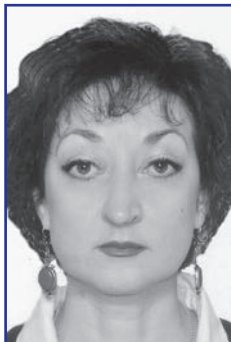


СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ ИНСТРУКТОРОВ ПО ПАРКУРУ



БЫСТРИЦКАЯ

Елена Витальевна

ФБГОУ ВО «Нижегородский Государственный педагогический университет им. Козьмы Минина», Нижний Новгород
Доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры «Общей и социальной педагогики», тел. 89200232191, e-mail: oldlady@mail.ru

BYSTRITSKAYA Elena

FBGOOU WAUGH «The Nizhny Novgorod State pedagogical university of Kozma Minin», Nizhny Novgorod
Doctor of pedagogical sciences, associate professor, professor of department of «The general and social pedagogics», ph. 89200232191, e-mail: oldlady@mail.ru

ГАВРИЛОВ

Евгений Дмитриевич

Руководитель Нижегородской академии паркура, Нижний Новгород, тел. 89101405768, e-mail: johndeviant2008@gmail.com
GAVRILOV Evgeny
Head of the Nizhny Novgorod academy of parkour, Nizhny Novgorod, ph. 89101405768, e-mail: johndeviant2008@gmail.com

СЕДОВ

Иван Александрович

Аспирант ФБГОУ ВО «Нижегородский Государственный педагогический университет им. Козьмы Минина», Нижний Новгород, ivansedof@yandex.ru
SEDOV Ivan
Graduate student FBGOOU WAUGH «The Nizhny Novgorod State pedagogical university of Kozma Minin», Nizhny Novgorod, ivansedof@yandex.ru

Ключевые слова: паркур, экстремальный спорт, прикладная спортивная дисциплина, подготовка спортивных инструкторов, инструктор по паркуру.

Аннотация. В данной статье рассматривается паркур, как экстремальная спортивная дисциплина, а также значимое общественное явление в молодежной среде. Указаны функции паркура, как прикладного вида спорта. Определены этапы овладения спортивными навыками в сфере паркура, как экстремального и прикладного вида спорта. Показана структура подготовки инструкторов по паркуру и требования к кандидатам в инструкторы.

STRUCTURE OF THE TRAINING OF SPORTS INSTRUCTORS IN PARKOUR

Keywords: parkour, extreme sports, applied sports discipline, training of sports instructors, instructor in parkour.

Abstract. This article considers parkour as an extreme sports discipline, as well as a significant social phenomenon in the youth environment. The functions of parkour as an applied sport are indicated. The stages of mastering sports skills in the field of parkour, as an extreme and applied kind of sport, are determined. The structure of training of instructors on parkour and requirements for candidates for instructors is shown.

Актуальность. В настоящее время паркур, как общественное явление в молодежной среде России чаще всего рассматривается через призму многочисленных трагических случаев и травматизма, возникающего вследствие занятия этим видом спорта молодыми людьми, не имеющими для этого специальной подготовки как в спортивном, так и психологическом плане [1]. И вследствие того, что для занятий паркуром все

чаще используются не соответствующие требованиям сооружения. В этом плане показательными являются случаи, описанные в протоколах правоохранительных органов, когда лица, занимающиеся паркуром, делали это в зонах отчуждения железной дороги и авиатранспорта, и других несоответствующих местах [6]. При этом юные правонарушители пытались замаскировать факты мелкого хулиганства громким и модным

в молодежной среде названием «паркур». На самом же деле паркур представляет собой самостоятельную спортивную дисциплину, требующую адекватной спортивной и психологической подготовки. Более того для того, чтобы заниматься паркуром необходимо получить допуск от тренера-инструктора, как происходит в любом даже олимпийском виде спорта [2, 4].

К примеру, если рассматривать подготовку бегуна и скалолаза, то становится понятно, что бег в большей степени нацелен на формирование выносливости, достижение которой происходит через тренировку высокой интенсивности на спортивных площадках и в специально подготовленных манежах и, как и в случае со скалолазанием, где так же важны скалолазные снаряды, но все же в нем развивают иную выносливость и способы ее развития отличаются от легкоатлетических.

В нашем же случае, более универсальная и прикладная дисциплина паркур включает в себя более обширный комплекс подготовки спортсмена, и может проводиться в различных условиях, не требующих особенных спортивных снарядов, а зачастую, используя имеющиеся компоненты архитектуры города или природного ландшафта. Таковыми могут являться деревья, ограды, стены, парапеты и др.

Таким образом, возникает проблема – как организовать подготовку инструкторов по паркуру, чтобы эта молодежная популярная деятельность приобрела общественно-положительный статус экстремального, полезного и интересного вида спорта.

Цель статьи – определить структуру, содержание и технологии подготовки инструкторов по паркуру в целях достижения личностно-значимых и общественно-полезных результатов воспитанниками секции паркур.

Научная дискуссия. В настоящее время в научной литературе практически не встречается исследований по образовательному наполнению занятий паркуром. Поэтому для научного обоснования структуры подготовки инструкторов паркура можно использовать результаты исследований по следующим видам спорта: легкоатлетическим дисциплинам (бег с препятствиями, прыжки в высоту, прыжки в длину), спортивной гимнастике и спортивной акробатике, а также по современным видам спорта (скалолазание, плиометрика, бег по пересеченной местности).

Проблема подготовки тренерских кадров в настоящее время имеет большую остроту, даже в отношении олимпийских видов спорта, как указано в статистике собранной НГУ им. Лесгафта [7]. Анализ состояния кадрового потенциала тренеров, административных работников и специалистов, обеспечивающих подготовку спортивного резерва, по уровню профессионального образования и возрасту, проведенный в НГУ им. П.Ф. Лесгафта показал, что более 70% тренерских кадров имеют высшее образование в сфере физической культуры и спорта, в таких успешных видах спорта как: синхронное плавание, гандбол, конькобежный спорт, лёгкая атлетика, спортивная гимнастика, фехтование, фигурное катание на коньках, кёрлинг, хоккей (мужской), художественная гимнастика. К видам спорта с недостаточной долей штатных тренеров, имеющих высшее образование в сфере физической культуры и спорта, менее 70%, относятся: гребной слалом, бокс, дзюдо, конный спорт, волейбол, пулевая стрельба, самбо, скалолазание, спортивная аэробика, стендовая стрельба, стрельба из лука, теннис, тяжёлая атлетика, футбол.

Профессиональное образование в области подготовки тренерских кадров базируется на глубоком изучении строения и функций организма спортсменов, их личности, адаптации к экстремальной деятельности в спорте в сочетании со значительным объёмом непрерывной практики по спортивно-педагогическим дисциплинам.

Подготовка современного тренера требует интеграции образовательной, научной и спортивной деятельности [2, 3, 5].

В настоящее время активно развиваются экстремально-прикладные виды спорта, и сфера высшего образования не успевает обеспечить в полной мере потребности образовательной среды в таких профессиональных кадрах. При этом необходимо помнить, что требования, которые предъявляются к специалистам экстремальных видов спорта, чрезвычайно многоплановые.

Рассмотрим один из примеров таких требований:

- адекватно осмысливать программно-методические требования;
- диагностировать реальные возможности воспитанников;
- последовательно проектировать задачи образовательного процесса с выходом на планируемые этапные и итоговые результаты [4, 7];

- выбирать оптимальное сочетание методов, средств и форм обучения;
- планировать и регулировать тренировочные и соревновательные нагрузки;
- владеть формами, методами и содержанием комплексного контроля подготовленности;
- создавать благоприятные морально-психологические, гигиенические и эстетические условия обучения;
- оптимально реализовать намеченный план учебно-тренировочного процесса;
- концентрировать внимание обучающихся на выполнении основных задач учебно-тренировочного занятия;
- оптимально управлять деятельностью обучающихся;
- досконально владеть методикой избранного вида спорта;
- вести контроль результативности тренировочных воздействий;
- анализировать результаты учебно-тренировочной работы;
- анализировать соответствие результатов тренировки на различных этапах подготовки поставленным задачам;
- выявлять причины успехов и недостатков результатов тренировочного процесса;
- делать своевременные выводы из полученных результатов и вносить в учебно-тренировочный процесс экспресс-коррекцию;
- обладать качествами, формирующими у обучающихся положительный личный пример [2].

Следует обратить внимание на то, что они должны обладать знаниями и компетенциями как в сфере спортивной тренировки избранного вида спорта, так и вообще в теории и методике физической культуры. Они должны иметь и аналитические способности, реализованные мотивационные способности педагога-мотиватора-фасилитатора, и корректирующие компетенции, склонность к коррекции своей деятельности и деятельности других людей.

Предложенная авторами программа подготовки инструкторов по паркуру, с учетом вышеизложенного, включает следующие компоненты:

- 1) собственную физическую подготовку инструктора;
- 2) психологическую подготовку инструктора, снабженную психологической диагностикой, которую он будет применять к своим воспитанникам;

3) подготовку, связанную с теорией и методикой вышеуказанных отдельных видов спорта;

4) отрефлексированный личный спортивный и педагогический опыт, а также неуклонное самообразование;

5) медико-биологический комплекс теоретических и практических знаний.

Авторская программа подготовки инструкторов по паркуру включает компоненты программ успешно реализуемых в условиях Московской академии паркура, а также в других субъектах РФ и за рубежом. Тем не менее, существующие программы либо учитывают не все приведенные модули подготовки, либо дают их в сильно различающемся объеме. Разработанная нами программа призвана гармонизировать указанные направления подготовки в структуре образования инструктора по паркуру.

Программа подготовки инструкторов по паркуру существует как в России, так и за рубежом. В России она реализуется в рамках Московской академии паркура [7]. В этой программе даны обобщенные характеристики подготовки тренера по паркуру, однако по результатам рефлексии профессионального опыта нами были внесены значительные коррективы в эту подготовку с учетом выявленных нами компонентов.

Так по первому блоку собственной физической подготовки тренера нами было предложено применять практику в таких спортивных видах, как: легкая атлетика, бег по пересеченной местности, плиометрика, гимнастика, акробатика, скалолазание и кроссфит.

Психологическая подготовка инструкторов должна включать в себя аналитическую работу по диагностике психического, психологического самочувствия своих воспитанников, по взаимодействию (построению эффективного общения), по снижению собственной тревожности и повышению стрессоустойчивости спортивного тренера, в частности метода тренинга, аутогенной тренировки и других методов постоянной самодиагностики психологических качеств, профессионально важных для данной деятельности. В комплекс диагностики входят как экспресс методики (цветовой тест Люшера), так и значительно более объемные диагностики (диагностика агрессивности Басса-Дарки). И по изменению состояния своей агрессивности тренер (инструктор) также может представлять себе, какие необходимы ему реабилитационные процедуры, чтобы улучшить свое психологическое состояние, настроение и

способствовать улучшению психологического самочувствия своих воспитанников.

Относительно паркура, как мы уже показали, применяются методы и технологии связанные с различными видами спорта. И нами предложен следующий тренировочный комплекс:

I. Выполнение серии гимнастических упражнений.

Разогревающие упражнения для улучшения общей кондиции организма: а) вращательные движения конечностями; б) наклоны корпуса; в) выпады; г) седы.

II. Бег.

1. Бег по стадиону или набережной – 1 км.
2. Бег по пересеченной местности (лес или гор) – 1 км.

III. Болдеринг.

Использование скалолазной техники для преодоления специально подготовленных маршрутов, либо любого другого объекта городской среды.

IV. Специальные гимнастические упражнения.

1. Выполнение комплекса упражнений паркура: а) комплекс динамичных опорных прыжков; б) комплекс прыжков на дальность, точность, в высоту; в) комплекс упражнений на баланс и координацию; г) комплекс статических силовых упражнений для укрепления связок.

V. Кроссфит или Табата.

1. Выполнение одного из силовых комплексов, называемых WOD.

Пример тренировочного занятия.

РАЗМИНКА (5–10 минут). Бег по кругу: а) бег вперед; б) бег назад; в) бег со скручиванием корпуса; г) бег с ускорением.

VI. Основная часть

1. Выполнение серии элементов на точность:
 - а) комбинирование страйтов (широкий заданный шаг) с прыжками на точность;
 - б) комбинирование опорных прыжков через барьеры различной высоты и ширины;
 - в) выполнение статодинамических элементов на шведской стенке или же любом другом объекте с зацепами.

VII. Заключительная часть

1. Выполнение комплекса Табата для рук, ног, мышц кора.
2. Растягивание: а) растягивание мышц ног.

При этом, такие тренировочные занятия должны быть составлены тренером согласно всем законам и закономерностям, выявленным в теории методики физической культуры, такими ведущими специалистами по теории биомеханики,

как: П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Д.Д. Донской, Н.А. Бернштейн, В.И. Столяров, Е.Н. Ильин, Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, В.И. Ляхов и ряд других. Также следует заметить, что в данной практике, как и в практике указанных нами спортивных олимпийских и не олимпийских видов спорта, используются такие методы тренировки, как:

– метод строго регламентированного упражнения. К нему относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

– среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов – непрерывных и интервальных. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режимах. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов, интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей.

Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий



вариант) или неоднократно изменяться (варирующий вариант) [4, 5, 6, 7].

По отрефлексированному личному спортивному педагогическому опыту мы рекомендуем создание портфолио тренера, которое будет ориентировано им на выполнение профессиональных обязанностей в сфере паркура. А также отрефлексировать свой преподавательский педагогический опыт и рассмотреть насколько он владеет профессиональными компетенциями в отношении педагогической, воспитательной деятельности, управленческой, организационной деятельности и даже научно-исследовательской деятельности. Направление рассмотрения этого портфолио педагогического опыта существуют и указано в научной литературе [6, 7].

В отличие от известных нам технологий подготовки, где рассматривается только подготовка инструктора, связанная с теорией и методикой избранной дисциплины (избранного вида спорта), предложенная нами более обобщенная подготовка инструктора, более интегрированная, с учетом полипредметной характеристики, приносит уже сейчас значительные результаты при подготовке тренера по паркуру. Ее применение необходимо, если учитывать социально-позитивный характер паркура, как вида спорта, в частности его прикладной характер, который был неоднократно подчеркнут представителями по пожарно-прикладным видам спорта и инструкторами

по подготовке полицейских и других силовых структур.

Результаты исследования. Рассмотренные методы подготовки специалистов в таких олимпийских видах спорта, как легкая атлетика, спортивная гимнастика, акробатика, скалолазание, а также не олимпийских видах спорта таких, как кроссфит, имеют схожую форму на определенных этапах подготовки спортсменов, но также имеет и свои отличия, связанные в первую очередь с разнообразием конкретных упражнений, методов их тренировки, формами и подходами.

Предложенная авторами программа подготовки инструктора по паркуру включает 5 информационно-деятельностных блоков:

- 1) собственную физическую подготовку инструктора;
- 2) психологическую подготовку инструктора, снабженную психологической диагностикой, которую он будет применять к своим воспитанникам;
- 3) подготовку, связанную с теорией и методикой с вышеуказанных отдельных видов спорта;
- 4) отрефлексированный личный спортивный и педагогический опыт, а также неуклонное самообразование;
- 5) медико-биологический комплекс теоретических и практических знаний [6].

Каждый из указанных блоков может быть реализован в подготовке инструктора по паркуру в

виде самостоятельных модулей, последовательность освоения которых зависит от личностных характеристик и опыта обучающегося. Поэтому авторы рекомендуют уделить максимум внимания рефлексии личного спортивного и педагогического опыта будущего инструктора, на примере составления творческого портфолио. Это обеспечит успешность образовательной деятельности инструкторов по паркуру.

Бурно развивающаяся дисциплина паркур сегодня это уже больше, чем уличная форма досуга, она требует повышенного внимания, профессионального подхода, как в формировании профессиональных качеств педагогического состава, так и проведения комплексных занятий по подготовке спортсменов, имеющих большие социальные перспективы, будучи трудовыми резервами нашего общества.

Литература

1. Абдулаев, Х.М. Паркур как транснациональная молодежная субкультура / Х.М. Абдулаев // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 8. – С. 90.
2. Байковский, Ю.В. Мотиваторы, определяющие выбор спортсменом экстремального вида деятельности / Ю.В. Байковский, А.Н. Блеер // Спортивный психолог. – 2017. – №1(44). – С. 74-78.
3. Байковский, Ю.В. Психологические факторы, определяющие популярность экстремальных видов спорта / Ю.В. Байковский // Традиции и инновации ГЦОЛИФК 1918-2017; сборник статей: «Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма». – Москва, 2017. – С. 296-303.
4. Байковский, Ю.В. Факторы, определяющие мотивацию спортсменов к занятиям экстремальной деятельностью / Ю.В. Байковский, А.Н. Блеер, Н.А. Фляжникова // «Рудиковские Чтения»: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – 2017. – С. 434-441.
5. Быстрицкая, Е.В. Нужна ли смена методологических парадигм в системе образования в сфере физической культуры и спорта? / Е.В. Быстрицкая, С.В. Дмитриев, С.Д. Неверкович, Д.И. Воронин // Антропные образовательные

технологии в сфере физической культуры: сборник статей по материалам II Всероссийской научно-практической конференции. 17 марта 2016 г.: в 2 т. Н.Новгород: Мининский университет, 2016. Т. 2. – С. 14-37

6. Шайдт, А.А. Паркур как средство воспитания детей девиантного поведения / А.А. Шайдт // Вестник Алтайской государственной педагогической академии. – 2012. – № 10. – С. 104-106.

Literature

1. Abdulaev, H.M. Parkour as a transnational youth subculture / H.M. Abdulaev // Achievements of modern natural science. – 2013. – №8. – P. 90.
2. Baykovsky, Yu.V. Motivators determining the choice of an extreme activity by a sportsman / Yu.V. Baikovsky, A.N. Blair // Sports psychologist. – 2017. – №1(44). – P. 74-78.
3. Baykovsky, Yu.V. Psychological factors determining the popularity of extreme sports / Yu.V. Baikovsky // Traditions and innovations ГЦОЛИФК 1918-2017; collection of articles: «Fundamental and applied research of physical culture, sport, Olympism». – Moscow, 2017. – P. 296-303.
4. Baykovsky, Yu.V. Factors determining the motivation of spotters to engage in extreme activities / Yu.V. Baikovsky, A.N. Blair, N.A. Fljazhnikova // «Rudikovskie Readings»: materials of the XIII International Scientific and Practical Conference of Psychologists of Physical Culture and Sports. – 2017. – P. 434-441.
5. Bystritskaya, E.V. Is it necessary to change the methodological paradigms in the system of education in the field of physical culture and sports? / E.V. Bystritskaya, S.V. Dmitriev, S.D. Neverskovich, D.I. Voronin // Anthropic educational technologies in the field of physical culture: a collection of articles on the materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conference. March 17, 2016: in the second volume N.Novgorod: University of Minnesota, 2016. T. 2. – P. 14-37.
6. Shaidt, A.A. Parkour as a means of educating children of deviant behavior / A.A. Shaidt // Bulletin of the Altai State Pedagogical Academy. – 2012. – №10. – P. 104-106.
7. Bistrickaya, E. Rhizome-modular teaching-ingofstudents as a basis for their professional creative self-consciousness formation / E. Bistrickaya, Y. Burkhanova, E. Grigorieva, S. Ivanova // International Journal of Environmental & Science Education. – 2016. – 11 (2). – P. 85-94.

