

## ПАРКУР КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

Что движет человеком, когда он принимает решение заниматься экстремальным видом спорта? Этот вопрос актуален, ведь сейчас все больше молодежи приобщается к экстремальной культуре, например, паркур становится очень популярным. В данной работе показана важность таких видов спорта.

Сейчас существует множество организаций, например Ассоциация Паркура Санкт-Петербурга, в которых занимаются люди, для которых паркур – это стиль жизни, а не просто бег с преодолением препятствий и выполнение всяческих трюков. В первую очередь паркур помогает преодолеть страхи, комплексы, делает человека сильнее и выносливее. Девиз паркура – нет границ, есть лишь препятствия.

Паркур – это дисциплина, представляющая собой совокупность навыков владения телом, которые в нужный момент могут найти применение в различных ситуациях человеческой жизни. Сочетает в себе особую философию (мировосприятие), гимнастику, лёгкую атлетику, боевые искусства и билдеринг (лазанье по стенам). Основные факторы, используемые трейсерами (люди, которые занимаются паркуром): сила и верное её приложение, умение быстрее других оказаться в определённой точке города, позволяет развить навык поведения в условиях «здесь и сейчас». Паркур требует терпения и трудолюбия.

Для того чтобы заниматься паркуром, человеку необходимо развиваться в целом ряде дисциплин. Прежде всего, необходимо познать себя, стремясь создать гармонию между телом и духом, оценить свои нынешние возможности и начать бороться со своими недостатками, страхами. Прекрасным способом воспитания духа являются единоборства, где постоянно приходится бороться с психологическим фактором, нарабатывая стремление побеждать. Для развития навыков перемещения помогут лёгкая атлетика, скалолазание, гимнастика и другие виды спорта.

Высказывание одного из трейсеров, может помочь понять, зачем молодежи нужен паркур: «В паркуре ты свободен, чист, ты налегке. Сегодня ты тут, завтра здесь. И я очень поддерживаю тех, кто против соревнований и состязаний в паркуре. Вот поэтому для меня на одном из первых мест в философии паркура стоит возможность двигаться своим путем, не задирая при этом нос и не продавая свое мастерство. И не только возможность, но и умение делать именно так».

Один спортсмен, который выполняет сложнейшие трюки в паркуре, сказал, что он это делает, потому что это красиво и при этом он испытывает чувство свободы. Он же сказал, что все дело в том, что маршрут неизвестен и не знаешь, какой структуры окажется препятствие под ногами. Так же он предположил, что паркур стал столь популярным из-за роликов с участием Дэвида Белля, основателя паркура. Действительно, глядя на то, как он с легкостью выполняет тот или иной трюк, хочется перенять его мастерство.

Авторы провели исследовательскую работу, изучив материал в Интернете, связавшись с Ассоциацией Паркура СПб и обсудив проблему с друзьями, которые занимаются паркуром, и сделали вывод, что для многих представителей современной молодежи очень важно движение своим путем, – путем, ведущим к свободе тела и духа. Паркур помогает человеку выделиться, ведь для этого достаточно делать то, что не умеют остальные.

Паркур не является какой-то определенной системой. Здесь не существует конкретного набора движений и каждое препятствие в паркуре по-своему уникально. Важным качеством для трейсера является умение быстро ориентироваться в каждой ситуации. Оценивать препятствия, расстояния, свои возможности. Поэтому паркур

помимо приятного ощущения мощи собственного тела, дает спортсмену возможность применять свои навыки в повседневной жизни. Эта особенность – достаточно большая редкость для прочих экстремальных видов спорта.