

ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ХЛОПЧИКІВ 10-11 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ПАРКУРОМ

Федоряка Андрій

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро

Анотація. У статті представлені результати дослідження впливу занять паркуром на розвиток координаційних здібностей у хлопчиків 10-11 років.

Ключові слова: паркур, координаційні здібності, рівень розвитку, ефективність.

Вступ. Паркур в перекладі з французької *parcours du combattant* означає «смуга перешкод». Паркур – досконале володіння тілом як інструментом, мистецтво перевтілення, коли кожен рух єдино можливий і правильний. Трюки паркурістів часом видаються абсолютно ірреальними і в той же час вони вражають своєю незрівнянною естетикою, що змушує вражатися безмежності прихованих можливостей людини. Паркур це молодіжний вуличний вид спорту, основою елементів якого є ефектне і швидке подолання перешкод у міському середовищі, без будь-яких допоміжних пристосувань. Мистецтво паркура вимагає сили, спритності, точності розрахунку, координації рухів, а також неабиякої сміливості і винахідливості. Паркур це стильно, модно, молодіжно і деколи вельми небезпечно для життя. Найближчий родич паркура серед олімпійських видів спорту – спортивна гімнастика [17, 19, 20].

Останніми роками у сфері фізичного виховання велике поширення набули різні практики оздоровчих тренувань. Все більш тих, хто займається приходять до спортивних секцій не для досягнення великих спортивних результатів, а для придбання специфічних видів фізичних навичок і занять для задоволення [8, 9]. Одним із таких видів оздоровчого тренування і є паркур.

Але слід відзначити, що в літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку координаційних здібностей та особливостей

планування тренувального процесу на заняттях паркуром взагалі. Основним джерелом знань є інтернет сайти, проведення фестивалів і майстер-класів, з'їзди трейсерів і фріранерів всієї України для спільних занять. До нас також приїзять поділитися досвідом закордонні майстри. Як відзначають фахівці з паркуру, вони користуються методиками навчання і роботами фахівців у вже існуючих видів спорту які дуже схожих за технікою виконання вправ [3, 4, 5, 15]. Тому ми вважається, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення.

Проблемами організації навчально-тренувального процесу оздоровчого тренування займалися фахівці: Н. В. Москаленко [8, 9], Т. Ю. Круцевич [6], Н. Г. Долбишева [4], Л. М. Рибалко [12] та інші.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту наукової теми «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0121U108320).

Мета роботи: експериментально обґрунтувати вплив занять паркуром на розвиток координаційних здібностей у хлопчиків 10-11 років.

Завдання роботи:

1. Визначити вихідний рівень координаційних здібностей у хлопчиків 10-11 років, що займаються паркуром.
2. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять паркуром на розвиток координаційних здібностей у хлопчиків 10-11 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися у спортивному клубі «Jump» міста Дніпра. У дослідженні прийняли участь 12 хлопчиків віком 10-11 років, які займаються паркуром. Заняття відбувалися 3 рази на тиждень, тривалість заняття 90 хв. Заняття в групі проходили за традиційною методикою. На заняттях в підготовчій частині використовувались загальнорозвивальні вправи, спеціальні вправи і вправи на розвиток гнучкості. В основній частині виконували вправи паркуру і акробатичні вправи. Заклучна частина занять включала в себе вправи на розвиток гнучкості і загальну та

спеціальну фізичну підготовку. Методика спиралась на аналіз даних літературних джерел, опитування і думки тренерів, власний практичний досвід і результати тестування. Аналізуючи данні із доступних джерел щодо стану питання з'ясувалось, що заняття паркурком позитивно впливають на фізіологічний стан організму і на розвиток фізичних якостей тих, хто займається. Однак, тренеру необхідно знати і враховувати індивідуальні особливості кожного із своїх учнів і на основі цих знань планувати навчально-тренувальний процес. Результат підготовки буде найбільш успішний, якщо тренер буде уважно стежити за тим, як ті, хто займається реагують на те чи інше навантаження, щоб вчасно попередити помилки і травми.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувались наступні **методи** досліджень: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Педагогічне тестування проводилось шляхом реєстрування широкого кола показників. Даний метод проводився для оцінки якісних і кількісних показників, що характеризують рівень підготовленості тих, що займаються. Педагогічне тестування проводилося шляхом реєстрації показників рівня розвитку координаційних здібностей. Всі тестування проводилися після стандартної розминки (12–15 хв.), що включає біг, загальнорозвивальні і спеціальні вправи. Даний метод використовувався для оцінки ефективності запропонованих засобів і методів підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати попереднього дослідження. Першим етапом попереднього дослідження було визначення рівня координаційних здібностей у хлопчиків віком 10-11 років, що займаються паркурком. Були використані наступні тести: човниковий біг, кидок м'яча у ціль, три перекиди вперед, статична рівновага. За результатами попередніх досліджень встановлено, що у досліджуваних спостерігається середній та нижче середнього рівень розвитку координаційних здібностей (Табл. 1). На підставі отриманих даних ми зробили висновок про необхідність додаткової роботи над розвитком координаційних здібностей у хлопчиків 10-11 років, що займаються

паркуром, так як координаційні здібності являються одними з найважливіших фізичних якостей у даному виді спорту.

Результати заключного дослідження. Наступним етапом досліджень було визначення підсумкового рівня розвитку координаційних здібностей у хлопчиків 10-11 років. Порівнюючи показники результатів розвитку координаційних здібностей попереднього та заключного дослідження ми виявили, що рівень розвитку координаційних здібностей покращився і спостерігається достовірний приріст показників ($p < 0,05$). Порівнюючи показники рівня розвитку координаційних здібностей попереднього та заключного досліджень встановлено, що: в тесті № 1 результат покращився із середнього рівня до вище середнього; в тесті № 2 результат покращився з нижче середнього рівня до середнього рівня; в тесті № 3 рівень зріс із нижче середнього до середнього; в тесті № 4 показники зросли з середнього до вище середнього.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку координаційних здібностей у хлопчиків 10-11 років після педагогічного експерименту

Тест	$\bar{X}_1 \pm m_1$			P	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
	$X_{\text{сеп}}$	m	Рівень розвитку		$X_{\text{сеп}}$	m	Рівень розвитку
1. Човниковий біг, с	9,5	0,6	Середній	$p < 0,05$	8,7	0,12	Вище середнього
2. Кидок м'яча у ціль, бали	3,7	0,21	Нижче середнього	$p < 0,05$	6,3	0,31	Середній
3. Три перекиди вперед, с	5,8	0,7	Нижче середнього	$p < 0,05$	5,0	0,5	Середній
4. Статична рівновага, с	14,1	0,31	Середній	$p < 0,05$	17,1	0,49	Вище середнього

Виходячи із результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування хлопчиків віком 10-11 років, які займаються паркуром можна зробити висновок, що показники рівня розвитку координаційних здібностей зросли. Порівнюючи результати тестування розвитку координаційних здібностей до і після експерименту у групі нами доведена достовірність різниці між результатами, що підтверджується порівнянням значень t критерію Ст'юдента ($t > T_{\text{гр}}, p < 0,05$). Це

можна пояснити тим, що заняття паркуром сприяють розвитку координаційних здібностей, а також на заняттях використовувалися вправи які за структурою схожі на вправи тестування.

Висновки:

1. Досліджено проблему розвитку координаційних здібностей у хлопчиків 10-11 років на прикладі занять паркуром, яка має важливу складову фізичної підготовленості. Аналіз доступних науково-методичних джерел свідчить про необхідність активізації наукових досліджень з питань фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку.

2. У відповідних літературних джерелах з різних галузей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обґрунтована необхідність і важливість використовувати нові методики, спрямовані на розвиток фізичних якостей, у даному випадку розвиток координаційних здібностей на заняттях із паркуру.

3. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку координаційних здібностей виявлено, що хлопчики 10-11 років, які займаються паркуром, мали нижче середнього і середній рівень розвитку координаційних здібностей. У ході дослідження було виявлено, що заняття паркуром позитивно вплинуло на розвиток і удосконалювання координаційних здібностей у хлопчиків 10-11 років. Показники рівня розвитку координаційних здібностей зросли з нижче середнього до середнього і з середнього рівня до вище середнього.

4. Отримані результати дають змогу рекомендувати заняття паркуром для рівня розвитку координаційних здібностей.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність занять паркуром, які сприяють підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей у хлопчиків 10-11 років.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку полягатимуть у визначенні впливу занять паркуром на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у хлопчиків 11-12 років.

Список використаних джерел

1. Власюк О. О., Борисова Ю. Ю., Федоряка А. В. Особливості розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку у самостійних заняттях фізичними вправами. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 3. С. 30–39.
2. Воропай С., Нудьга М., Собко С., Собко Н. Вплив занять з елементами тхеквондо на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку [Текст]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 164–169.
3. Гудим М. П., Гудим С. В., Рибалко П. Ф. Розвиток координаційних здібностей в легкій атлетиці: Навчально-методичний посібник. Суми: СНАУ, 2020. 150 с.
4. Долбишева Н., Бузоверя А., Луценко І., Балджи І. Загальна фізична підготовленість черлідерів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я, 2022. № 2. С. 130–139
5. Кулембет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді: Монографія. К.: Освіта України, 2014. 420 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: в 2 т. / [ред. Т.Ю. Круцевич]. К.: Олімпійська література, 2008. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 423 с.
7. Лю Юн Цянь Экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей юных боксеров 11-13 лет. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 6. С. 14–22. URL: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0603>
8. Москаленко, Н. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності [Текст] / Н. Москаленко, Г. Торбанюк // Спортивний вісник Придніпров'я, 2019. № 2. С. 115–121.
9. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В., Самошкіна А. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч.посібник для студ. вищ. навч. Закладів: навч. посібник під. ред. Н. В. Москаленко. [2-е вид.]. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.

10. Остьянов В. М. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2004. 100с

11. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов.: К.: Олімп. літ., 2017. 656 с.

12. Рибалко Л. М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2021. № 2(340). С. 240–251

13. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. 418 с.

14. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.

15. Федоряка А. В. Вплив занять фігурним катанням на розвиток координаційних здібностей у дівчат 11-12 років [Електронний ресурс]. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2022. Режим доступу до ресурсу: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>.

16. Червоношапка М. О., Чичкан О. А. Основи методики розвитку координаційних якостей у процесі самостійної роботи студентів: Методичні рекомендації. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. 24 с.

17. <https://tyzhden.ua/perevertom-na-rukakh-mystetstvo-neposydiuchykh/>

18. https://royallib.com/book/bel_david/parkur_lp.html

19. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Паркур>

20. https://uk.wikipedia.org/wiki/Федерация_паркуру_Украины