

ПАРКУР: СРЕДСТВО САМОУТВЕРЖДЕНИЯ ИЛИ ИСТОЧНИК САМОРАЗРУШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ*

*Н. Л. Пузыревич,
аспирантка кафедры
прикладной психологии
Белорусского государ-
ственного педагогиче-
ского университета
им. Максима Танка*

Представленная статья посвящена проблеме рискованного поведения подростков в целом и паркуру в частности, разрабатываемой нами в рамках диссертационного исследования. Его цель — выявить механизм влияния рискованного поведения подростков на переживание ими подлинности жизни. В качестве респондентов выступали две группы подростков 12—14 лет: 1) подростки, осваивающие рискованные элементы паркура в спортивной секции под руководством тренеров; 2) подростки-трейсеры, самостоятельно обучающиеся мастерству паркура в условиях города.

В статье представлен теоретический анализ паркура — современного травмоопасного увлечения подростков.

Ключевые слова: паркур, подростки, подлинность жизни, самоутверждение, саморазрушение.

Presented article is devoted a problem of risky behavior of teenagers as a whole and parkour in particular, developed by us within the limits of dissertational research. A research objective — to reveal the mechanism of influence of risky behavior of teenagers on experience of authenticity of life by them. As respondents two groups of teenagers 12 — acted 14 years: 1) the teenagers mastering risky elements parkour in sports section under the direction of trainers; 2) the teenagers-trejsery independently trained to skill parkour under conditions of a city.

Keywords: parkour, teenagers, authenticity of life, self-affirmation, self-damage.

Введение

Сегодня, в эпоху изменений, непрерывно происходящих во всех сферах жизнедеятельности, неопределённости и непредсказуемости будущего, качество жизни личности напрямую зависит от «мужества быть». Принимая во внимание тот факт, что подростковый возраст предполагает экспериментирование, проверку собственных возможностей, риск можно рассматривать как средство самопознания и самоутверждения подростков, как средство адаптации к современной жизни. Однако, с другой стороны, рискованное поведение может иметь и негативные последствия. Результатом поверхностного, некритичного отношения к рискованным поступкам может стать саморазрушение, ухудшение качества жизни, нанесение вреда здоровью.

К сожалению, подростки видят только достоинства рискованного поведения, а их родители, педагоги и тренеры, приверженцы традиционных ценностей, — только

* Научный руководитель — Л. А. Пергаменщик, доктор психологических наук, профессор.

его недостатки. Однако всё более очевидной становится непродуктивность односторонней оценки риска. Необходим компромисс — социализация рискованного поведения и предупреждение его негативных последствий. Тогда проблему опасности / безопасности риска можно будет переформулировать как проблему способности / неспособности к регуляции / саморегуляции совершаемых рискованных действий и поступков.

Основная часть

А. И. Баркан отмечает, что разумно реагировать на возникающие трудности в соответствии со своим внутренним ощущением и уровнем физического развития, возможно даже рискуя [1].

Проанализируем особенности паркура с точки зрения возможностей, которые он создаёт для развития личности.

1. Сущность паркура составляет движение вперёд и преодоление любых возникающих на пути препятствий: «нет границ, есть лишь препятствия, и любое препятствие можно преодолеть» [4]. Философия паркура отражена прежде всего в семантике самого слова: *parkour* в переводе с французского обозначает дистанцию, полосу препятствий, искусство перемещения и преодоления препятствий [2].

Получается, что у подростков, занимающихся паркуром, создаётся впечатление, что преодолеть можно любое препятствие и соответственно можно достичь любой поставленной перед собой цели. С одной стороны, у них может сформироваться целенаправленность, устойчивость к неопределённости, риску, однако, с другой стороны, современные подростки могут и перестать осознавать границы собственных возможностей, что приведёт к подмене рискованного поведения аутодеструктивным.

2. Тех, кто осваивает мастерство паркура в естественных условиях окружающей среды, называют трейсерами (от фр. *tracer* — «первопроходец», «прокладывающий путь», «идти быстрее»). Трейсер — это «человек, передвигающийся вне границ стандартно мыслящих вокруг людей» [3].

В слове «трейсеры» заложена своего рода уникальность и неповторимость. Трейсеры — «люди, которые движутся по-другому, думают по-другому, видят всё по-другому» [7].

3. Паркур появился во Франции в 1987 г. Первыми паркурщиками были Давид Белль и Себастьян Фукан [6].

К концу 80-х годов XX столетия наметился пересмотр ценностей: общество стало открытым для идей, предлагаемых подростками — социальной группой, наиболее чувствительной к изменениям в обществе.

4. Основная идея паркура состоит в том, чтобы благодаря владению своим телом овладеть искусством свободного перемещения в пространстве города. Причём не только там, где это принято, но и там, где, по мнению окружающих людей, это невозможно и недопустимо. Основное положение философии паркура — «движение и есть та сила, при помощи которой осуществляется жизнь» [4].

Таким образом, паркур привлекает внимание подростков к тем сторонам жизнедеятельности, которые в период с 11 до 15 лет остаются без должного внимания: принятие себя и своего тела (паркур учит «любить то, что ты делаешь, в том виде, как это у тебя получается» [5]), признание своей индивидуальности на фоне группы сверстников (паркур предоставляет возможность прогрессировать в собственном темпе со своей скоростью [7]). Однако вместе с тем актуализируются присущие подростковому возрасту одиночество («всё делаешь сам и ответственность за всё это тоже несёшь один» [2]) и конфликтность, возникающие вследствие нарушения подростками норм, существующих в мире взрослых. Получается, что подросток, занимающийся паркуром, получает представление о своих возможностях, реализация которых ограничена нахождением на границе двух миров: мира взрослых и мира детей.

В последнее десятилетие интерес к паркуру в Беларуси значительно возрос. Всё чаще современные подростки с гордостью называют себя трейсерами. Как отмечают руководители молодёжных объединений, «дети занимаются паркуром

о всей Беларуси, по крайней мере, 15 еловек в любом крупном городе найти е проблема» [6]. С одной стороны, паркур рассматривается как «сочетание самых опасных элементов различных видов спорта (гимнастики, акробатики, скалолазания, боевых искусств)» [4], вследствие чего основной акцент делается на необходимости профессиональной спортивной подготовки. Однако, с другой стороны, отрицается причастность паркура к спорту: данное молодёжное увлечение рассматривается как «вид несоревновательной деятельности» [2], так как в его основе — свободный, творческий подход к технической части, отсутствие ограничений и правил, спортивной состязательности и соперничества. Занятия паркуром — это прежде всего способ самопознания личности, преодоления страхов, повышения самооценки и уверенности в себе. Есть и третья позиция, объединяющая две изложенные и соответствующая первоначальной идеологии паркура: «применение физических способностей и навыков для спасения людей в ситуациях, где техника бессильна» [7]. В данном случае паркур — «натуральный метод», направленный на мобилизацию природных сил человека, «умения быстрее других оказаться там, где ты необходим» [2]. Получается, что профессионально заниматься паркуром — значит учиться быть сильным, чтобы быть полезным, способным сохранить свою жизнь и жизнь человека, которому может потребоваться помощь.

Перейдём к анализу достоинств и недостатков паркура. Для этого попробуем применить ход от обратного: проанализируем, чем *не является* паркур, что в рассматриваемом способе поведенческой активности подростков отсутствует.

1. Паркур не разрушает психику, не уничтожает личность.

Результатом занятий паркуром становится не только физическое развитие, но и личностное самосовершенствование. Паркур переключает внимание подростка с внешних объектов (идеалы, эталоны) на себя как на целостную, самодостаточную личность. Происходит формирование во-

ли, требовательности к себе, самоконтроля и ответственности — основополагающих качеств взрослеющего ребёнка.

2. В паркуре нет статичности.

Совершенствование техники паркура происходит так же непрерывно, как и самосовершенствование подростков. Непрерывный поиск новых подходов, новых технических элементов, повышение уровня сложности выполняемых упражнений обуславливают динамику самооценки и уровня притязаний подростков. Непрерывно осуществляется их развитие, обеспечивается развитие детско-родительских отношений, отношений с педагогами, со сверстниками.

3. Паркур не предполагает конкуренции и соперничества.

Несмотря на то что подростки склонны к демонстрации своей непохожести, исключительности, занятия паркуром побуждают их прежде всего к взаимопониманию и взаимопомощи. Уровень достижений в паркуре определяется тем, насколько своевременно подросток смог активизировать свою природную силу, способности и оказать помощь человеку, когда существовала угроза его жизни; насколько полно подросток реализовал возможность побеждать себя.

4. Паркур не оторван от реальности.

Подростки, осваивающие элементы паркура, вынуждены принимать во внимание специфику городского пространства: расположение объектов, степень опасности / безопасности выполняемых трюков для себя и окружающих людей. Значит, занимаясь паркуром, подростки ориентированы на реальный мир, они живут «здесь и сейчас», а не в иллюзорном, виртуальном мире. Новизна паркура — в его идеологии: отказ от навязанных обществом ограничений, поиск собственного уникального пути.

5. Паркур небезопасен.

Подростки, занимающиеся паркуром убеждены, что чем выше степень физического совершенства, тем меньше чувство опасения за свою жизнь. Однако

по всей Беларуси, по крайней мере, 15 человек в любом крупном городе найти не проблема» [6]. С одной стороны, паркур рассматривается как «сочетание самых опасных элементов различных видов спорта (гимнастики, акробатики, скалолазания, боевых искусств)» [4], вследствие чего основной акцент делается на необходимости профессиональной спортивной подготовки. Однако, с другой стороны, отрицается причастность паркура к спорту: данное молодёжное увлечение рассматривается как «вид несоревновательной деятельности» [2], так как в его основе — свободный, творческий подход к технической части, отсутствие ограничений и правил, спортивной состязательности и соперничества. Занятия паркуром — это прежде всего способ самопознания личности, преодоления страхов, повышения самооценки и уверенности в себе. Есть и третья позиция, объединяющая две изложенные и соответствующая первоначальной идеологии паркура: «применение физических способностей и навыков для спасения людей в ситуациях, где техника бессильна» [7]. В данном случае паркур — «натуральный метод», направленный на мобилизацию природных сил человека, «умения быстрее других оказаться там, где ты необходим» [2]. Получается, что профессионально заниматься паркуром — значит учиться быть сильным, чтобы быть полезным, способным сохранить свою жизнь и жизнь человека, которому может потребоваться помощь.

Перейдём к анализу достоинств и недостатков паркура. Для этого попробуем применить ход от обратного: проанализируем, чем *не является* паркур, что в рассматриваемом способе поведенческой активности подростков отсутствует.

1. Паркур не разрушает психику, не уничтожает личность.

Результатом занятий паркуром становится не только физическое развитие, но и личностное самосовершенствование. Паркур переключает внимание подростка с внешних объектов (идеалы, эталоны) на себя как на целостную, самодостаточную личность. Происходит формирование во-

ли, требовательности к себе, самоконтроля и ответственности — основополагающих качеств взрослеющего ребёнка.

2. В паркуре нет статичности.

Совершенствование техники паркура происходит так же непрерывно, как и самосовершенствование подростков. Непрерывный поиск новых подходов, новых технических элементов, повышение уровня сложности выполняемых упражнений обуславливают динамику самооценки и уровня притязаний подростков. Непрерывно осуществляется их развитие, обеспечивается развитие детско-родительских отношений, отношений с педагогами, со сверстниками.

3. Паркур не предполагает конкуренции и соперничества.

Несмотря на то что подростки склонны к демонстрации своей непохожести, исключительности, занятия паркуром побуждают их прежде всего к взаимопониманию и взаимопомощи. Уровень достижений в паркуре определяется тем, насколько своевременно подросток смог активизировать свою природную силу, способности и оказать помощь человеку, когда существовала угроза его жизни; насколько полно подросток реализовал возможность побеждать себя.

4. Паркур не оторван от реальности.

Подростки, осваивающие элементы паркура, вынуждены принимать во внимание специфику городского пространства: расположение объектов, степень опасности / безопасности выполняемых трюков для себя и окружающих людей. Значит, занимаясь паркуром, подростки ориентированы на реальный мир, они живут «здесь и сейчас», а не в иллюзорном, виртуальном мире. Новизна паркура — в его идеологии: отказ от навязанных обществом ограничений, поиск собственного уникального пути.

5. Паркур небезопасен.

Подростки, занимающиеся паркуром, убеждены, что чем выше степень физического совершенства, тем меньше чувство опасения за свою жизнь. Однако по-

следствия этих занятий могут быть чрезвычайно разрушительными для здоровья и жизни личности. Поэтому, несмотря на стремление подростков как можно раньше приступить к овладению наиболее эффективными и наиболее сложными элементами паркура, их активность должна соизмеряться с уровнем физической подготовки к таким нагрузкам. Кроме того, при решении вопроса об опасности / безопасности паркура необходимо учитывать и возраст подростков. Как отмечает Е. Ушакова, начинать заниматься паркуром лучше всего не раньше 14—15 лет, когда организм подростка готов к значительным перегрузкам и сложным видам физической активности [5]. Вместе с тем согласно результатам проведённого нами исследования максимальную заинтересованность этим увлечением проявляют 12—14-летние подростки, что значительно повышает его травмоопасность.

Заключение

Подводя итог вышеизложенного, следует отметить, что идеологические и фи-

лософские основания паркура созвучны с подростковым максимализмом, в основе которого — стремление к свободе, демонстрации своей взрослости, смелости, самостоятельности. Распространению информации о паркуре способствует создание сайтов, а также проведение в г. Минске открытия и закрытия сезона паркура, на которых трейсеры демонстрируют свои достижения. Поэтому всё более очевидной становится бессмысленность попыток устранить из жизни подростков риск — то, что: 1) положительно оценивается, имеет для них значимость; 2) связано с их интересами и потребностями; 3) согласуется с принципами, идеалами, установками и целями современного общества. Для обеспечения взаимопонимания старшего и молодого поколений необходим компромисс — социализация, легализация рискованного поведения молодёжи, так как современное общество невозможно однозначно оценить как плохое или хорошее: оно просто другое, а полноценно жить в нём важно и молодёжи, и зрелым людям.

Список использованных источников

1. Баркан, А. И. Дети нашего времени / А. И. Баркан. — М. : АСТ, Астрель, 2010. — 411 с.
2. Ильинский, В. Взять высоту паркур! / В. Ильинский // National Geographic. — 2008. — № 6.
3. Паркур, Минск, Беларусь [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://belarusy.by/groups/view/id_89/. — Дата доступа: 01.02.2010.
4. Паркур — мир без границ: Сборник рассказов о паркуре [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.traceur.ru/sbornik-rasskazov-o-parkure/>. — Дата доступа: 20.10.2010.
5. Ушакова, Е. Паркур / Е. Ушакова // Здоровье детей [Электронный ресурс]. — 2009. — № 4. — Режим доступа: http://zdd.1september.ru/view_article.php?ID=200900410. — Дата доступа: 01.02.2010.
6. Ушакова, Е. Паркур — красивое слово, но рискованное занятие / Е. Ушакова // Директ школы. — 2009. — № 5. — С. 102—104.
7. Философия паркура [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.parkour-li.siteedit.ru/page26>. — Дата доступа: 01.02.2010.