004.
9. Лебедев В.І. Особистість в екстремальних умовах. - М.: Полівидат, 1989.
10. Матеріали науково-практичної конференції «Агресивна поведінка у дітей: причини виникнення та корекція». - Львів, 2011.
11. Молодіжний екстрим лякає психологів/Правда. - 14.09.2006// < [pravda.ru/society/how/relax/197084-0/](http://pravda.ru/society/how/relax/197084-0/)
12. Молодчий Р.А. Причини, через які люди займаються екстремальними видами спорту// // <http://psykrug.narod.ru/sbornik/simple29.html>
13. Сестринська справа , Т.1 / Під ред. О.Ф. Краснова. - Самара, ДП "Перспектива", 1998.
14. Фрідман С. А. "Людина. Характер і поведінка" М.: Мнемозіна, 2003. "Шкільний психолог" № 17, 2004, "Дитяча хвороба".