

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВИКОНАННЯ ВПРАВ ПАРКУРУ

Кравчук Т.М., Тростянський С.Г.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

DOI: 10.17309/tmfv.2017.1.1182

Анотація

Мета: обґрунтувати й розробити методику спеціальної фізичної підготовки учнів старших класів до виконання елементів паркуру та експериментально перевірити її ефективність.

Матеріали і методи: дослідження проводилося на базі ЗОШ № 84 м. Харків. У якості досліджуваних були хлопці 15-17 років у кількості 10 осіб — контрольна група та 10 осіб — експериментальна. Методи дослідження — теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; відеозапис; біомеханічний аналіз; бесіди з фахівцями; педагогічний експеримент; математико-статистичні методи обробки матеріалів досліджень.

Результати: в експериментальній групі встановлено вірогідне покращення техніки виконання балансування з 3,5 до експерименту до 6,3 балів після експерименту ($p < 0,05$); значне збільшення балів за техніку виконання стрибків, зокрема стрибка на стіну з хватом руками за її край, стрибка у приземлення в перекид та стрибка через перешкоду відповідно з 2,9, 4,2 та 4,6 балів на початку експерименту до 5,9, 6,7 та 7,8 балів після експерименту ($p < 0,05$); вірогідно значуще покращення результатів бігу по стіні з 3,2 балів на початку експерименту до 6,7 після ($p < 0,05$).

Висновки: розроблено спеціальні комплекси вправ, спрямовані на розвиток і удосконалення цих здібностей в паркурі та здійснено експериментальну перевірку ефективності розробленої методики. Доведено, що використання в процесі фізичного виховання старшокласників, спеціальних комплексів вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей паркурислів, сприяє значному підвищенню рівня техніки виконання основних елементів паркуру.

Ключові слова: здібності; координація; паркур, сила; старшокласники; фізична підготовка; швидкість.

Вступ. Сьогодні у світі набувають популярності екстремальні види спорту [Saville, S. J., 2008; Atkinson, M., 2009; Mould, O., 2009; Gilchrist, P., & Wheaton, B., 2011], які в майбутньому претендують на включення в офіційну програму різних масштабних і престижних змагань сучасності. До числа таких видів відноситься й паркур, що виник на аматорських фестивалях і конкурсах та поступово здобуває риси офіційних змагань. У зв'язку з тим, що популярність паркуру стрімко зростає в Україні серед молоді, а програм підготовки до виконання вправ цього виду рухової активності немає, постає нагальна проблема в розробці методики фізичної, технічної та психологічної підготовки школярів до цього виду діяльності.

Нажаль літератури, яка б висвітлювала названі вище питання сьогодні обмаль, а необхідну інформацію, особи, що вирішили займатися паркуром знаходять, головним чином, у інтернеті на відповідних сайтах. Як правило, на таких сайтах діляться власним досвідом і ті, хто вже давно займається паркуром і новачки, але не завжди ця інформація науково обґрунтована в світлі теорії і методики фізичного виховання.

Проблемі розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків присвячені роботи Іващенко, О.В. (2016),

Срібного, Є. В. (2016), Пашкевич, С.А., & Матвієнко, Я.В. (2016). Особливості використання засобів фізичного виховання у процесі розвитку рухових здібностей розглядалися у роботах Кравчук, Т.М., & Голівець, К.М. (2015), Кравчук, Т.М., & Сороки, О.С. (2014), особливості педагогічного контролю — Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., Marc R. Lochbaum, Cieslicka, M., Zukow, W., Nosko, M., & Yermakova, T. (2016).

Поряд з цим, вивчення та аналіз широкого кола літературних джерел показали, що окремі питання фізичної підготовки до виконання вправ у швидкісно-силових видах спорту, яким за своєю сутністю є паркур розглядали в своїх працях Верхошанський, Ю. (1988), Озолін, М. (2003), Платонов, В. (2004), Солововой, А. (1999), Худолій, О.М., & Іващенко, О.В. (2014) та інші, але автори не ставили завданням розробити методику спеціальної фізичної підготовки старших школярів до виконання елементів паркуру, що й зумовило вибір теми дослідження.

Мета роботи — обґрунтувати й розробити методику спеціальної фізичної підготовки учнів старших класів до виконання елементів паркуру та експериментально перевірити її ефективність.

Матеріали і методи

Учасники дослідження. З метою перевірки ефективності розроблених комплексів для розвитку

Таблиця 1. Комплекс вправ для розвитку спеціальних швидкісно-силових здібностей в паркурі

№	Вправа	Дозування	Примітка
Вправи для ніг			
1.	Біг, але бігові кроки виконуються ширші й вищі ніж при звичайному бігу.	2x100м.	Намагатися після кожної постановки ноги на землю якомога швидше відштовхнутися.
2.	Біг нагору та вниз сходами. Варіанти: наступаючи на кожен сходинку; через сходинку; через дві сходинки.	5-6 прольотів 3-4 прольоти	Намагатися після кожної постановки ноги на землю якомога швидше відштовхнутися.
3.	Стрибки нагору та вниз сходами. Варіанти: на двох ногах; на одній нозі; через сходинку; через дві сходинки.	3-4 прольоти	При виконанні стрибків активно допомагати рухами рук
4.	Стрибки через перешкоди (висота 30-50 см, відстань між перешкодами 50-80 см) Варіанти: на двох ногах; на одній нозі; на двох ногах з поворотом на 180° та 360°	8-10 6-8 6-8	У міру засвоєння вправи, збільшувати висоту і відстань між перешкодами.
5.	Вільне падіння (не стрибок) з платформи (30-80 см), з послідуєм стрибком вгору на наступну платформу	6-10	Падіння вниз подовжує м'язи ніг, а енергійний стрибок нагору приводить до наступного скорочення. Вправа тим ефективніша, чим менше час зіткнення ніг із землею
6.	Стрибки з місця на точку (відстань між в.п. та точкою можна варіювати від 50 см до 2 м)	6-10	У міру засвоєння вправи, збільшувати відстань між в.п. та точкою на яку слід стрибати.
7.	Стрибки з місця у довжину та у висоту.	6-10	Стрибки виконувати на максимальну відстань чи висоту.
8.	Поєднання стрибків з бігом. Варіанти: виконати 4-5 бігових кроків та послідуєм стрибок з двох ніг у висоту; теж саме, але після 2-3 бігових кроків; виконати 4-5 бігових кроків та послідуєм стрибок поштовхом однієї ноги у висоту; теж саме, але після 2-3 бігових кроків; теж саме, що і в попередніх вправах, але стрибок виконується у довжину; теж саме, що і в попередніх вправах, але після стрибка у висоту чи довжину продовжити біг.	8-10 8-10 8-10 8-10 8-10 6-8	Стрибки виконувати на максимальну відстань чи висоту.
9.	Стрибки вгору з глибокого присіда. Варіанти: з положення ноги на ширині плечей (або п'ятки разом, носки в сторони); одна нога попереду, друга позаду (та зі зміною положення ніг); з поворотом на 180°, 360°; прогнувшись та зігнувши ноги; з в.п. низький старт; достаючи високо підвішений предмет.	6-10 6-10 5-7 5-7 5-7 5-7	При виконанні стрибків положення рук довільне.
10.	Стрибки з висоти більше 1 м.	5-7	При приземленні пом'якшувати падіння за рахунок рук, або перекиду.
11.	Стрибки з підвищення на підвищення (зі стільця на стілець, або з колеса вкопаного в землю на колесо) Варіанти: з ноги на ногу; з двох ніг на одну ногу; з однієї ноги на дві; з двох ніг на дві.	5-7 5-7 5-7 5-7	Підвищення мають бути надійно закріплені, висота підвищень – від 30см до 1 м.

спеціальних рухових здібностей старшокласників до виконання вправ паркуру було проведено дослідження. Дослідження проводилося на базі ЗОШ № 84 м. Харків. У якості досліджуваних були хлопці

15—17 років у кількості 10 осіб — контрольна група та 10 осіб — експериментальна.

Організація дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-ме-

№	Вправа	Дозування	Примітка
12.	Стрибки на підвищення з місця та з розбігу. Варіанти: з однієї ноги на ногу; з однієї ноги на дві; з двох ніг на дві.	5-7 5-7 5-7	Підвищення може будь-яким за параметрами, бажано щоб спочатку воно мало велику площину та було не високим.
13.	Стрибки через планку	5-7	Стрибки виконуються довільним способом
Вправи для рук та плечового поясу			
1.	Згинання розгинання рук в упорі лежачи	12-16	Тулуб не згинати, у довільному темпі
2.	Згинання розгинання рук у висі на перекладині	12-16	Тулуб не згинати.
3.	Лазіння по гімнастичній стінці	8-10	З максимальною швидкістю.
4.	Лазіння по канату Варіанти: за допомогою рук і ніг; тільки за допомогою рук, ноги довільно; тільки за допомогою рук, ноги прямі під кутом 90°	5-6 5-6 5-6	Лазіння виконувати в швидкому темпі.

Таблиця 2. Комплекс вправ для розвитку спеціальних координаційних здібностей в паркурі

№	Вправа	Дозування	Примітка
1.	Перекид вперед Варіанти: три перекиди вперед; три перекиди вперед після бігу; три перекиди вперед після бігу та продовжити біг після перекидів; стрибок на двох, перекид та знову стрибок на двох; стрибок на двох з поворотом на 360°, перекид вперед, та біг; стрибок з підвищення 30-80 см та перекид вперед	5-8 5-8 5-8 8-10 5-8 5-8	Всі вправи намагатися виконувати в максимальній швидкому темпі. Перекид виконується м'яко, без забиття спини.
2.	Ходьба по колоді Варіанти: звичайна ходьба по колоді; ходьба по колоді навколішки; повзання по колоді навколішки; ходьба по колоді з поворотами на краях на 180°; ходьба по колоді з зіскоком у кінці; ходьба по колоді з зіскоком у кінці в перекид.	всі вправи 3-5	Руки при балансуванні тримати довільно.
3.	Стойка на руках. Варіанти: стойка на руках біля стінки; стойка на руках зігнувши ноги; стойка на одній руці; ходьба в стійці на руках; стойка на руках на обмеженій поверхні (лавці, стільці, тощо); ходьба в стійці на руках по обмеженій поверхні.	3-5 3-5 3-5 3-5 3-5 3-5	При виконанні стійок спочатку можна опиратись ногами об стінку.
4.	Стрибки через козла. Варіанти: зігнувши ноги; ноги нарізно; боком (козел в ширину)	5-8 5-8 5-8	У разі потреби, використовувати підготовчі вправи.
5.	Стрибки через коня. Варіанти: ноги нарізно;	5-8	У разі потреби, використовувати підготовчі вправи.
6.	Переворот боком Варіанти: переворот боком після розбігу; переворот боком після стрибка та продовжити біг; переворот боком після стрибка з поворотом на 360°; переворот боком після перекиду вперед; переворот боком після стрибка з підвищення (30-80 см)	3-5 3-5 3-5 3-5 3-5	Вправи виконуються з максимальною амплітудою та швидкістю.
7.	Вправи на перекладині. Варіанти: розмахування на перекладині; обороти; підйоми (розгином переворотом); зіскоки (зіскок і біг, в перекид, тощо)	5-8 5-8 5-8 5-8	У разі потреби, використовувати підготовчі вправи.

Таблиця 3. Оцінювання контрольних вправ паркуру

Назва елементу	Техніка виконання	Оцінка
Балансування (Balance);	Утримання рівноваги на вузькій опорі (10 см — ширина, 80 см — висота), з метою встати на ній або пройти по ній ногами.	невеликі помилки в положенні ніг і рук, що не зашкоджують техніці виконання елемента — (-1 бал);
Стрибки (JUMPS);	Cat leap — стрибок на стіну з хватом руками за її край з упором стоп зігнутих ніг перед собою в стіну.	невеликі помилки в положенні тулуба під час виконання елемента, що дозволяють в цілому виконати вправу (-2 бали);
Приземлення або посадки (LANDINGS);	Fly roll, Dive Roll — стрибок, після якого тіло витягується паралельно землі, а приземлення в перекид. Виконується з розбігу. У момент відштовхування виконується мах руками зустрічним рухом знизу вперед і нагору. Поштовх, що стопорить, після розбігу в сукупності з махом руками нагору та в сторони до відмови й наступним швидким прогинанням тіла з піднятою головою створюють обертання вперед і обумовлюють форму стрибка «прогнувшись». Ефективність вправи залежить від умінь якомога довше фіксувати прийнятну позу в польоті. Приземлення повинне здійснюватися під кутом близько 30 градусів до вертикалі. Нахилиючи голову на груди й згинаючи руки, трейсер виконує перекид уперед на спину й завершує вправу.	відчутна важкість при виконанні елемента — (-2 бали); неправильне положення тулуба, попереку, тазу, що викривляють техніку виконання елемента — (-3 бали); вправи виконуються з невисокою швидкістю — (-3 бали); неправильне положення верхньої частини тіла, шиї, плечей і голови відносно хребта, що викривляють техніку виконання елемента — (-3 бали);
Стрибки через перешкоди (Vaults);	Monkey vault. Опорний стрибок зігнувши ноги, з опорою на дві руки. При виконанні цього елемента з розбігу, спочатку виконується стрибок, потім ставляться руки на поруччя або парапет.	неправильний підхід до елемента — (-3 бали); неправильна постановка стоп при приземленнях — (-3 бали); втрата рівноваги з падінням — (-10 балів).
Подолання стіни (Wall Overcoming);	Wall Run (біг по стіні). Виконується з розбігу, при наближенні до стіни, необхідно одну ногу поставити на стіну приблизно на висоті стегна, з одночасним сильним відштовхуванням другою ногою вгору і вперед. Після чого опора тіла переноситься на ногу, що знаходиться на стіні, а друга нога виконує крок по стіні. Кроки виконуються до тих пір, поки трейсер не схопить за верхній край стіни (2-3 кроки).	неправильний підхід до елемента — (-3 бали); неправильна постановка стоп при приземленнях — (-3 бали); втрата рівноваги з падінням — (-10 балів).

тодичної літератури; педагогічні спостереження; відеозапис; біомеханічний аналіз; бесіди з фахівцями; педагогічний експеримент; математико-статистичні методи обробки матеріалів досліджень.

Аналіз різних джерел [Saville, S. J., 2008; Atkinson, M., 2009; Mould, O., 2009] показує, що паркур (фр. parkour, parcours — дистанція, смуга перешкод) — спортивна дисципліна, яка полягає у швидкому подоланні перешкод. Заснований паркур у 1987 році у Франції Давидом Белем і Себастьяном Фука та сполучає у собі особливу філософію (світосприйняття), гімнастику, легку атлетику, бойові мистецтва й білдеринг (лазіння по стінах).

Аналіз різних джерел [Saville, S. J., 2008; Atkinson, M., 2009; Mould, O., 2009], присвячених паркуру як спортивній дисципліні дозволив розподілити всі вправи з подолання перешкод на п'ять основних груп: 1) балансування (Balance), 2) стрибки (JUMPS), 3) приземлення або посадки (LANDINGS), 4) стрибки через перешкоди (Vaults), 5) подолання стін (Wall Overcoming). Вивчення техніки виконання основних вправ у паркурі показало, що вони представляють собою поєднання легкоатлетичних, стрибкових та акробатичних вправ. Поряд з цим,

шляхом біомеханічного аналізу техніки виконання кожної з вправ паркуру ми виявили, що для їх виконання необхідний розвиток переважно швидкокісно-силових та координаційних здібностей. Виходячи з цього було розроблено комплекси вправ, спрямованих на розвиток спеціальних фізичних здібностей паркурістів.

Експеримент проводився в 2 етапи. Метою першого етапу було дослідження наявного рівня техніки виконання вправ паркуру у старшокласників. Після цього для досліджуваних експериментальної групи протягом двох місяців під час уроків фізичної культури було впроваджено спеціально розроблену методику фізичної підготовки до виконання вправ паркуру. Хлопці контрольної групи продовжували відвідувати традиційні уроки фізичної культури.

З метою виявлення наявного рівня техніки виконання елементів паркуру, досліджуваними контрольної та експериментальної груп на початку й наприкінці експерименту нами було обрано базові, на нашу думку, вправи паркуру, виконання яких було б підґрунтям для подальшого засвоєння більш складних вправ (див.табл. 3). Оцінювання кожної з контрольних вправ проводилося за 10

Таблиця 4. Показники якості виконання контрольних вправ досліджуваними контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

Контрольні вправи	Гр.	До експерименту	Після експерименту	Ступінь вірогідності (tr), при tr = 2,23
Балансування	КГ	3,7 ± 0,61	4,4 ± 0,65	tr= 0,79 < tr
	ЕГ	3,5 ± 0,55	6,3 ± 0,42	tr= 4,06 > tr
Стрибок на стіну з хватом руками за її край	КГ	2,3 ± 0,59	3,7 ± 0,55	tr= 1,73 < tr
	ЕГ	2,9 ± 0,46	5,9 ± 0,25	tr= 5,77 > tr
Стрибок у приземлення в перекид	КГ	4,2 ± 0,38	5,1 ± 0,29	tr = 1,91 < tr
	ЕГ	4,2 ± 0,34	6,7 ± 0,39	tr = 4,81 > tr
Опорний стрибок	КГ	4,6 ± 0,50	5,6 ± 0,32	tr = 1,70 < tr
	ЕГ	4,6 ± 0,53	7,8 ± 0,35	tr = 5,08 > tr
Біг по стіні	КГ	3,3 ± 0,69	4,3 ± 0,63	tr = 1,06 < tr
	ЕГ	3,2 ± 0,58	6,7 ± 0,39	tr = 5,0 > tr

бальною шкалою. Вищий бал досліджуваний отримував за бездоганне виконання вправи, за кожен грубу помилку втрачав 3 бали, середню 2, а маленьку 1 бал, втрата рівноваги та падіння під час виконання вправи не давали досліджуваним жодного балу.

Результати дослідження

Порівняння середніх арифметичних показників якості виконання контрольних елементів досліджуваними до та після педагогічного експерименту показало наступні результати.

В експериментальній групі:

- вірогідне покращення техніки виконання балансування з 3,5 до експерименту до 6,3 балів після експерименту ($p < 0,05$).
- значне збільшення балів за техніку виконання стрибків, зокрема стрибка на стіну з хватом руками за її край, стрибка у приземлення в перекид та стрибка через перешкоду відповідно з 2,9, 4,2 та 4,6 балів на початку експерименту до 5,9, 6,7 та 7,8 балів після експерименту ($p < 0,05$).
- вірогідно значуще покращення результатів бігу по стіні з 3,2 балів на початку експерименту до 6,7 після ($p < 0,05$).

У контрольній групі покращення досягли також всі показники, але воно було не значним і тому статистично не вірогідним.

Так, аналіз отриманого результату показав, що систематичне виконання обгрунтованих нами вправ, спрямованих на розвиток спеціальних швидкісно-силових та координаційних здібностей старшокласників сприяло вірогідному зростанню показників якості виконання провідних вправ у паркуру.

Обговорення результатів дослідження

Результати дослідження доповнюють дані:

- про розвиток рухових здібностей у дітей і підлітків [Іващенко, О.В., 2016; Срібний, Є. В., 2016; Пашкевич, С.А., & Матвієнко, Я.В., 2016],

- про особливості використання засобів фізичного виховання у процесі розвитку рухових здібностей [Кравчук, Т.М., & Голівець, К.М., 2015; Кравчук, Т.М., & Сорока, О.С., 2014],
- про особливості педагогічного контролю [Іващенко, О.В., Цеслицка, М., Худолій, О.М., & Єрмаков, С.С., 2014; Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., Marc R. Lochbaum, Cieslicka, M., Zukow, W., Nosko, M., & Yermakova, T., 2016].

Систематичне виконання вправ, спрямованих на розвиток спеціальних швидкісно-силових та координаційних здібностей старшокласників сприяє якості виконання провідних вправ у паркуру.

Висновки

У роботі виявлено основні групи вправ паркуру: балансування, стрибки, приземлення або посадки, стрибки через перешкоди та подолання стін. Проаналізовано техніку їх виконання та з'ясовано, що вони представляють собою поєднання легкоатлетичних, стрибкових і акробатичних вправ, які потребують переважно розвитку спеціальних швидкісно-силових та координаційних здібностей. Розроблено спеціальні комплекси вправ, спрямовані на розвиток і удосконалення цих здібностей в паркурі та здійснено експериментальну перевірку ефективності розробленої методики. Доведено, що використання в процесі фізичного виховання старшокласників спеціальних комплексів вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей паркурислів, сприяє значному підвищенню рівня техніки виконання основних елементів паркуру.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

References

- Saville, S. J. (2008). Playing with fear: parkour and the mobility of emotion. *Social & cultural geography*, 9(8), 891–914.
- Atkinson, M. (2009). Parkour, anarcho-environmentalism, and poiesis. *Journal of sport & social issues*.
- Mould, O. (2009). Parkour, the city, the event. *Environment and Planning D: Society and Space*, 27(4), 738–750.
- Gilchrist, P., & Wheaton, B. (2011). Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour. *International journal of sport policy and politics*, 3(1), 109–131.
- Іващенко, О.В. (2016). Моделювання процесу фізичного виховання школярів: Монографія. Харків: ОВС.
- Срібний, Є. В. (2016). Аналіз розвитку рухових здібностей у хлопців та дівчат старших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 0(2), 33–47. doi:https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.2.1162
- Пашкевич, С.А., & Матвієнко, Я.В. (2016). Засоби розвитку швидкісно-силових здібностей на заняттях фізичної культури з учнями 10-х класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 0(2), 48–52. doi:https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.2.1163
- Кравчук, Т.М., & Голівець, К.М. (2015). Особливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні старшокласниць. *Теорія та методика фізичного виховання*, 0(4), 11–16. doi:https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2015.4.1151
- Худолій, О.М., & Іващенко, О.В. (2014). Особливості функціональної, координаційної і силової підготовленості дівчат 7–8 класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, (2), 15–21. doi:https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.2.1095
- Кравчук, Т.М., & Сорока, О.С. (2014). Особливості фізичної підготовленості учнів старших класів державних та приватних освітніх закладів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 0(2), 40–45. doi:https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.2.1100
- Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., Marc R. Lochbaum, Cieslicka, M., Zukow, W., Nosko, M., & Yermakova, T. (2016). Intra-group factorial model as the basis of pedagogical control over motor and functional fitness dynamic of 14–16 years old girls. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 16(4), 1190–1201.
- Іващенко, О.В., Цеслицка, М., Худолій, О.М., & Єрмаков, С.С. (2014). Моделювання силової підготовленості дівчаток 6–7 класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 0(3), 10–16. doi:https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.3.1103
- Верхошанский, Ю.В. (1988). Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 331.
- Озолин, Н.Г. (2003). Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»: «Издательство АСТ», 863.
- Платонов, В. Н. (2004). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская лит., 577–590, 784–785.
- Соловей, А.В. (1999). Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів. *Молода спортивна наука України : зб.наук.ст.асп.галузі фіз.культури і спорту*. Львів, (3), 266–268.
- Saville, S. J. (2008). Playing with fear: parkour and the mobility of emotion. *Social & cultural geography*, 9(8), 891–914.
- Atkinson, M. (2009). Parkour, anarcho-environmentalism, and poiesis. *Journal of sport & social issues*.
- Mould, O. (2009). Parkour, the city, the event. *Environment and Planning D: Society and Space*, 27(4), 738–750.
- Gilchrist, P., & Wheaton, B. (2011). Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour. *International journal of sport policy and politics*, 3(1), 109–131.
- Ivashchenko, O.V. (2016). Modelyuvannya protsesu fizychnoho vykhovannya shkolyariv: Monohrafiya [Modelling of physical education students: Monograph]. Kharkiv: OVS.
- Sribnyy, Ye. V. (2016). Analiz rozvytku rukhovyykh zdibnostey u khloptsiv ta divchat starshykh klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna*, 0(2), 33–47. doi:https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.2.1162
- Pashkevych, S.A., & Matviyenko, Ya.V. (2016). Zasyby rozvytku shvydkisno-sylovykh zdibnostey na zanyattyakh fizychnoyi kultury z uchnyamy 10-kh klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna*, 0(2), 48–52. doi:https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.2.1163
- Kravchuk, T.M., & Holivets, K.M. (2015). Osoblyvosti vykorystannya tantsyvalnykh vprav u fizychnomu vykhovanni starshoklasnyts. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna*, 0(4), 11–16. doi:https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2015.4.1151
- Khudolii, O.M., & Ivashchenko, O.V. (2014). Osoblyvosti funktsionalnoyi, koordynatsiyanoi i sylovoyi pidhotovlenosti divchat 7–8 klasiv.. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna*, (2), 15–21. doi:https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.2.1095
- Kravchuk, T.M., & Soroka, O.S. (2014). Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv derzhavnykh ta pryvatnykh osvitnikh zakladiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna*, 0(2), 40–45. doi:https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.2.1100
- Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., Marc R. Lochbaum, Cieslicka, M., Zukow, W., Nosko, M., & Yermakova, T. (2016). Intra-group factorial model as the basis of pedagogical control over motor and functional fitness dynamic of 14–16 years old girls. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 16(4), 1190–1201
- Ivashchenko, O.V., Cieslicka, M., Khudolii, O.M., & Yermakov, S.S. (2014). Modelyuvannya sylovoyi pidhotovlenosti divchatok 6–7 klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna*, 0(3), 10–16. doi:https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.3.1103
- Verkhoshanskiy, Yu.V. (1988). Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. M.: Fizkultura i sport, 331.
- Ozolin, N.G. (2003). Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobezhdad. M.: ООО «Izdatelstvo Astrel»: «Izdatelstvo AST», 863.
- Platonov, V. N. (2004). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. Kiev : Olimpiyskaya lit., 577–590, 784–785.
- Solovey, A.V. (1999). Shvydkisno-sylova pidhotovka dzyudoyistiv. *Moloda sportyvna nauka ukrayiny : zb.nauk.st.asp.haluzi fiz.kultury i sportu*. Lviv, (3), 266–268.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАСНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ПАРКУРА

Кравчук Т.Н., Тростянський С.Г.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Реферат. Статья: 8 с., 4 табл., 16 источников.

Цель: обосновать и разработать методику специальной физической подготовки учащихся старших классов к выполнению элементов паркура и экспериментально проверить ее эффективность.

Материалы и методы: исследование проводилось на базе ООШ № 84 г. Харьков. В качестве исследуемых были ребята 15—17 лет в количестве 10 человек — контрольная группа и 10 — экспериментальная. Методы исследования — теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; видеозапись; биомеханический анализ; беседы со специалистами; педагогический эксперимент; математико-статистические методы обработки материалов исследования.

Результаты: в экспериментальной группе установлено достоверное улучшение техники выполнения балансировки с 3,5 до эксперимента до 6,3 баллов после эксперимента ($p < 0,05$) значительное увеличение баллов за технику выполнения прыжков, в том числе прыжка на

стену с хватом руками за ее край, прыжка в приземление в кувырок и прыжка через препятствие соответственно с 2,9, 4,2 и 4,6 балла в начале эксперимента до 5,9, 6,7 и 7,8 баллов после эксперимента ($p < 0,05$) достоверно значимое улучшение результатов бега по стене с 3,2 баллов в начале эксперимента до 6,7 после ($p < 0,05$).

Выводы: разработаны специальные комплексы упражнений, направленные на развитие и совершенствование скоростных способностей в паркуре и осуществлена экспериментальная проверка эффективности разработанной методики. Доказано, что использование в процессе физического воспитания старшекласников, специальных комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и координационных способностей паркурисов, способствует значительному повышению уровня техники выполнения основных элементов паркура.

Ключевые слова: способности; координация; паркур; сила; старшекласники; физическая подготовка; скорость.

SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF HIGH SCHOOLERS FOR PERFORMING PARKOUR EXERCISES

Kravchuk T.M., Trostianskyi S.H.

H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 8 p., 4 tabl., 16 sources.

The objective is to ground and develop a methodology of special physical preparation of high schoolers for performing parkour elements, and to experimentally verify its effectiveness.

Materials and methods: Kharkiv secondary school No. 84 served as the grounds for the study. The participants in the study were boys aged 15-17: 10 persons – in the reference group, and 10 persons – in the experimental group. The methods of the study: theoretical analysis and collation of scientific and methodological literature; pedagogical observation; video recording; biomechanical analysis; talks with experts; pedagogical experiment; mathematical and statistical methods of research materials processing.

Results: The experimental group showed positive improvement in the balancing technique from 3.5 points before the experiment to 6.3 after the experiment ($p < 0.05$); a considerable increase in points in the jumping technique,

including jumps onto the wall bars hand-gripping its edge, jumps into landing with a roll, and jumps over obstacle – from 2.9, 4.2 and 4.6 points respectively at the beginning of the experiment to 5.9, 6.7 and 7.8 points respectively after the experiment ($p < 0.05$); positive significant improvement in the wall bars running results – from 3.2 points at the beginning of the experiment to 6.7 after the experiment ($p < 0.05$).

Conclusions: special sets of exercises have been designed to develop and improve these abilities in parkour, and the effectiveness of the designed methodology has been experimentally verified. The study has proved that, when used in physical training of high schoolers, the special sets of exercises intended to develop parkourists' speed, strength and coordination abilities contribute to a significant increase in the level of the technique of execution of the main parkour elements.

Keywords: abilities; coordination; parkour; strength; high schoolers; physical training; speed.

Інформація про авторів:

Кравчук Т.М.: tatyana1409@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Тростянський С.Г.: tatyana1409@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Кравчук, Т.М., & Тростянський, С.Г.(2017). Спеціальна фізична підготовка старшокласників до виконання вправ паркуру. *Теорія та методика фізичного виховання*, 17 (1), 21–27. doi: 10.17309/tmfv.2017.1.1182

Стаття надійшла до редакції: 20.01.2017 р. Прийнята: 20.02.2017 р. Надрукована: 25.03.2017 р.