

«ДВОРОВЫЙ ЭКСТРИМ» КАК ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ



ПАНФИЛОВ Олег Петрович

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. Тула, Россия
Доктор биологических наук, профессор,
e-mail: panfilov30@mail.ru
PANFILOV Oleg
Professor, doctor of biological Sciences(research); Tula state pedagogical University. L. N. Tolstoy. Tula, Russia

ПОЛИЕВСКИЙ Сергей Александрович

Доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ,
e-mail: sergei.polievskii@mail.ru
POLIEVSKY Sergey
Doctor of Medical Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation

ДУБРОВИН Валерий Анатольевич

Канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры КГПУ им. В.П. Астафьева (филиал в г. Норильске)
DUBROVIN Valery
Cand. ped. Sciences, head. the Department of physical culture of KSPU them. V. p. Astafieva (branch in Norilsk), Russia

КАБАНОВ Сергей Александрович

Студент Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н.Толстого, Тула, Россия
KABANOV Sergey
Student Tula state pedagogical University. L. N. Tolstoy. Tula, Russia

Ключевые слова: экстремальные виды, паркур, фриран, уровни технической сложности, типы конституции.

Аннотация. В статье анализируется состояние и проблема научно-методического обеспечения развивающихся в России экстремальных видов спорта (на примере паркура и фрирана), необходимость подготовки специалистов в этих видах спорта.

«STREET EXTREME» AS AN INNOVATIVE PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN AND YOUTH

Keywords: extreme, parkour, free run, levels of technical complexity, the types of Constitution.

Abstract. The article analyzes the status and the problem of scientific and methodological support in developing Russian extreme sports (for example, the parkour and freerunning), the need of training in these sports.

Актуальность. В настоящее время среди подростков и молодежи значительной популярностью пользуются экстремальные виды спорта. Наибольшее распространение получили: сноубординг, скейтбординг, ролики, бейсджампинг, скалолазание, паркур и фриран.

С каждым годом разновидностей и направлений таких видов экстремального спорта становится всё больше, соответственно так же быстро растёт и армия его поклонников [1, 2].

Однако, отсутствие условий, профессионально подготовленных педагогов и тренеров, надежного методического обеспечения делают эти упражнения особо травмированными. В результате – начинающие заниматься, подражая более опытным спортсменам, получают травмы, приводящие к инвалидности, а порой не совместимые с жизнью [3].

Такое развитие физической активности и культуры отдыха подростков и молодежи

становится главным вопросом для исследователей и ученых [10].

Вэтомвидитсяпроблеманашегоисследования.

Противоречие заключается в том, что с одной стороны, – данный вид физической активности приобретает всё большую популярность среди школьников и молодёжи, с другой – отсутствие научно обоснованной системы тренировочного процесса, необходимого оборудования, систематизации средств паркура и профессиональной подготовленности у преподавателей физкультуры, не позволяют обеспечивать столь необходимые для здоровья детей и подростков подобные физкультурно-спортивные занятия.

Гипотеза. Мы предполагаем, что систематизация (классификация) имеющегося в настоящее время научного и практического материала, уточнение по конституционально-генетическим признакам возможности освоения столь рискованных технологий, будет способствовать формированию у детей и подростков, необходимых для жизни умений и навыков, укреплению психического, физического и функционального состояния. Выпускники физкультурно-спортивного профиля, получив такую подготовку, смогут до определенного уровня сложности проводить занятия учащихся в соответствующих учебных заведениях.

Данное обстоятельство позволит обеспечить подготовленность, особенно лиц мужского пола, на перспективу: к службе в Российской Армии, вахтовым службам, другим, в том числе неблагоприятным условиям профессионального характера, связанным с риском для жизни [4, 5].

Цель настоящей работы заключается в систематизации имеющихся научных и практических материалов и на основе проведенного эксперимента с применением средств паркура и фрирана (в дворовых условиях) определить уровни технической сложности для возможного использования упражнений данных видов в общеобразовательных учреждениях.

К основным задачам нашего исследования можно отнести:

- систематизацию (классификацию) средств паркура и других экстремальных форм для физкультурно-спортивных занятий в школьных коллективах;

- определение особенностей эффектов освоения элементов паркура и фрирана у подростков с разным типом конституции;

- анализ инвентарного и методического обеспечения занятий экстремальными видами физической активности.

Объектом исследования были выбраны средства паркура, другие экстремальные физкультурно-спортивные виды, используемые подростками и молодёжью произвольно в российской и мировой практике.

Предметом исследования определены технологии паркура и фрирана как инновационные формы физической активности школьников и молодежи. Именно они позволяют проверить психологическую и физическую устойчивость, достаточно развивают как физические, так и функциональные качества, оказывают сильное воздействие на психо-эмоциональную сферу человека.

Методы и организация исследований.

Для оценки двигательных способностей определялись:

- динамическая ловкость (аэробная связка): разбег, запрыгивание на препятствие (высота 90-110 см.), соскок с последующим кувырком (тест – 1);

- прыжки в длину с места и с разбега с последующим кувырком, запрыгивания на возвышенность, опорные прыжки, балансировка (тест – 2);

- упражнения на выносливость – повтор нескольких упражнений (тест – 3).

- упражнения на быстроту – пробегание на время от 5 до 10 метров (тест – 4).

Антропометрические методы включали определение по общепринятой методике: рост стоя, сидя; масса тела; окружность грудной клетки, позволившие оценить физическое развитие, типы конституции подростков.

Наблюдаемыми при проведении эксперимента были подростки в возрасте 13–16 лет по 7 человек в каждой из двух групп. Дифференциация конституциональных типов представлена двумя совокупностями: лептосомная, включающая варианты астеноидного и торакального типа (3 и 4 подростка соответственно) и эурисомная, с вариантами мышечного и дигестивного типов (4 и 3 подростка). Исследования проводились в дневное время через 2–3 часа после приёма пищи (11–13 часов). Разработана и экспериментально проверена методика развития необходимых двигательных качеств и способностей у детей.

Во время выполнения упражнений исследователь (преподаватель) применял количественную систему оценок и анализировал техническое



Рисунок 1 – «Аккураси» – прыжок на точность приземления с последующим удержанием равновесия (второй уровень сложности)

исполнение конкретного двигательного действия по 10-бальной шкале.

В настоящей работе представлены результаты последовательного освоения упражнений паркура и фрирана трёх уровней сложности.

Организация исследований. На первом этапе исследование проводилось в условиях легкоатлетического зала. Анализировались прыжки в длину с места и с разбега, запрыгивания на возвышенность, опорные прыжки, балансировка (балансирование на бревне или перекладине). Выполнялись «висовые» упражнения: в положении «Кэт лип» – позиция виса на стене с упором в нее стоп согнутых ног; «Ролл» – кувырок через плечо с целью смягчить приземление с высоты. Прыжок «Дроп» выполнялся с высоты (100–115 см) и следуемым приземлением в «лэндинг» или «ролл».

На втором этапе тренировочные занятия и исследования проводились в уличных условиях. При этом выполнялись: прыжки в длину с места и с разбега, запрыгивания на возвышенность, акробатические элементы. Выполнялись базовые виды: «Лэндинг» – прыжок с возвышенности в длину с приземлением на ноги и

амортизирующим кувырком. «Манки» – прыжок с опорой рук на препятствие, одновременным толчком ногами и руками с последующим проносом ног между ними. В этих упражнениях основная нагрузка приходится на ноги и поясничную часть позвоночника, руки в этих эпизодах смягчают приземление (Рисунок 1).

Для безопасного выполнения необходимы достаточная физическая подготовка, выявляемая предварительной проверкой физической подготовленности занимающихся и осмотром местности, где выполняются упражнения [8, 9].

Третий уровень сложности, включал в себя наиболее сложные элементы для этой категории лиц. Сюда входят опасные прыжки и связки. Объектом тренировок были заброшенная стройка, различные стены и крыши недостроенных объектов (Рисунок 2).

Исследовалось выполнение (после освоения) следующих элементов:

– «Кинг-Конг» – манки в длину, используемые для преодоления препятствия, но с добавлением длинного вылета перед ним;

– «Тёрн» – опорный прыжок выполняется с места, держась руками за верх препятствия;

подпрыгнув перенести тело на другую сторону, развернувшись на 180 градусов и, придя в позицию «Кэт лип»;

– «Тик-так» – толчок ногой от одного препятствия для преодоления другого или набора высоты и «Андербар» – преодоление перил или какого-либо отверстия, пролетом под ними, с проносом сначала ног, а потом и всего тела;

– «Гэп» – прыжок через «пропасть» – расстояние между стенами (крышами) двух зданий (домов), составляет от 3 до 6 метров.

Он выполняется как с места, так и с разбега (Рисунок 3).

Эффективность применяемых средств паркура для физической подготовленности подростков

Анализ интегрированных результатов (количественно-качественных) параметров свидетельствует, что первоначально исследуемые двигательные действия выполняются на уровне 2–4-х (из 10) баллов. Более высокие результаты

показали подростки лептосомного типа (со средним мезоморфным и мышечным типом телосложения – 2-я группа). Менее уверенно выполняли упражнения подростки астенического и дигестивного типов телосложения. Кластерным анализом подтверждена зависимость проявления координационных способностей от типа конституции детей.

Выявлена положительная динамика в показателях двигательных и психомоторных функций первой группы, однако, без существенной статистической значимости. Лишь в одном из показателей (тест – 1) зарегистрировано статистическое различие между подростками 1 и 2 групп.

Наряду с оцениванием упражнений 2-го уровня, анализу подверглось и качество выполнения упражнений первого уровня сложности. На втором этапе наблюдается улучшение показателей упражнений 1-го уровня сложности в обеих группах. Однако здесь отмечены относительно высокие результаты у учащихся с



Рисунок 2 – «Андербар» – пролёт между перилами или каким-либо отверстием, с проносом сначала ног, а затем тела, с последующим его удержанием руками сверху (третий уровень сложности)



Рисунок 3 – «Прыжок в Кэт лип» – прыжок через «пропасть» с упором стоп ног о стену и хватом руками сверху (третий уровень сложности)

таракальным и мышечным телосложением. У подростков 1-й группы, при относительно высоком коэффициенте корреляции в упражнениях первого уровня сложности (0,85), на втором этапе он снизился до 0,77. Это обстоятельство еще раз подтверждает тот факт, что более сложные упражнения доступнее подросткам с «гармоничным» телосложением. Они лучше закрепляются, и на их восстановление не требуется столько времени как для представителей иных типов телосложения.

Несколько иная картина наблюдается при анализе результатов, полученных на 3-м этапе исследования. По-видимому (судя по техническим данным), в этом случае не последнюю роль играет тренированность подростков. Так у трейсеров (подростков) 1-й группы уже не наблюдается столь значительного отставания, как это было на первых двух этапах физкультурно-спортивных занятий. Обращает на себя внимание коэффициент идентичности между результатами 1-го и 3-го этапов исследования. Последний

практически не различается между результатами второго и третьего этапов исследования (0,77 и 0,78 баллов соответственно).

Уровни технической сложности упражнений в паркуре и других экстремальных видах двигательной деятельности

В настоящее время не существует классификации сложности упражнений в паркуре и других видах экстремальной (физической) активности, хотя потребность в этом назрела давно. Необходимость трактовки основных положений экстремальных ситуаций определяется тем обстоятельством, что начавшийся XXI век характеризуется техногенными, природными катастрофами, военными конфликтами, террористическими актами и т.д. В связи с этим, для каждого человека многократно повышается вероятность стать участником экстремальной ситуации [8].

Не менее важно рассмотрение указанной проблематики представляется в ВУЗах и

дисциплинах гуманитарного профиля. По нашему мнению, такая классификация или систематизация движений должна быть связана как с уровнем сложности, так с возрастом и степенью физической подготовленности занимающихся. Например, отдельные элементы (переднее, заднее и боковое сальто) можно отнести к высокому уровню сложности, тогда как двойное сальто, противоинерционные сальто, «сальто с упора» и другие упражнения относятся к высшему уровню сложности. Однако допускать к выполнению этих упражнений можно подростков старшего возраста, имеющих соответствующую подготовку в гимнастике, акробатике и легкой атлетике. Следовательно, если элементарное перепрыгивание или соскок развивает в основном, скоростно-силовые качества, то более сложные элементы и их связки оказывают комплексное воздействие, сопряженно развивая взаимосвязь сенсорных систем, ловкость и другие качественные стороны двигательной деятельности.

В связи с изложенным, результатами собственных исследований ориентировочно (на примере паркура, фрирана) можно классифицировать экстремальные упражнения следующим образом:

1-й уровень: элементарные скоростно-силовые упражнения (прыжки с высоты, запрыгивания, перепрыгивания и т.д.) и прыжки через препятствия (ОФП, прыжки в длину с места и с разбега, запрыгивания на возвышенность), опорные прыжки, балансировка («Баланс» – балансирование на какой-либо грани или перилле с целью устоять на ней или пройти по ней);

2-й уровень: прыжки на точность, прыжки в «зацеп» («Кэт лип» – прыжок на стену с упором стоп в неё и хватом руками сверху). Прыжки на грань стены или перила с целью устоять на ней или пройти по ней ногами;

3-й уровень: акробатические элементы – стойки на кистях и предплечьях, кувырки (короткий, длинный) с их разновидностями;

4-й уровень: прыжки на относительно большие расстояния, усложнённые опорные прыжки, в структуре которых предусматривается две фазы полёта;

5-й уровень: сложные акробатические элементы в связках – комбинации, предусматривающие перепрыгивания с использованием сальто (или без такового) с одной площадки на другую, находящуюся на определённом расстоянии;

6-й уровень: в составе упражнения «фриран» выполняются соскоки с двух-трех разовым сальто и последующими связками.

Заключение. Анализ литературы свидетельствует о том, что поднятая проблема (связанная с физкультурно-спортивной деятельностью) находится в стадии развития и в доступной литературе не содержит достаточной информации. Обращение к интернет-источникам, специальной литературе межбиблиотечного фонда, позволило изучить и проанализировать материалы и положения по изучаемым вопросам.

На основании этого, возможно высказать мнение, что паркур и фриран – это искусство рационального перемещения и преодоления препятствий, как правило, практикуемое в городских условиях и сегодня активно развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах.

Анализ литературных источников, данные собственного практического опыта и экспериментальных исследований позволяют выделить для исследуемого контингента (подростки и учащаяся молодёжь) шесть уровней сложности исполнения упражнений в паркуре и фриране. Из них 2 уровня сложности по своим биомеханическим технологиям и относительной безопасности могут быть отнесены и тренируемы в условиях школьных занятий под руководством подготовленного для этой цели учителя физкультуры. Об этом свидетельствует и описание упражнений данное в работе.

На начальном этапе процесса обучения более высокие результаты показывают подростки с таракальным и мышечным типом телосложения (2-я группа). Менее уверенно выполняют упражнения подростки астенического и дигестивного типов телосложения, результаты которых не превышали 4–5 баллов.

Литература

1. Байковский, Ю.В. Терминология экстрима. Энциклопедический словарь-справочник экстремальных видов спортивной деятельности / Ю.В. Байковский и др. // Авт.-составители. – М.: Вертикаль; ТВТ Дивизион, 2014 – 292 страницы.
2. Байковский, Ю.В. Принцип классификации горных видов спорта по степени экстремальности и психологической напряжённости деятельности (статья) Ю.В. Байковский // Спортивный психолог. – 2011. – №1 (22). – С. 33-38.
3. Волкова, М.С. Вербальные реакции человека в экстремальных жизненных ситуациях / М.С. Волкова //

Экстремальная деятельность человека. – 2014. – № 4. – С. 26-29.

4. Исламов, В.А. Выживание в экстремальных условиях в подготовке военнослужащих в современной обстановке / В.А. Исламов // Экстремальная деятельность человека. – 2014. – № 4 – С. 38-42.

5. Ильин, А.Б. Генотипические факторы, определяющие малые группы для действия в экстремальных условиях / А.Б. Ильин // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – № 2. – С. 47-50.

6. Гиссен, Л.Д. Время стрессов / Л.Д. Гиссен. – М. : ФиС, 1990 – 126 с.

7. Ермаков, В.А. Физическое самовоспитание школьников / В.А. Ермаков, М.Д. Каган. – Тула : Тул ГУ. – 158 с.

8. Земзерева, В.И. Влияние экстремальной ситуации на коммуникативность человека // В.И. Земзерева / Экстремальная деятельность человека. – 2014. – № 2. – С. 47-49.

9. Королёва, Ю.А. Тульские трейсеры: человек-паук в шоке / Ю.А. Королёва // Сloboda. – 23.08.2006.

10. Лубышева, Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе / под общ. ред. д-ра пед. наук, профессора Л.И. Лубышевой. – М.: Науч.-изд. Центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. – 168 с.

Literature

1. Baikovskiy, Yu.V. The terminology of extreme. Encyclopedic Dictionary of Extreme Sports Activities / Yu.V.

Baikovskiy et al. // Authors-compilers. – М. : Vertical; TVT Division, 2014. – 292 p.

2. Baikovskiy, Yu.V. The principle of classification of mountain sports in terms of the degree of extremism and psychological intensity of activity (article) Yu.V. Baikovskiy // Sports psychologist. – 2011. – No. 1 (22). – P. 33-38.

3. Volkova, M.S. Man's Verbal Reactions in Extreme Life Situations / M.S. Volkova // Extreme activity of man. – 2014. – No. 4. – P. 26-29.

4. Islamov, V.A. Survival in extreme conditions in the training of servicemen in the modern situation / V.A. Islamov // Extreme human activity. – 2014. – No. 4. – P. 38-42.

5. Ilyin, A.B. Genotypic factors determining small groups for action under extreme conditions / A.B. Ilyin // Extreme activity of man. – 2015. – No. 2. – P. 47-50.

6. Giessen, L.D. Time of stress / LD. Giessen. – М.: ФиС, 1990 – 126 p.

7. Ermakov, V.A. Physical self-education of schoolchildren / V.A. Ermakov, M.D. Kagan. – Tula: Toole GU. – 158 p.

8. Zemzereva, V.I. Influence of an extreme situation on human communicability // V.I. Zemzereva / Extreme activity rights. – 2014. – No. 2. – P. 47-49.

9. Koroleva, Yu.A. Tula tracers: Spiderman in shock / Yu.A. Korolev // Sloboda. – 23.08.2006.

10. Lubysheva, L.I. Sports in general school / under the general. Ed. Dr. ped. Sciences, Professor L.I. Lubysheva. – М. : Nauch.-Ed. Center «Theory and practice of physical culture and sports», 2009. – 168 p.

