

# «ПАРКУР – КАК ВИД СПОРТА»

В РАМКАХ ПРОЕКТА  
«ОТ ИСТОКОВ ДО НАШИХ ДНЕЙ»

*Выполнил учащийся образовательного  
объединения «Акробатика»*

*Груничев Александр*

*Консультант: педагог дополнительного  
образования*

*Глебов В.Н.- высшая квалификационная  
категория*



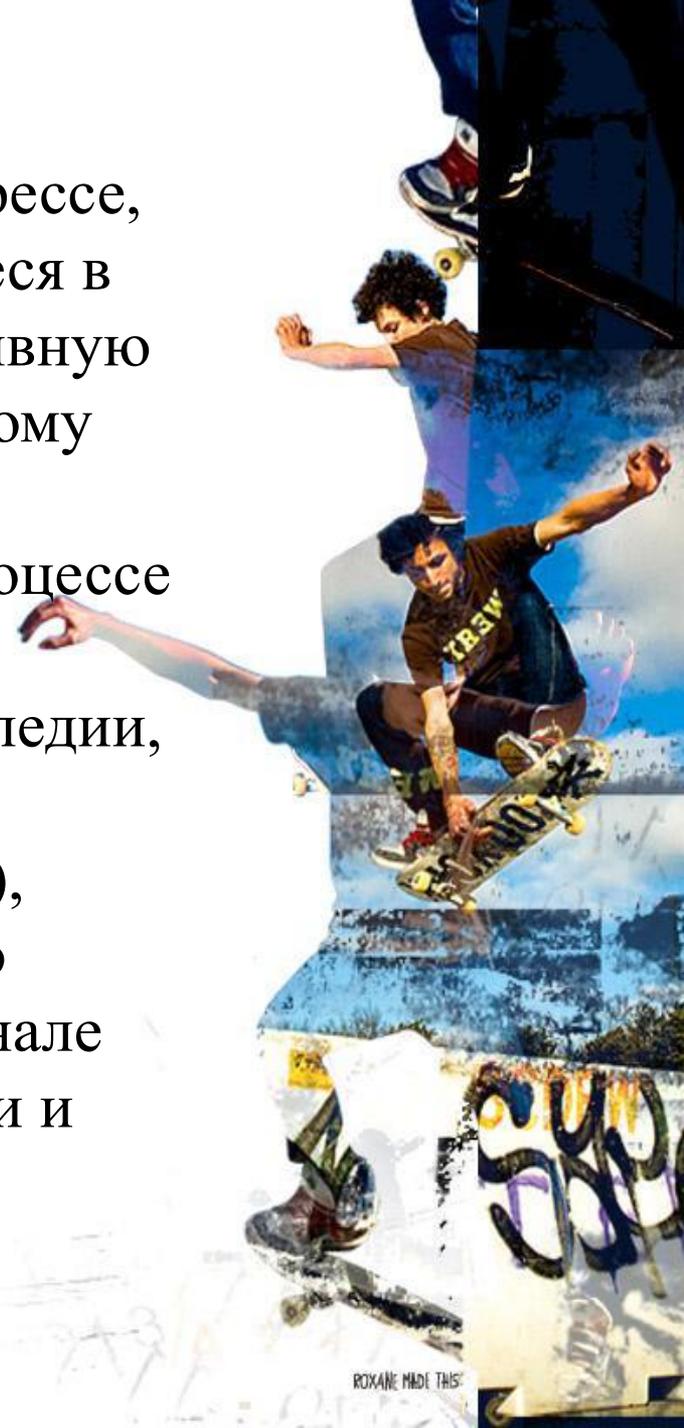
**Цель:** собрать полную информацию о паркуре, как новом способе передвижения и преодоления препятствий.

**Задачи:**

1. изучить историю возникновения паркура;
2. разобраться в особенностях паркура и его направлениях.
3. Изучить основные элементы в паркуре

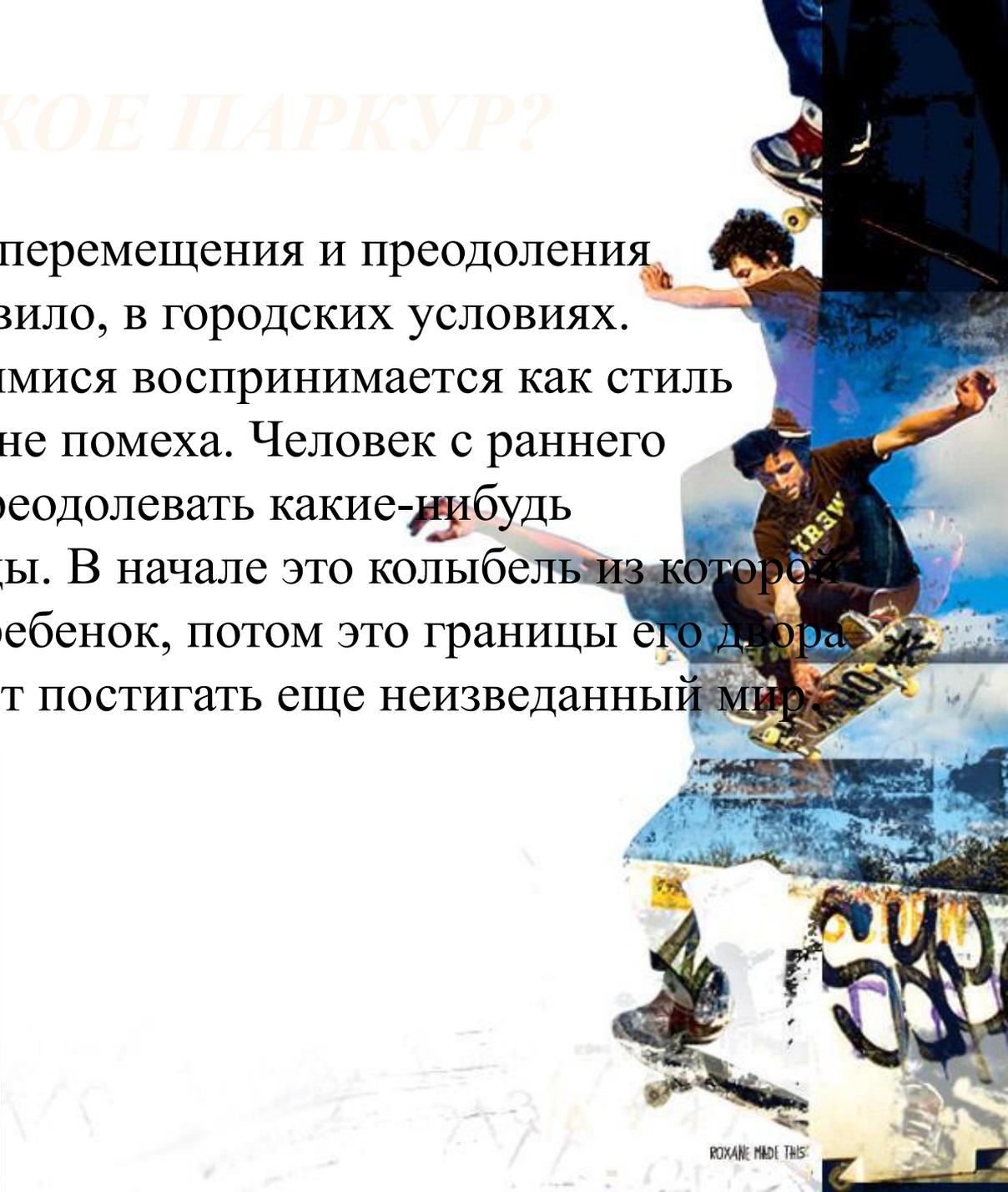


Паркур часто искаженно преподносят в прессе, а прыгающие молодые люди, собирающиеся в метро и на улицах, часто вызывают негативную реакцию у прохожих. Мне захотелось самому разобраться, что же такое паркур? Чем он привлекает современную молодежь? В процессе работы были использованы электронные энциклопедии, в частности статьи в Википедии, интернет портал [parkour.ru](http://parkour.ru). А также тематические сайты ([PARKOUR.ORG.RU](http://PARKOUR.ORG.RU)), форумы, блоги. Интересная информация о паркуре представлена в электронном журнале Трейсер. РУ — Журнал о паркуре в России и мире.



# ЧТО ТАКОЕ ПАРКУР?

Паркур — искусство перемещения и преодоления препятствий, как правило, в городских условиях. Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. Границы нам не помеха. 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.



- Паркур- это новое веяние в экстремальной молодежной культуре. До России оно добралось совсем недавно. Паркур это –спорт, чем –то близкий к акробатике.
- Паркур- происходит от французского слова «parkours» и является искусством максимально эффективного преодоления полосы препятствий. В паркуре можно использовать только ресурсы человеческого тела. Задача спортсмена не прекращать движение и достичь цели максимально коротким способом. Профессиональный трейсер должен быть максимально физически развит, пластичен, легок.



## РОДОНАЧАЛЬНИК ПАРКУРА

- Девид Бель - родоначальник паркура  
Давид Белль был родом из небогатой семьи, которая жила сначала в пригороде Парижа. Воспитываемый дедом Гильбертом Киттенем (бывшим старшим сержантом, некогда служившим в пожарных войсках Парижа, Давид был впечатлен рассказами о героизме, и с раннего возраста в нем проснулся интерес ко всему, что подразумевало под собой движение и активность.



Идеологами движения являются Давид Белль и Себастьян Фукан. В настоящее время активно практикуется и развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах. Паркур — это способность передвигаться в любых обстоятельствах на любом рельефе. Это искусство свободно перемещаться сквозь окружающее пространство. Паркур состоит из элементов, естественных для человеческого тела, он основан на «натуральном методе» и создан для помощи людям. Давид Белль расширяет понятие паркура до философии, иного образа мышления и взгляда на мир. Это, в конечном счёте, позволяет по-другому смотреть на окружающее пространство, воспринимая «весь мир

как тренировочную площадку», не создавая самому себе границ; мысленно превращать в голове обычные преграды в препятствия и находить способы их преодоления, не только на тренировке, но и везде в повседневной жизни.



## РАЗНОВИДНОСТИ ПАРКУРА. ПАРКУР И ФРИРАН

Фриран направлен больше на работу над эстетичностью движений, на преодоление препятствий «красиво», что повышает зрелищность и привлекает к себе внимание. В то время как паркур был изначально лишь функциональным средством для преодоления преград на пути к поставленной цели. Фриран стремится к зрелищности, паркур — к практичности. Фриран работал на эффектность движений, а паркур призывал по-другому смотреть на вещи, видя не рамки и границы, а преграды и препятствия, находя пути преодоления которых, открываешь свои возможности и находишь самого себя. Из этого так же возникло и еще одно отличие. Себастьян Фукан, как основатель фрирана, считает возможным и даже полезным коммерческое использование паркура с целью получения прибыли, в то время как Давид Белль, в частности, всегда считал, что паркур никогда не должен подвергаться коммерции.



# Основные элементы в паркуре







# Заключение

◉ В процессе работы мне удалось разобраться, что такое паркур, изучить его историю и особенности. Паркур - искусство эффективного передвижения и преодоления препятствий. Стал популярным благодаря фильмам "Ямакаси" и "13 район". Как самостоятельное движение паркур зародился во Франции в 90-х годах. Городской житель перемещается по строго запрограммированному маршруту, обозначенному асфальтированными дорогами, лестницами и указателями. Паркур рассматривает стены, заборы и прочие элементы городского ландшафта не как обычные препятствия, а как вызов. Прокладывание новых путей помогает по-другому воспринимать окружающий мир и приносит единение с городской природой. Цель паркура — быстро и красиво без вспомогательных средств перемещаться на местности кратчайшим путём.



Немаловажный фактор — каждое движение должно приносить радость и позитивную энергию. Паркур как вид спорта уже заинтересовал французскую спортивную ассоциацию. Возможно, в недалеком будущем трейсеры будут вызывать не только раздражение у прохожих, но и понимание и даже уважение.

Каждый должен знать, что паркур — это очень опасный вид спорта. Без знаний, тренировки и какой либо информации все может плохо закончиться. Каждый должен быть осторожен и обдумывать свои поступки прежде чем что-то совершить.



# Список источников

1. Давид Белль - основатель паркура [Электронный ресурс]
2. Мысли трейсера [Электронный ресурс]
3. Начало признания паркура как спортивной дисциплины [Электронный ресурс]
4. Несколько разновидностей паркура [Электронный ресурс]
5. Новая «Философия паркура» [Электронный ресурс]
6. Паркур [Электронный ресурс] / Википедия: свободная энциклопедия –
7. Фриран [Электронный ресурс]/Википедия: свободная энциклопедия . –
8. Что такое паркур? Философия паркура. Как научиться паркуру? [Электронный ресурс]
9. Элементы. [Электронный ресурс]

