
ПАРКУР КАК ОДНО ИЗ ДВИЖЕНИЙ УРБАНА

*Р.А.Герасимов, студент 2 курса инженерного факультета
Научный руководитель - к. филос. н., доцент Л.О. Буторина
Ульяновская ГСХА*

Паркур-это больше, чем просто спорт. Это образ жизни; это путь познать себя; знание и владение собственным телом. Становясь сильнее, обучаешься преодолевать не только физические, но также и моральные, умственные препятствия в жизни. Не стоит пытаться удивить кого-либо своими способностями (в таких ситуациях многие переоценивают свои физические способности) и делать что-либо по желанию других людей без уверенности в себе, т. к. это может привести к серьезным травмам. В мире паркура образ мышления должен объединять тело и дух, силу и контроль. Нелепо ради желания удивить кого-то сломать себе что-то, так что будьте благоразумны. Обычно люди которые являются хорошими трейсерами ((с англ. trace — искать новые пути) так называются люди занимающиеся паркуром) параллельно показывают отличные результаты в других видах спорта, которые требуют хладнокровия, ловкости, взрывной силы, отличного самоконтроля, наблюдательности других качеств которые хорошо развиты у опытных трейсеров. Паркур развивает все физические и не только физические способности вашего тела и разума.

В начале XX века Жоржем Ибером была написана книга “Естественные методы физкультуры”, которая несколькими десятилетиями позже была взята на вооружение французской армией. На основе книги солдатами была сформирована система тренировок под названием “боевой паркур”. Родившемуся в 1939 году французу Раймону Беллю пришлось тяжело в юности. Оставшись в раннем возрасте без родителей, он пошел в армию, чтобы обрести смысл жизни. Служба сделала из него сильного человека, стремящегося не столько к войне, сколько к спасению жизни и помощи людям. Отслужив в боевой армии, Раймон вернулся в Париж и стал пожарным. Полученные еще во время службы навыки очень помогли Беллю в работе. Он быстро стал известен как один самых ловких и сильных пожарных своего полка. Был чемпионом по скоростному карабканию по канату, совершил несколько подвигов при спасении людей и был награжден за свою храбрость медалями. В 1973 году у Раймона появился младший сын - Дэвид. Мальчик не мог не восхищаться успехами своего отца и старался развиваться во многих спортивных направлениях. Он занимался гимнастикой, легкой атлетикой, боевыми дисциплинами. В 15 лет Дэвид бросил школу и отправился в Париж, чтобы посвятить себя спорту. Тогда же он подружился с молодыми людьми, которые в последствие стали его последователями и членами знаменитой команды “Ямакаси”. Дэвид постоянно тренировался и совершенствовал свою ловкость. Для него спорт был не только любимым занятием, но и частью жизненной философии. Свободна движений, ловкость, сила. Поступив на службу в армию, Белль-младший быстро достиг тех же успехов, что и его отец. Он быстрее всех поднимался по канату, отлично бегал и преодолевал препятствия. Но независимость Давида не позволила ему пойти по стопам деда, отца и старшего брата. В армии не было место свободному духу приключений, и пожарным он тоже быть не хотел. Дэвид покинул армию и стал развивать свою собственную дисциплину, которую назвал “пар-

кур». Название существовало и раньше, но Бель несколько видоизменил написание слова, чтобы придать ему дополнительную агрессивность.

В 1997 году Дэвид Бель снял несколько видео роликов о паркуре, которые впечатлили тех, кто их увидел. После этого популярность паркура пошла вверх, а Давид стал частым гостем на киноэкране. Карьера актера сильно привлекала молодого человека, к тому же это было хорошим способом популяризировать паркур. Дэвид снялся в таких фильмах как «Роковая женщина», «13-ый район», «Багровые реки - 2».

Паркур (фр. parkour, искажённое от parcours, parcours du combattant — дистанция, полоса препятствий). Паркур — искусство перемещения и преодоления препятствий. Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. Основан группой французов (Давид Бель, Себастьян Фукан и другие). В настоящее время активно практикуется и развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах. Сутью паркура является движение и преодоление препятствий различного характера. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции (применяемые во время различных мероприятий и соревнований).

Паркур — дисциплина, представляющая собой совокупность навыков владения телом, которые в нужный момент могут найти применение в различных ситуациях человеческой жизни. Основные факторы, используемые трейсерами (то есть людьми, занимающимися паркуром): сила и верное её приложение, умение быстро оказаться в определённой точке пространства, используя лишь своё тело. Главной идеей паркура является выраженный Давидом Беллем принцип «нет границ, есть лишь препятствия» и любое препятствие можно преодолеть. Основные ограничения в паркуре накладываются тремя его аксиомами: Безопасность, Эффективность, Простота. Все, что идет в разрез с ними выходит за рамки паркура. Паркур не учит использовать какие-либо средства или приспособления, а позволяет использовать только собственное тело и развивать навыки поведения в условиях «здесь и сейчас». Деревья, стены, крыши, парапеты и перила — обыкновенные препятствия трейсера. Крайне важны скорость реакции, умение оценивать обстановку и свои возможности. Паркур не является видом спорта, который подразумевает состязания, конкуренцию, и стремление победить соперника.[1] Идеология паркура отрицает данные принципы, паркуру чужды «показушность» и соревновательность. В этом в частности одно из его отличий от фрирана.

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. Наиболее всего для этого подходит йога. Также хорошим способом воспитания духа являются единоборства, где постоянно приходится бороться с психологическим фактором, нарабатывая стремление побеждать себя. Для развития навыков перемещения помогут лёгкая атлетика, скалолазание.

Человек с раннего детства, стремится преодолевать какие-нибудь препятствия и границы. В начале это колыбель, из которой пытается выбраться ребенок, потом это границы его двора за которые он выходит постигать еще неизведанный мир. Всех детей в детстве тянет лазить по деревьям, одних

из-за того что им нравится высота, другим из-за того что они пытаются преодолеть свои страхи. Вырастая человек часто становится вдаль от всего с чем сталкивался в детстве, все его движения более скованные, а свою скорость он показывает в те моменты когда с утра опаздывает на работу, толкая и задевая рядом спешащих. Человек живущий в городе вольно невольно становится рабом случая и времени. Он ходит там где есть дорога или нет забора на пути. Город будто сковывает нас, делая нас менее подвижными и оставляя нам минимум выбора. Бег, легкая отдышка, ветер обволакивающий твое лицо, твое тело рассекающее воздух, люди оборачивающиеся на тебя, удивленные взгляды прохожих, смотрящие на удаляющийся силуэт, быстрота движений, молниеносность и легкость прыжков, любые преграды пропадают для тебя. Ты автоматически перепрыгиваешь лужи и небольшие заборы, маневрируешь между людей в толпе, поднимаешься через три - четыре ступеньки, все некогда не трудное, но и нелегкое становится как простая ходьба. Любой прохожий, видя лужу перед собой, будет ее обходить, ты же легким движением, которое не отнимет, и каплю твоей энергии, перепрыгнешь через эту лужу или пробежишься по забору около лужи. Для тебя перестают существовать легкие препятствия и со временем метровые заборы и ограды становятся легкими, и будто ты идешь по ровному асфальту. Паркур это ни спорт, ни экстрим и не политика, это способ существования в этой жизни когда вокруг нас находятся точно выбранные пути по которым мы должны следовать, Паркур же прокладывает свой путь. Это восприятия всего окружающего тебя, понимание и сотрудничество со своим телом, сосуществование с городом. Это романтика, взрыв эмоций, воля, свобода действий.

Настоящий Паркур никогда ни будет спортом или экстремальным спортом, он всегда будет оставаться на границе этих вещей, спорт это деньги, это соревнования, зависть, допинг, клевета, спорт уже не такой как раньше он не примеряет людей, он на деньги. Паркур может стать известным - это не плохо от этого он не пострадает, но если все же станет спортом то уже не когда не будет таким как есть сейчас.

Паркур же это в первую очередь искусство, искусство рационального перемещения, искусство мыслей, искусство раскрепощенных движений. Это философия жизни, и только потом это перемещение. Без закрепления основного начального, трудно понять что-то большее, это то же самое как в начальных классах, детей сначала учат складывать 2+2, что бы они поняли идею, чтобы они познали весь фундамент на котором строится вся математика. Так и Паркур важно понять саму философию Паркура, а потом уже двигаться вперед. Стремление, желание, цель вот то, что должно управлять твоей жизнью. Паркур должен идти от сердца, он должен быть в тебе, жить в тебе, и питать тебя. Человеческие факторы страха и внешние пределы вот то что Паркур помогает преодолеть, раскрепостить движения, раскрепостить сознание и перейти на новый еще мало изученный уровень своих возможностей.

Источники:

<http://urban.uz/>
<http://tracers.ru/>
<http://www.parkour.ru/>
<http://www.traceur.ru/>