**Ивантеева Ю. И., Курчанова Ю. В., Кателевская Н. Н.**

ХНМУ

**ПСИХОГИГИЕНА ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

**ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

В 21 веке мир находится в состоянии модернизации и инновации. Абсолютно во всех сферах жизни происходят изменения и усовершенствования, и спорт этому не исключение. На протяжении многих столетий считалось, что подвергать свою жизнь риску во всех его проявлениях следует только мужчинам, как представителям «сильного пола», в то время как женщинам категорически запрещалось подвергать опасности свою жизнь.

Однако, сейчас мы живем в очень непростое и динамичное время. Многие люди увлекаются активными видами спорта, включая и экстремальные его варианты. Стоит также отметить, что женщины все чаще увлекаются, так называемыми, мужскими видами спорта. Вероятно, данный факт связан с тем, что за последние десятилетия, когда происходила активная популяризация видов спорта сопряженных с риском для жизни, отмечалась также активизация мирового феминистического движения. Экстремальные виды спорта стали способом и платформой для проявления равности прав и возможностей обеих полов.

Целью нашей работы является определение основных психоэмоциональных мотивов к регулярным занятиям экстремальными видами спорта лицами мужского и женского пола.

Понятие «экстремальность» подразумевает, что организм отвечает на внешние раздражители предельно допустимыми по тем или иным параметрам изменениями. Человек стремится переживать яркие эмоции, чувствовать скорость и дерзость при выполнении фантастических трюков и спортивных упражнений. Занятия подобными видами активности, определенно, прибавляют уверенности в себе. Для многих представителей обоих полов спорт – это хороший способ привлечь к себе внимание. В борьбе со стрессом позитивные эмоции от преодоления собственных страхов перед, например, каким-либо экстремальным прыжком или спуском играют определенно важную роль. Более того, экстремальный спорт требует определенной хорошей физической подготовки, что позволяет формировать сильное и тренированное тело.

Можно сделать вывод, что мотивация при выборе экстремального вида спорта, как у мужчин, так и у женщин, имеет похожие черты. Оба пола имеют общую цель – формирование стойкости характера, силы воли, упорства, смелости, бесстрашия, стрессоустойчивости путем выплескивания негативных эмоций и переживаний через спорт. Однако, параллельно с этим существует «женская цель» на преодоление сексизма и недооценивание миром женской силы и стойкости, и «мужская цель» направленная на очарование прекрасной половины человечества и подтверждение извечных вселенских шаблонов о «сильной половине».