VIII Межрегиональная научно-практическая конференция

«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Секция: педагогическое мастерство

ПАРКУР В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ – СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СОВРЕМЕННЫХ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Семякин Артем Алексеевич
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ЦВР «Поиск» г.о. Самара

Самара 2019

ПАРКУР В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ – СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СОВРЕМЕННЫХ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Семякин Артем Алексеевич
педагог дополнительного образования МБУ ДО ЦВР «Поиск» г.о. Самара

Самыми доступными способами поддержания здоровья и работоспособности человека, несомненно, являются занятия спортом. Каждый год к проверенным временем популярным видам спорта прибавляются новые интересные направления. К сожалению, интерес молодёжи к этим новым видам спорта не столь велик, как хотелось бы. Порой причиной является малая информированность об этом в подростковой среде.

Всех молодых людей можно условно разделить на несколько групп. Для первой группы - занятия, направленные на физическое развитие, не интересны. Они не обращают внимание на укрепление своего здоровья, у них нарушена работа опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, координация и др. Эта группа молодых людей, всё чаще выбирает не самую полезную альтернативу спорту, а именно многочасовое пребывание на просторах интернета, и, к сожалению, не в поисках полезной информации. Так же огромное количество времени у данной группы забирают компьютерные игры, которые пагубно влияют не только на физическое состояние, но и на психологическую составляющую здоровья. В некоторых случаях в подростках начинает проявляться агрессия и отстранённость от всего, кроме игры.

Есть и вторая группа ребят, для которых спортивные занятия, казалось бы, важны. Но, предлагаемые занятия в основном традиционны и не отвечают современным запросам. Стремления познать острые ощущения, побывать в нетипичных ситуациях, вот то, что интересно этим ребятам.

Есть и третья молодежная группа. Они ищут возможность занятий, отвечающих всем требованиям: интересны, результативны, дают возможность нетрадиционно поиграть «по - взрослому». А это - паркур. Огромную значимость в занятиях паркуром имеет духовная составляющая данной спортивной дисциплины. В ней очень важно относиться с уважением к каждому своему действию и к каждому элементу. Это отработка и чистка элемента до идеальной техники выполнения. Также по возможности, надо стараться не использовать навыки паркура нигде, кроме специально оборудованного зала. Так же показателем уважения к своему спортивному направлению является соблюдение техники безопасности. Многим людям со стороны кажется, что трейсер - это человек без страха, либо безумец, но на самом деле, уходят годы на то, чтобы научиться контролировать страх, да именно контролировать. Страх тоже очень важная составляющая во время процесса занятий, так как овладевая новыми элементами, зачастую подростки стараются сразу же попробовать выполнить их вне зала и без присмотра тренера, игнорируя при этом технику безопасности, рассуждая следующим образом: «друзья и знакомые должны быть в восторге, от того что я умею».

Потеря страха, контроля, пренебрежительное отношение к словам тренера, зачастую приводят к травмам. Но именно умение контролировать страх позволяет трейсеру делать вещи которые не тренированный человек не сможет повторить. Одна из самых известных фраз среди трейсеров: «Нет границ, есть лишь препятствия», и

каждый может трактовать данное высказывание по-разному. Лично я пытаюсь преподнести ученикам её так: границ нет, когда мы чего-то очень сильно захотим добиться, и тогда мы этого добьёмся. Многие воспитанники фанатично относятся к занятиям в нашем объединение, именно за счёт этого, Я, как инструктор, могу направлять ребят на нужный путь не только на тренировке. В какой-то мере, возможно использовать фанатичное отношение детей к занятиям паркуром для помощи их родителям. Элементарно: в плане их учёбы в школе, Когда дети или подростки приходят на тренировку и жалуются, что очень сложно учиться или невозможно сдать экзамены, я отвечаю им: «Нет границ, есть лишь препятствия». И тем ученикам, которые чтут, если можно так сказать, традиции паркура, это очень помогает. Ведь самое главное - не останавливаться на трудностях, а преодолевать их.

Сейчас очень сильна популяризация, здоровых спортивных людей в средствах массовой информации. Идут трансляции различных спортивных соревнований, где победителями становятся молодые люди. Передача «Русский ниндзя» обсуждается в молодежных кругах и в социальных сетях. У нее высокий рейтинг среди зрителей разных возрастов. Это всё помогает образовательным учреждениям организовать физкультурно-спортивную работу для подростков. В учреждениях дополнительного образованиям они не только физически разовьются, они побывают на занятиях, направленных на профилактику алкогольной и наркотической зависимости, а также других антисоциальных проявлений поведения молодых людей.

Так происходит в ЦВР «Поиск», где успешно сочетаются эти виды работы. В объединении «Паркур» ребята заполняют свой досуг. Задачей педагога является оказание помощи подростку в выборе достойного приложения своих сил. Важно сделать занятия такими, при которых мотивационные предпосылки найдут свое отражение. Занятия в объединении «Паркур» строятся на основе специальной программы, основные цели которой: развитие физического потенциала личности учащегося; подготовка физически крепких людей с гармоничным развитием физических и духовных сил. В обучающие задачи данной программы входит: овладение знаниями о физическом совершенствовании человека; формирование интереса к истории развития спортивного направления «Паркур»; формирование умения по подбору физических упражнений, а именно: регулирование физических нагрузок для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма; приобретение опыта в организации самостоятельных занятий паркуром с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Необходимо освоить умение оказания первой доврачебной помощи при легких травмах.

Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; формировать умения по выполнению комплексов общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояния здоровья учащихся и режим их учебной деятельности; овладеть основными элементами паркура, и уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, а также расширить двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, и на повышение функциональных возможностей основных систем организма. Всё это в комплексе приводит к гармоничному развитию обучающихся. Помимо ОФП в занятиях паркуром большую часть времени занимает изучение

акробатических элементов, что позволяет развивать координацию движений и ориентацию в пространстве. И наконец - развитие выносливости. Я думаю, что каждый понимает важность этого этапа тренировки, включающего упражнения для кардио-профилактики, а именно: дыхательные упражнения и комплекс упражнений в высоком темпе.

Польза паркура налицо. Но только далеко не все подростки настроены на спортивное развитие и, к большому сожалению, основа их развития - это виртуальная реальность.

В педагогическом словаре говорится, что досуг это предоставленная человеку «возможность… заниматься в свободное время разнообразной деятельностью по своему выбору». Приводится классификации досуга на отдых, развлечения, праздники самообразование и творчество. Наша ниша в этой классификации - активный отдых, который дает возможность заняться физической и культурной деятельностью. Учитывая то, что в подростковый период ребята приходят в сложный возраст становления личности, поиска своего жизненного пути, мы организуем их в интересные занятия. Это помогает уйти от субкультуры, несущей довольно агрессивные черты: скинхеды, сатанисты и многое другое, а также способствует заполнению свободного времени интересным делом, отвлекая от общения в агрессивных неформальных группировках.

В объединении подросткам прививается любовь к спорту, стремление к здоровому образу жизни, к эстетике, к развитию художественного вкуса. Это происходит постепенно. Реклама на сайте ЦВР «Поиск» помогла собрать начальную группу ребят, к которой потянулись и другие. Спортивные занятия в Подростковом клубе центра «Поиск» объединяют подростков с различными моральными установками и физическими данными. Но всех их объединяет интерес к паркуру. На занятиях, где паркур «выступает» и как предметная дисциплина и как искусство, подчеркивается его уникальность, дающая развитие к владению собственным телом, и к получению ощущения внутренней свободы. А это - ключ к защищенности перед возможными негативными проявлениями в социальной среде.

В объединении ребята узнают путь зарождения и развития паркура, его «путешествия» по миру. В одних источниках говорится, что начало своего развития паркур берёт во Франции, а в других - что на протяжении всего своего существования его практиковали отряды ниндзя. По легенде ниндзя были людьми очень смелыми и физически развитыми. Они с детства проходили подготовку в сложном искусстве ниндзюцу, которое включало в себя много разных умений, в том числе и искусство преодоления препятствий. В конце 19 века французский военный моряк Жорж Эмбер, побывав в экспедиции в Африке, был сильно впечатлён тем, как движутся туземцы во время охоты. В связи с этим он решил создать совершенно новый метод физического воспитания. Вернувшись во Францию, он стал разрабатывать свою эффективную методику для тренировки солдат, которая впоследствии называлась «Натуральным методом». Основные принципы данного метода - это развитие силы воли и высокая мораль. В дальнейшем развитием этой методики занялся француз Раймонд Бель. После окончания военной службы он работал в пожарной охране. Основы и принципы «натурального метода» много раз помогали Белю в спасении людей из огня.

Существенную роль в развитии данного метода также сыграл сын Раймонда Беля – Давид Бель. Именно от него о паркуре узнал современный мир. Французский каскадёр и актёр Давид Бель является основателем и лидером мирового паркур-движения. Он легко

постиг такие спортивные направления, как: лёгкая атлетика, гимнастика, скалолазание и тхэквондо. Он снял видеоклипы, ставшие основополагающими материалами в мире паркура. Эти клипы являются показательными и на наших занятиях. По ним изучается траектория движения тела, основные упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости и т.д.

Обсуждения ситуаций, в которые попадают ребята объединения, порой являются основой к формированию стремлений к здоровому образу жизни, к развитию физических и моральных качеств. Важными являются темы построения взаимоотношений ребят с окружающими, требующие от них проявления культуры, терпения, уважения. И тогда учащимся становится понятен смысл получаемых на занятиях теоретических знаний по истории, биологии и анатомии, физиологии, этики, эстетики и морали и т.д.

Паркур, это спорт или искусство?

Это спорт, заявят одни. Без спортивных нагрузок не разовьешь цепкость кистей, ловкость движений, силу спины и т.д. Но в паркуре нет места профессиональным соревнованиям. Хотя в Самаре проводятся областные и Всероссийские соревнования по Фри-рану, включающие в себя элементы паркура.

Паркур призван показать основу свободного мышления трейсера. В нем нет места соперничеству, так как его философией является альтруизм. Став соревновательной дисциплиной он потеряет свое духовное начало. Но как без спортивных достижений увидеть физическое развитие?

Паркур, это искусство преодоления разного рода препятствий и рационального перемещения с использованием всех возможностей тела, с применением прыжковых и простых акробатических элементов. Многими ребятами сейчас он уже воспринимается как стиль жизни.

Паркур, это и игра, где, не нарушая правил, можно достичь цели. На занятиях ребята играя, учатся и развиваются.

Сегодня, в среде подростков, занимающихся в Центре «Поиск», становится модным и здоровый образ жизни, и спортивные занятия, направленные на совершенствование своих физических данных, и проявления уважения друг к другу. Жаль, что эти тенденции охватывают не очень большую группу ребят. В нашем клубе они осознают важность здорового питания, уход от гиподинамии, у них формируются взгляды на развитие взаимоотношений между поколениями. Они начинают осознавать важность своего существования для общества, делают попытки определить свое место в жизни. Сейчас в нашем клубе всего 40 ребят и они делают свои первые шаги в паркуре. Но начало положено, и мы уже видим путь в развитии паркурного движения в Самаре.

Литература.

Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. — М., 2002. С. 77

https://ru.wikipedia.org/wiki/Молодёжь
https://ru.wikipedia.org/wiki/Паркур
https://ru.wikipedia.org/wiki/Свободное_время
https://ru.wikipedia.org/wiki/Белль,_Давид
https://ru.wikipedia.org/wiki/Эбер,_Жорж