

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПАРКУРОМ СТУДЕНТОВ

Бойко А. Л., студ., Сергиенко В. Н., к.физ.восп., доц.
Сумской государственной университет
nuta_2212@mail.ru

В последнее время у молодежи все большую популярность начал набирать такой вид физической культуру, как паркур. Он представляет собой комплекс навыков владения своим телом. Основная цель трейсеров (людей, которые занимаются паркур) – уметь правильно рассчитать свои силы и быстро оказаться в нужной точке пространства, используя лишь свое тело. Главной идеей паркура является выраженный Давидом Беллем принцип «нет границ, есть лишь препятствия» и любое препятствие можно преодолеть [1]. Для трейсеров, обыденными препятствиями представляются: деревья, стены, крыши, парапеты и перила. Паркур – потенциально травмоопасный вид физической активности, потому соблюдение техники безопасности, является одной из важнейших составляющих залога здоровья трейсеров. Для того, что бы минимизировать риск для жизни необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- не заниматься паркур, если имеются медицинские противопоказания физических нагрузок, а так же имея врожденные и приобретённые болезни сердца, травмы, которые ограничивают подвижность суставов, заболевания позвоночника, сахарный диабет, и т.д.;

- правильно подобрать экипировку перед началом занятий паркур. Использовать на тренировках кроссовки с качественной резиновой подошвой и ярко выраженным протектором, но при этом протектор не должен мешать сцеплению со стенами за счёт излишних элементов, вроде шипов;

- не следует пренебрегать качественной разминкой, так как, при выполнении упражнений и элементов без должной

подготовки мышц и связок, высок риск появления нежелательных последствий, таких как, микроразрезы, растяжения;

- внимательно осматривать и подробно изучать места тренировок, конструкционные особенности, качество, а так же прочность препятствий;

- усталость, так же является не последним фактором при получении травм. Интенсивные тренировки приводят к тому, что со временем мышцы начинают меньше слушаться, из-за чего существует риск не удержаться, не допрыгнуть или же не доделать элемент. Во время тренировки важно оценивать свое общее состояние;

- перед тренировкой, на улице, стоит учитывать погодные условия, такие как жара, сырость, холод, снег или слякоть, потому что они увеличивают вероятность получения травм;

- совершение сложного трюка, возможно только при условии, если человек морально и физически подготовлен и полностью уверен, что сделает его правильно;

- при получении травм на тренировке, необходимо как можно быстрее обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

Для того, что бы максимально обезопасить себя, особенно новичкам, необходимо записаться в специальную школу паркура, где инструкторы смогут подстраховать и научить делать трюки с учетом ваших личных характеристик. Вне зависимости от решения, учиться паркуру самостоятельно или с тренером, всегда важно помнить основное правило трейсеров, которое заключается в трех аксиомах: «безопасность, эффективность, простота».

Литература:

1. Вильсон И. Я. Паркур, еще паркур! Или кто такие «Прыгуны»? / И. Я. Вильсон // Совет ректоров. – 2011. – №8. – С. 63–65.
2. Синицин П. Элементы паркура – пособие для начинающих / П. Синицин, М. Олейников, С. Головенко. – М., 2006. – С. 9–14.