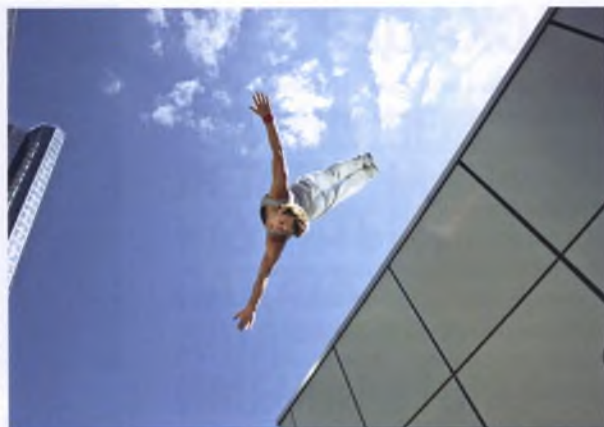


A photograph of a man in a dark t-shirt and patterned shorts performing a backflip over a blue mat in a gym. The man is captured mid-air, with his arms and legs spread out. The background shows a wooden wall and a blue mat. The entire image is framed by a large, stylized graphic of overlapping circles in shades of pink, purple, and blue.

ПРЫЖКИ НАД МИНСКОМ

ДВА ГОДА НАЗАД ПОЯВИЛОСЬ ИЗВЕСТИЕ О ТОМ, ЧТО МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ (МОК) МОЖЕТ РАССМОТРЕТЬ ВАРИАНТ ВКЛЮЧЕНИЯ В ОЛИМПИЙСКУЮ ПРОГРАММУ ТАКИХ ВИДОВ СПОРТА, КАК ВОРКАУТ И ПАРКУР. ЧЛЕНЫ МОК ИСХОДИЛИ ИЗ ТОГО, КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ ЗАНИМАЕТСЯ ЭТИМИ ВИДАМИ СПОРТА, КАКОВЫ ИХ ТЕЛЕВИЗИОННЫЕ РЕЙТИНГИ И НАСКОЛЬКО ОНИ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫ ДЛЯ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ. ЕСТЬ ЛИ РЕАЛЬНЫЕ ШАНСЫ У БЕЛОРУССКОГО ПАРКУРА И КТО ИМ МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ, МЫ СПРОСИЛИ У АДЕПТА ЭТОГО НАПРАВЛЕНИЯ В НАШЕЙ СТРАНЕ **ДЕНИСА САПЁРОВА.**



**ПАРУ ПРЫЖКОВ
ВСЕ-ТАКИ Я СОВЕРШИЛ
НА ГРАНИ ЖИЗНИ
И СМЕРТИ.
ВСЕ ЗАКОНЧИЛОСЬ
ХОРОШО, НО НА САМОМ
ДЕЛЕ ТОГДА Я ЧУТЬ
НЕ УБИЛСЯ**

НАЧАЛО

В 2001 году на экраны вышел культовый для трейсеров фильм «Ямакаси», который чуть позже перевернул мое сознание. Фильм носит название реальной команды, родоначальником которой стал француз Давид Белль в 1989 году в небольшом городке Лисс. На тот момент я жил в Могилеве и мне уже исполнилось 16 лет. Моя гимнастическая карьера подходила к закату. Мастером спорта я стал еще в 14, а тут вдруг вырос довольно высокий (182 см) и получил одну за другой очень неприятные травмы. Это был однозначный крест на спортивной карьере. Вечерами я сидел и размышлял, как найти дельное применение своей неукротимой энергии. Однажды ко мне зашел друг-акробат, и после очередного просмотра кинофильма мы вдруг оба: «А давай станем «ямакасами!» Я воодушевился: «Во, класс! Будем бегать по стенкам и крышам домов!» Очень вовремя по «Дискавери» вышла передача «Прыжки над Лондоном», благодаря которой мы узнали

про эту молодежную революционную субкультуру. Шел 2003 год, но мы еще не знали, что есть такое спортивное направление. Тем не менее создали команду из 10 человек. Я стал ее лидером, потому что отличался отменной физической подготовкой. Мы дружной толпой лихо передвигались по улицам города, и при этом я еще умудрялся подкручивать сальто, изображая из себя бывалого паркурриста. Хотя на самом деле сальто — это не настоящий паркур, а скорее акрострит (уличная акробатика). Суть классического паркура — рациональное преодоление препятствий. Мы немножко «шумели» в городе и ловко уходили от бдительных правоохранительных органов. По интернету изучали трюки и искали единомышленников в стране.



Я нашел несколько человек в Минске, Бресте и Гомеле, и мы постоянно были на связи. А потом я поступил в университет физкультуры, и в 2006 году весной было принято решение провести первый фестиваль для тех, кто занимается паркуром. Собралось человек 50. Три-четыре года я выступал в роли организатора этого мероприятия. Будучи студентом 3-го курса, я организовал первую секцию в стране по паркуру для детей и подростков в возрасте от 10 до 16 лет. Отбоя от желающих не было, одновременно в круговой тренировке по станциям у меня занималось порядка 45 человек. Все демонстрировали рвение. Но, надо признать, это была очень разнородная масса. Физическая подготовленность начинающих паркуристов оставляла желать лучшего, хотя все стремились удивлять окружающих.

КАСКАДЕР

И я тоже был молодым и горячим. Как только поступил в университет, пришел на «Беларусьфильм», открыл ногой дверь: «Хочу быть каскадером!» Восемь лет занимался этим ремеслом. Вполне естественно, что как гимнаст-паркурщик я делал самые сложные трюки. Школа паркура дала мне какую-то невероятную кошачью живучесть, понимание, где повернуться, как поставить руки и т.д. Однако пару прыжков все-таки я совершил на грани жизни и смерти. Все закончилось хорошо, но на самом деле тогда я чуть не убился. А фейковых смертей было очень много. Только в одном фильме «В июне 41-го», где я снимался с Сергеем Безруковым, меня убили 6 или 7 раз. Потом я просматривал сюжеты и комментировал: «Вот здесь я взорвался, а там полетел в пропасть...» Я работал со многими топовыми актерами и режиссерами — Леонидом Ярмольником, Федором Бондарчуком, Михаилом Ефремовым и т.д. На международном фестивале «Прометей» в Москве выиграл в номинации высотных падений (с 46 м падал на надувную подушку, т.е. с 18-го этажа, и с 4-го этажа горящим валился в охваченные огнем коробки). Причем работа заключалась не только в демонстрации трюков. То есть требовалось не просто встать на точку и красиво упасть, а тщательно подготовить зону, куда будешь «низвергаться». Если же «взрываешься», должен сам заправить баллоны и подготовить маски. Продумать, как хитро завалиться набок, чтобы перевернуться вместе с автомобилем. Я постоянно ковырялся в мазуте да солярке, собирая и разбирая устройства энное количество раз, благодаря чему в технике стал разбираться отменно. Но пару лет назад сказал себе: «Побаловался и хватит. С кино покончено». В Беларуси в основном снимали военные фильмы, а в них демонстрировать сложные трюки смысла нет, а на простые — вроде упал и умер — можно людей и из массовки набрать. В конце концов сегодня все можно нарисовать компьютерной графикой, поэтому каскадеров требуется все меньше. И я снова переключился на паркур.



ГОРЯЧЕЕ СЕРДЦЕ И ТОНКИЙ РАСЧЕТ

Есть такое поверье: «Горячие быстро остывают». Жестко, конечно, но так оно и есть: если ты от природы бесшабашный, то эта беспечность пригодится ровно на один раз, потом тебя никто не увидит. Меня тоже таким часто считали.

Когда-то я крутанул сложный трюк на публику в центре Минска. Разбежался, долго летел через парашют и, приземляясь с 5-метровой высоты, делал сальто. Ребята восторгались: «Ух, какой ты безбашенный!» Но вы у меня спросите, сколько я готовился к этому прыжку. Перелеты с разных высот в зале отрабатывал. Просчитывал, сколько лететь, сколько держать группировку, когда раскрываться. Тут надо походить, подумать, просчитать, все взвесить. Это со стороны кажется, что все элементарно просто, а на самом деле по два месяца к таким прыжкам готовишься. Кто «выключает» голову, тот обречен.

Есть прыжок, который называется «кэт лип», когда цепляешься за поверхность и упираешься двумя ногами в стенку. Я его демонстрировал много раз, но однажды понял, что надо очень внимательно относиться к объекту. Прыгнул на стенку и упал на спину с кирпичами в руках. Прежде чем сделать сальто от дерева, надо 5 раз на него набежать.

Это только в фильмах все долго бегут и при этом суперфишки крутят. Просто операторы снимают отдельные элементы, а потом сбивают все в ролик. В спортивном паркуре это невозможно, ведь сама произвольная программа длится не более 30 секунд. И не надо верить, когда в фильмах показывают, что трейсер полчаса бежит и при этом еще 15 раз сальто «валит». На самом деле у него уже через три минуты язык будет на плече, и отталкиваться от земли на полную катушку он больше не сможет. Ведь только в кино бывает, что человека лупят трубой по голове, а он как ни в чем не бывало живет всех живых.



БОЕВОЕ КРЕЩЕНИЕ

Я всегда говорю: «В гимнастику меня привела мама, а в паркур я пришел сам». Почему проявил интерес? Потому что вижу его практическую значимость. Не буду настаивать, дескать, классическая гимнастика с ее в струнку вытянутыми пальцами и носками никому не нужна. Но утверждаю, что паркур — это школа жизни. Ведь сравнительно недавно человек вышел из леса. И если верить Дарвину, то мы вообще произошли от обезьян. Бегать, прыгать, хвататься за лианы в джунглях, преодолевать препятствия и охотиться — это наша естественная потребность. Но прежде чем летать, надо научиться падать. А паркур именно этому и обучает.

И лучше элементарным движениям детей научить в школе. К примеру, в Англии он уже 6 лет в основной школьной программе. Но кто будет этим элементом обучать, если не выпускать специалистов?

Если подвижный ребенок, не овладев основными элементами, куда-то полезет, то гораздо больше вероятности, что травмируется он, нежели прошедший специальную подготовку. Я делаю такие заявления на основании проведенных исследований, потому что работаю на кафедре гимнастики БГУФК. Мне 31 год, 15 из них я посвятил гимнастике и столько же паркуру.



**ПРЕЖДЕ ЧЕМ
ЛЕТАТЬ, НАДО
НАУЧИТЬСЯ
ПАДАТЬ.
А ПАРКУР
ИМЕННО ЭТОМУ
И ОБУЧАЕТ**



Сейчас я работаю с футболистами и хоккеистами. Преподаю кувырки и перекаты не классические гимнастические, то есть однотипные, а элементы паркура. Учю правильным траекториям падений, потому что в игровых ситуациях при столкновении с соперником ты должен чувствовать биомеханику движений и автоматически принимать решения. Объясняю, что можно ударить по мячу через себя, но другой вопрос, сможет ли футболист потом полноценно играть дальше. Скорее всего, он ударится затылком и его потом унесут на носилках.

