

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВИКОНАННЯ ВПРАВ ПАРКУРУ

Кравчук Т. М., Тростянський С. Г.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

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 швидкодісно-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

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; біомеханічний аналіз; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Основний матеріал дослідження. Вивчення техніки виконання основних вправ у паркурі показало, що вони представляють собою поєднання легкоатлетичних, стрибкових та акробатичних вправ, за допомогою яких спортсмени долають перешкоди. Ці вправи можна поділити на п'ять основних груп: 1) балансування, 2) стрибки, 3) приземлення або посадки, 4) стрибки через перешкоди, 5) подолання стін. Аналіз техніки виконання кожної з вправ паркуру дозволив виявити, що для їх виконання необхідний розвиток переважно швидкісно-силових та координаційних здібностей. Виходячи з цього нами було розроблено комплекси спеціальних вправ, зокрема, комплекс вправ для розвитку спеціальних швидкісно-силових здібностей, до якого включено бігові вправи сходами та стрибкові вправи з підвищення на підвищення, через перешкоди, у довжину та висоту, поєднання стрибків з бігом. А також комплекс вправ для розвитку спеціальних координаційних здібностей в паркурі, серед яких різні варіанти перекидів, ходьби по колоді, стійки на руках, стрибки через козла та коня, вправи на перекладині.

З метою перевірки ефективності розроблених комплексів для розвитку спеціальних рухових здібностей старшокласників до виконання вправ паркуру було проведене дослідження. У якості досліджуваних були учні старших класів ЗОШ № 84 м. Харків у кількості 10 осіб – контрольна група та 10 осіб - експериментальна. 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 впроваджувалася

спеціально розроблена методика фізичної підготовки до виконання вправ паркуру. Хлопці контрольної групи продовжували відвідувати традиційні уроки фізичної культури.

З метою виявлення наявного рівня техніки виконання елементів паркуру у досліджуваних, нами було обрано контрольні вправи, виконання яких є базою для подальшого засвоєння більш складних вправ. Серед них: балансування, стрибок на стіну з хватом за її край, стрибок з приземленням у перекид, опорний стрибок і біг по стіні. Оцінювання кожної з контрольних вправ проводилося за 10-ти бальною шкалою. Вищий бал досліджуваний отримував за бездоганне виконання вправи, за кожну грубу помилку втрачав 3 бали, середню 2, а маленьку 1 бал, втрата рівноваги та падіння під час виконання вправи не давали досліджуваним жодного балу.

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 ($p < 0,05$).

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

Так, виходячи з отриманого результату ми бачимо, що систематичне виконання розроблених комплексів вправ, спрямованих на розвиток спеціальних швидкісно-силових та координаційних здібностей старшокласників сприяло вірогідному зростанню показників якості виконання базових вправ у паркурі.

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

Таблиця 1. Показники якості виконання контрольних вправ школярами 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

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 паркурістів, сприяє значному підвищенню рівня техніки виконання основних елементів паркуру.

Література

1. Saville, S. J. (2008). Playing with fear: parkour and the mobility of emotion. *Social & cultural geography*, 9(8), 891-914.
2. Atkinson, M. (2009). Parkour, anarcho-environmentalism, and poiesis. *Journal of sport & social issues*.
3. Mould, O. (2009). Parkour, the city, the event. *Environment and Planning D: Society and Space*, 27(4), 738-750.
4. 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.

5. Іващенко, О.В. (2016). Моделювання процесу фізичного виховання школярів: Монографія. Харків: ОВС.
6. 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>
7. 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>
8. 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>
9. 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>
10. 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>
11. 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
12. 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>
13. 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.
14. Платонов, В. Н. (2004). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская лит., 577–590, 784–785.
15. 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.