

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Гимназия №6
_____ Г.А.Четверухина
«10» апреля 2020 г.

ПАМЯТКА УЧАЩИМСЯ

Текст профилактической беседы «ПАРКУР - потенциально опасен».

Как и в любом другом подвижном виде спорта, в ПАРКУРЕ - есть риск падений, получения различных травм. Отсутствие качественной разминки. Многие элементы при выполнении, если делать их без предварительной подготовки мышц и связок, могут привести к определенным травматическим проявлениям (микроразрывы, растяжения и т.п.). Большинство новичков, занимающихся самостоятельно, пренебрегают разминкой и разогревом, считая эту часть тренировки излишней. Из-за этого довольно часто получают травмы.

РАЗМИНАЙТЕСЬ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ!

Спешка при освоении элементов. Еще одна ошибка новичков - стремление освоить как можно больше элементов (как вариант - как можно сложнее) за короткое время. Хотя базовые элементы паркура достаточно просты - даже они требуют определенной физической подготовки. У людей, имеющих хороший спортивный опыт (акробатика, лёгкая атлетика, боевые искусства и др.) многие базовые элементы получаются сразу. У людей с низким уровнем физической подготовки при попытках сделать некоторые элементы сразу, есть перспектива получить травму, особенно если элементы изучаются на улице, в естественной среде. Все элементы нужно осваивать постепенно, как в количественном так и в качественном направлении. Сложность и интенсивность нужно повышать постепенно.

Поэтому - **НЕ СПЕШИТЕ!**

Попытка произвести впечатление на окружающих. Одна из самых опасных ошибок, которая, как правило, допускается излишне амбициозными новичками. Попытка «выпендриться», показать своё превосходство или продемонстрировать уровень мастерства, обходится довольно дорого. Чем сложнее элемент, который пытаются продемонстрировать, чем опаснее (ведь опасность элемента - это половина эффекта) - тем хуже будет в случае неудачи. Поэтому при низком уровне и небольшом опыте в паркуре / фриране

ПОЗЕРСТВО ИЗЛИШНЕ!

Попытка импровизировать в незнакомых местах. Старайтесь тщательно изучать места, на которых тренируетесь. На любом новом месте стоит осмотреться. С опытом придёт умение оценивать места одним взглядом. Необходимо учитывать: качество и прочность препятствий, качество поверхностей (скольжение, трение, фактура), расстояния для

прыжков, высоту для приземлений, место приземления (на предмет битого стекла, камней и мелких камешков на асфальте, различных жидкостей, собачьего дерьма на траве), общую обстановку. Постарайтесь сразу учесть уровень риска и сложность доступных вам элементов на конкретном месте в критериях вашего уровня подготовки. Импровизация необходима в экстремальных ситуациях. На тренировке вам некуда спешить, поэтому **ЗАРАНЕЕ ОСМАТРИВАЙТЕ МЕСТА ТРЕНИРОВОК!**

Стереотип: высота. Один из самых распространенных видов заблуждений "чем выше - тем лучше / эффективнее / эффективнее". **Паркур - это не только и не столько прыжки с высот и на высотах - это искусство преодоления препятствий.** Неподготовленный человек при высотных прыжках и неумении правильно приземляться подвергает свои суставы, связки и позвоночник экстремальным нагрузкам, которые приводят к травмам различной тяжести. К тому же высота - это дополнительный фактор риска при неправильно сделанном или неудавшемся элементе.

Начинать тренировки надо на земле. ЧЕМ ВЫШЕ - ТЕМ БОЛЬШЕ ПАДАТЬ!

Экстрим, адреналин... Сложившийся стереотип, ПАРКУР - это ЭКСТРИМ, толкает некоторых людей, решивших самостоятельно заняться паркуром, на необдуманные поступки. Как правило это прыжки через расстояния на высоте или прыжки с высоты. Стойкая установка таких людей: "Экстрим должен быть опасен. Занимаясь экстримом должен выделяться адреналин." Заблуждение, которое может стоить жизни.

В основе философии паркура лежит самосовершенствование, риск здоровьем и жизнью здесь абсолютно неуместен. НЕ РИСКУЙТЕ!

Усталость. Излишний энтузиазм на тренировках не оправдывает травмы, полученные при усталости. Интенсивные тренировки приводят к тому, что в определенный момент мышцы начинают меньше слушаться. Из-за этого можно просто недопрыгнуть, недоделать элемент, неудержаться. Так что оценивайте уровень своей усталости.

Правильно РАСЧИТЫВАЙТЕ СООТНОШЕНИЕ: НАГРУЗКИ / ОТДЫХ!

Психологический фактор: Страх. Все люди чего-то боятся. Кто-то высоты, кто-то скорости, кто-то получить травму. В любом случае, страх - это основное проявление инстинкта самосохранения. Страх выполнения некоторых элементов, страх высоты и т.п. будет исчезать постепенно, прямо пропорционально растущему уровню. Не стоит делать что-то сразу, если вы этого боитесь. Страх - это сдерживающий механизм, который не дает совершать необдуманные поступки. Если вы боитесь - значит вы к этому не готовы. Не стоит делать что-то через страх - он мешает сосредоточиться на выполнении элемента. **БОИШЬСЯ - НЕ ДЕЛАЙ!**

Психологический фактор: Неуверенность. Еще один момент, который следует учитывать - неуверенность в собственных возможностях. Так же, как страх, неуверенность мешает. Но мешает больше, чем страх и в несколько раз опаснее. Самая большая ошибка - это возникновение неуверенности во время выполнения элемента. Сомнения в собственных силах и возможностях появляются, как правило, после длительного перерыва между тренировками, после получения травмы при выполнении какого-либо элемента, после неудачи выполнения элемента. Здесь можно посоветовать только одно - тренироваться и поднимать свой уровень, стараясь осваивать аналогичные элементы,

вызывающие сомнения, в более безопасных условиях или в более простых вариациях. Оттачивать технику. Со временем неуверенность исчезнет. Опять же - не стоит спешить, **НЕ УВЕРЕН - НЕ ДЕЛАЙ!**

Получение травмы. Если во время тренировки вы получили травму, степень тяжести которой вы не в состоянии диагностировать самостоятельно - **НЕОБХОДИМО ПРЕКРАТИТЬ ТРЕНИРОВКУ** и как можно скорее показаться врачу или обратиться в травмпункт. Продолжение тренировки в подобной ситуации может привести к необратимым последствиям для здоровья.

ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ЛЮБОЙ СЕРЬЁЗНОЙ ТРАВМЫ СЛЕДУЕТ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!

Погодные условия. Один из факторов, которые **НЕОБХОДИМО** учитывать, при тренировках на улице. Жара, сырость и грязь - неблагоприятные факторы. При жаркой погоде, интенсивные физические нагрузки воздействуют на сердце, обезвоживание через потоотделение приводит к дисбалансу солей внутренней среды организма. Сырость и влага, снег и лёд - снижают коэффициент трения подошвы при соприкосновении с различными поверхностями, что может привести к падениям и травмам. Мокрые и скользкие препятствия обеспечивают дополнительный риск соскальзывания руки при опоре или захвате. Поэтому **УЧИТЫВАЙТЕ УСЛОВИЯ, В КОТОРЫХ ТРЕНИРУЕТЕСЬ!**

Экипировка. Важно правильно подбирать экипировку для паркура / фрирана. Прежде всего - обувь. Кроссовки не должны жать, болтаться на ноге, вызывать чувство дискомфорта при беге и прыжках. Кроссовки должны иметь качественную монолитную резиновую подошву с не композитным протектором (у кроссовок с композитным протектором очень быстро отрываюся элементы протектора, порою в самый ответственный момент), должны быть удобными, хорошо фиксироваться на ноге и выдерживать экстремальные нагрузки при нестандартных положениях ноги на опоре. Одежда не должна ограничивать движения. Т.е. не рекомендуется спускать штаны почти на уровень паха, не рекомендуется надевать джинсы, снижающие подвижность суставов ног. **Не рекомендуется тренироваться в кроссовках и скейтерских кедах с развязанными шнурками.** Риск травматизма не оправдывается имиджем.

ПОДБОР ЭКИПИРОВКИ ПРОИЗВОДИТСЯ ИСХОДЯ ИЗ СООБРАЖЕНИЙ УДОБСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ!

Состояние здоровья. Не рекомендуется заниматься паркуром, имея заболевания и медицинские противопоказания нагрузок на опорно-двигательный аппарат и общих физических нагрузок. Такие заболевания как: заболевания сердца, врожденные и приобретённые, травмы ограничивающие подвижность суставов, заболевания позвоночника, сахарный диабет, заболевания суставов и т.п.

ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ - ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!

Новичкам: Запомните! Ни что не оправдывает получение серьёзных травм на тренировках. Ваши стремления должны быть конструктивными и вести к совершенствованию себя. Тренировочный процесс должен быть максимально эффективен и безопасен. Безусловно, паркур / фриран имеет свою специфику, связанную с падениями, постоянными мелкими травмами (ушибы, синяки, ссадины, царапины, мозоли, порезы, растяжения),

Это всё само собой разумеется. В любом случае, прочтение этой статьи и соблюдение всех советов не гарантирует вам полной безопасности и не исключает получения вами серьёзных травм.

Но, прочитав эту статью, вы будете внимательнее относиться к себе и своему здоровью. Берегите себя, ведь живём только один раз.

<https://youtu.be/Bf7SsIxyi0>

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Различные фильмы, рекламные ролики, в которых показываются молодые люди, с легкостью преодолевающие препятствия, увеличивают количество подростков и детей, желающих посвятить себя такому занятию, как паркур.

Стоит ли разрешать паркур для детей?

Если пустить дело на самотек и просто запретить ребенку делать то, что ему нравится, то, скорее всего, он самостоятельно начнет тренировки, без присмотра настоящих трейсеров. Часто такие занятия приводят к травмам и даже инвалидности или смерти от переоценки собственных возможностей. Из каждых десяти человек, желающих узнать, как научиться паркуру, только двое выбирают такой образ жизни. А из выбывших двое или трое имеют тяжелые травмы.

До возраста в 15-16 лет можно предложить другие виды спорта, которые поспособствуют развитию мышечного корсета, помогут разработать гибкость суставов и эластичность связок:

- Непрофессиональная гимнастика.
- Легкая атлетика.
- Скалолазание.
- Спортивные единоборства.

Паркур для начинающих должен формироваться со знающими наставниками, которые помогут, поддержат, предостерегут в случае необходимости.

Новичком считается тот, кто занимается паркуром меньше года.

Главное правило паркура – не навредить здоровью.

Чтобы предупредить растяжение связок, разрушение суставов, нужно нарастить мышцы на руках, ногах, корпусе. Нельзя торопиться, паркур не терпит спешки. Вредно и опасно переходить к изучению следующего упражнения, не доведя предыдущее до автоматизма.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Новичкам не следует прыгать с высоты больше 1,5 метра. С каждым прыжком неподготовленные суставы получают микротравму. Через несколько месяцев может произойти разрушение сустава, особенно коленного.
2. Ноги должны быть полусогнутыми с углом не меньше 90° в коленном суставе при падении вниз. Категорически запрещается скручивать под нагрузкой суставы стопы и колена.
3. Прыжки с поддержкой – манки – рекомендуется тренировать на высоте опоры не меньше уровня пояса начинающего.
4. Правая и левая сторона тела должны двигаться синхронно на тренировках паркура. Особенное значение это имеет при приземлении, чтобы нагрузка на ноги трейсера распределялась равномерно.
5. Перед тем, как сделать паркур и в конце тренировки нужно выполнять разминку, причем необходимо затрачивать равное количество времени на разминочные и силовые упражнения.
6. Сложные элементы паркура делайте только тогда, когда вы физически и морально к этому готовы и полностью уверены в правильности выполнения.

КАК НАУЧИТЬСЯ ПАРКУРУ?

Более опытный трейсер подскажет вам, как научиться паркуру с нуля. Лучше иметь персонального учителя, возможно обучение в команде.

Уроки паркура для начинающих должны включать следующие базовые упражнения:

- Тренировка вестибулярного аппарата, координация движения.
 - Бег трусцой на 1 км. Позднее преодоление, ежедневно 5 км с ускорением.
 - Круговые вращения всех суставов с целью развития их гибкости и растяжения связок.
 - Прыжки с разбега, с места, по пересеченной местности.
 - Тренировки правильных приземлений и падений, доведенных до автоматизма.
- Лучше всего тренироваться на улице. В отличие от спортзала, здесь паркурщики учатся падать и вставать без мягкости матов.

Что должен уметь новичок для занятий паркур:

- Не менее 15 отжиманий.
- 5 подтягиваний.
- В прыжке вверх нужно доставать коленями грудную клетку, пятками ягодицы.
- Пробежать расстояние 1 км без сбоя дыхания.
- Категорически не курить, не употреблять наркотики, не пить напитки, содержащие даже небольшое количество алкоголя.

Паркур имеет много общего с боевыми искусствами:

- Требуется преданность делу.
- Обязательная взаимопомощь, дисциплина.
- Побеждаются свои страхи.
- Развивается выносливость.

Следует помнить, что когда человек выбирает занятия паркур, он выбирает другое мышление, другой образ жизни. Паркур – это свобода перемещения по городу отличным от общепринятого способом. Возможности тела и мозга человека до сих пор мало изучены. И, возможно, занятия паркур – только ступенька, которая поможет лучше понять себя и развить собственные способности, достичь гармонии между телом и душой.

<https://youtu.be/Bf7SsIxyi0>