

ІНТЕГРАЦІЯ ГІМНАСТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ І СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Яценко Олексій Валентинович,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
полковник внутрішньої служби
Пенітенціарної академії України
<https://orcid.org/0000-0002-0108-1995>

Довганюк Валерій Петрович,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Пенітенціарної академії України
<https://orcid.org/0009-0009-2152-1917>

Литвин-Жмурко Тетяна Сергіївна,

викладач кафедри спорту
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
<https://orcid.org/0000-0002-1448-9949>

Декал Наталія Адамівна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
<https://orcid.org/0000-0002-7030-5112>

У статті розглянуто теоретичні й методичні засади навчання базовим гімнастичним елементам у процесі фізичної підготовки паркуру як фундаментальної основи розвитку рухових якостей дітей і спортсменів-початківців віком 10-16 років. Обґрунтовано значення спортивної гімнастики як засобу формування сили, координації, гнучкості, витривалості та дисципліни, що є базовими передумовами для безпечного виконання складних акробатичних елементів у паркурі. Визначено, що засвоєння основних гімнастичних елементів (перекатів, упорів, стійок, елементів рівноваги, акробатичних переходів) сприяє розвитку координації, просторової орієнтації, контролю рухів і зниженню ризику травмування під час занять.

Мета дослідження. Наукове обґрунтування й розроблення методики ефективного навчання базовим елементам паркуру з урахуванням фізичної, технічної, ментальної та просторової підготовки дітей і спортсменів-початківців.

Завдання дослідження:

- проаналізувати особливості техніки виконання базових елементів паркуру;
- визначити педагогічні умови ефективного навчання гімнастичним елементам у процесі підготовки з паркуру;
- розробити методику навчання елементам паркуру з використанням наочних, ігрових і диференційованих методів.

Методологія ґрунтується на положеннях теорії фізичного виховання, педагогіки рухової діяльності, принципів поступовості, свідомості та наочності навчання. У основу покладено діяльнісний та компетентнісний підходи, які передбачають активну участь учня у процесі навчання через самоаналіз, взаємооцінювання та моделювання ситуацій.

Матеріали та методи дослідження:

- аналіз і синтез науково-методичної літератури з теорії фізичного виховання, паркуру та спортивної гімнастики;
- педагогічне спостереження за процесом навчання базових елементів (Precision Jump, Safety Vault, Roll, Cat Leap, Climb Up);
- моделювання навчання базовим елементам паркуру.

Висновки. У результаті розроблено методику навчання, що базується на принципах природності рухів, поступовості, наочності та варіативності завдань. Запропоновано систему відповідних і технічних вправ (Precision Jump, Safety Vault, Roll, Cat Leap, Climb Up), застосування ігрового моделювання, відеоаналізу, графічних схем, взаємооцінювання та диференційованого підходу. Ефективність навчання забезпечується використанням тематичних мікроциклів, які дозволяють поступово вдосконалювати техніку, координацію та зв'язки між рухами.

Ключові слова: паркур; фізична підготовка; навчання рухам; Precision Jump; Safety Vault; Roll; Climb Up; Cat Leap; координація; техніка безпеки; ігрове моделювання; фітнес-методика.

Yatsenko Oleksii, Dovhaniuk Valerii, Lytvyn-Zhmurko Tetiana, Dekal Nataliia. Integration of gymnastic elements into the system of physical training of children and beginner athletes

The article examines the theoretical and methodological foundations of teaching basic gymnastic elements in the process of physical training for parkour as a fundamental basis for developing motor qualities in children and beginner athletes aged 10-16. The significance of artistic gymnastics is substantiated as a means of developing strength, coordination, flexibility, endurance, and discipline – essential

prerequisites for the safe performance of complex acrobatic elements in parkour. It is determined that mastering basic gymnastic elements (rolls, supports, handstands, balance elements, acrobatic transitions) contributes to the development of coordination, spatial orientation, movement control, and injury prevention during training.

Purpose of the study. *Scientific substantiation and development of a methodology for effective teaching of basic parkour elements, considering the physical, technical, mental, and spatial preparation of children and beginner athletes.*

Research objectives:

- to analyze the technique of performing basic parkour elements;
- to determine the pedagogical conditions for effective teaching of gymnastic elements in the process of parkour training;
- to develop a methodology for teaching parkour elements using visual, game-based, and differentiated learning methods.

Methodology. *The study is based on the principles of the theory of physical education, movement pedagogy, and the principles of gradualness, awareness, and visualization in learning. The approach relies on activity-based and competence-oriented methods, ensuring active participation of students through self-analysis, peer assessment, and situational modeling.*

Materials and methods:

- analysis and synthesis of scientific and methodological literature on the theory of physical education, parkour, and artistic gymnastics;
- pedagogical observation of the learning process of basic elements (Precision Jump, Safety Vault, Roll, Cat Leap, Climb Up);
- modeling of the learning process of basic parkour elements.

Conclusions. *As a result, a methodology for teaching was developed based on the principles of movement naturalness, gradual progression, visualization, and task variability. A system of preparatory and technical exercises (Precision Jump, Safety Vault, Roll, Cat Leap, Climb Up) is proposed, along with the use of game modeling, video analysis, graphic schemes, peer evaluation, and a differentiated approach. The effectiveness of training is ensured through the use of thematic microcycles that allow for the gradual improvement of technique, coordination, and the integration of movement sequences.*

Key words: *parkour; physical training; movement learning; Precision Jump; Safety Vault; Roll; Climb Up; Cat Leap; coordination; safety technique; game modeling; fitness methodology.*

Вступ. У сучасних умовах особливої ваги набуває якісна фізична підготовка молодого покоління, що є запорукою здоров'я, фізичного розвитку та соціальної адаптації [2; 5]. Спортивна гімнастика, як один із найефективніших видів спорту, формує силу, координацію, гнучкість, витривалість та дисципліну, що є базовими якостями не лише для спорту, а й для повсякденного життя. Вивчення базових гімнастичних елементів є ключовим етапом підготовки дітей і спортсменів-початківців 10-16 років, що займаються паркуром, оскільки саме вони формують фундамент для безпечного та технічно оптимального виконання складніших акробатичних рухів. Паркур, як спортивна дисципліна поєднує елементи бігу, стрибків, лазіння, балансування, переكاتів і переходів через перешкоди, що вимагає не лише відмінної фізичної підготовки, а й точного контролю над тілом у просторі [10; 12].

Основні гімнастичні елементи (переكاتи, стійки, містки, упори, перекиди, елементи рівноваги та акробатичні переходи) сприяють розвитку координації, просторової орієнтації, рухової культури та впевненості під час складних рухових дій [2-4; 8]. Згідно з рекомендаціями (Ткаченко, 2013), гімнастика виконує виховну, освітню та розвивальну функції, а її технічна база є універсальною для підготовки спортсменів у багатьох видах спорту, включно з паркуром [7]. Особливої важливості набуває оволодіння технічними навичками переكاتів та приземлень, що знижують ризик травмування при виконанні висотних або швидкісних елементів (Бубка, 2010) також підкреслює значення гімнастичної підготовки для формування рухової культури дітей і спортсменів-початківців та здатності до самоконтролю [1].

Крім того, засвоєння гімнастичних елементів дозволяє ефективно структурувати навчальний процес: від простих до складних дій, з урахуванням вікових та інди-

видуальних особливостей учнів (Круцевич, 2011). Так, на початкових етапах (10-12 років) доцільно використовувати елементи підготовчої гімнастики, з акцентом на координацію, гнучкість, розвиток опорно-рухового апарату. У старшій віковій групі (13-16 років) упор робиться на акробатичні переходи, контроль приземлення, освоєння складних зв'язок рухів та підвищення технічної майстерності [5].

Розробка ефективної методики навчання сприятиме не лише фізичному розвитку дітей і спортсменів-початківців, але й вихованню в них цілеспрямованості, впевненості, волевих якостей, що робить дослідження важливим у теоретичному й практичному аспектах сучасної педагогіки фізичної культури та спорту.

Мета дослідження. Наукове обґрунтування й розроблення методики ефективного навчання базовим елементам паркуру з урахуванням фізичної, технічної, ментальної та просторової підготовки дітей і спортсменів-початківців.

Завдання дослідження:

- проаналізувати особливості техніки виконання базових елементів паркуру;
- визначити педагогічні умови ефективного навчання гімнастичним елементам у процесі підготовки з паркуру;
- розробити методику навчання елементам паркуру з використанням наочних, ігрових і диференційованих методів.

Методологія спирається на положення теорії фізичного виховання, педагогіки рухової діяльності, принципів поступовості, свідомості та наочності навчання. У основу покладено діяльнісний та компетентнісний підходи, які передбачають активну участь учня у процесі навчання через самоаналіз, взаємооцінювання та моделювання ситуацій.

Матеріали та методи дослідження:

- аналіз і синтез науково-методичної літератури з теорії фізичного виховання, паркуру та спортивної гімнастики;
- педагогічне спостереження за процесом навчання базових елементів (Precision Jump, Safety Vault, Roll, Cat Leap, Climb Up);
- моделювання навчання базовим елементам паркуру.

Результати. Паркур – сучасна форма рухової активності, що поєднує техніку пересування в урбаністичному середовищі з розвитком сили, координації, рівноваги та психологічної стійкості [11]. Її основна ідея – подолання перешкод найефективнішим і найприроднішим шляхом. Ефективне навчання паркуру потребує інтеграції елементів фізичної, технічної, ментальної та просторової підготовки, що забезпечує гармонійний розвиток особистості. Методика навчання базується на принципах природності рухів, варіативності завдань і поступовості ускладнення. Її педагогічна цінність полягає у формуванні вміння мислити в русі, приймати рішення, адаптуватися до середовища та забезпечувати власну безпеку.

Ефективне навчання паркуру потребує інтеграції елементів фізичної, технічної, ментальної та просторової підготовки. В основі: природні рухи, поєднані з точністю, гнучкістю та адаптацією до реального середовища [12].

До засобів підвищення ефективності навчання базовим елементам паркуру належать:

- Базові технічні вправи: landings (приземлення з амортизацією), rolls (роль вперед/впоперек), vaults (виконання через перешкоди), precisions (точні стрибки на мітку), cat leaps, wall run, climb up. Їхнє виконання сприяє розвитку контролю, сили, координації.
- Підвідні вправи: вправи на гімнастичних лавках, м'яких платформах, підвищеннях дозволяють імітувати складні рухи в безпечному варіанті.
- Методи наочного навчання: відео з аналізом елементів, порівняння із зразками (slow motion), графічні схеми траєкторій руху сприяють формуванню правильного уявлення про рух.
- Метод ігрового моделювання: створення навчальних квестів, «урбаністичних маршрутів», смуг перешкод із певним завданням активізує учнів, формує цілісність рухової дії.

– Метод взаємооцінювання і самоспостереження: учні знімають виконання елементів на відео, аналізують помилки, отримують коментарі від партнерів. Це активізує мислення та відповідальність.

– Диференціація навчання за рівнем готовності: дозволяє учням розвиватися в межах своїх можливостей – сильніші працюють з більш складними елементами, слабші – відпрацьовують базу.

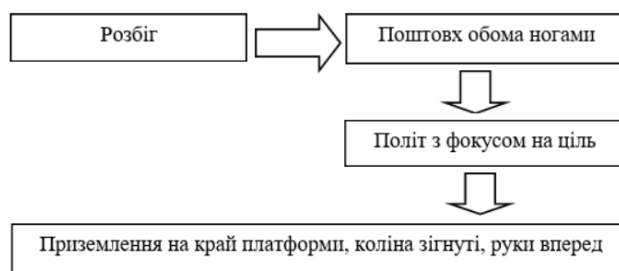
– Розвиток мікроциклів навчання: наприклад, тиждень присвячено техніці точного стрибка, наступний – техніці переходів через перешкоди, далі зв'язки елементів у комбінації [9].

Підвищення ефективності досягається за рахунок розвитку не лише технічної майстерності, а й страте-

гічного мислення, рухової уяви, адаптивності до змін середовища – що є сутністю паркуру.

СХЕМИ ОСНОВНИХ РУХІВ ПАРКУРУ

1. Precision Jump (точний стрибок):



Опис елемента: Precision Jump – це стрибок на точність, під час якого атлет повинен приземлитися точно на задану невелику поверхню (наприклад, край платформи, лави або маркеру на підлозі), зберігаючи рівновагу та контроль.

Технічна послідовність виконання:

Розбіг/підготовка: вихідне положення стоячи або з короткого розбігу, корпус нахилений трохи вперед, руки назад для замаху.

Поштовх виконується обома ногами одночасно з опірної позиції (часто з місця). Руки активно працюють уперед та вгору, допомагаючи створити інерцію.

Фаза польоту:

- погляд спрямований на ціль (місце приземлення);
- ноги зібрані разом, стопи натягнуті, руки в балансуєчому положенні.

Приземлення:

- виконується на передню частину стоп обох ніг (пальці та подушечки);
- коліна м'яко зігнуті, щоб амортизувати удар;
- руки винесені вперед для балансу;
- корпус злегка нахилений уперед.

Ключові акценти для навчання:

- тренування починати з маркованих зон на підлозі, поступово переходячи до вузьких об'єктів;
- контроль у приземленні важливіший за дальність стрибка;
- важливо уникати «просідання» у колінах або падіння назад.

Безпека:

- використовувати гімнастичні мати або м'які поверхні під час навчання;
- навчання обов'язково з низьких платформ і з поступовим ускладненням;
- заборонено виконання з розбігу без стабільного контролю техніки з місця.

2. Safety Vault (безпечний перелаз):



Опис елемента: Safety Vault – це базовий спосіб подолання перешкод, який забезпечує максимальний контроль та безпеку, особливо на етапі навчання.

Технічна послідовність виконання:

Підбіг / підхід: спортсмен підходить до перешкоди з повільного бігу або кроку (оцінюється висота та стійкість опори).

Рука на перешкоді: одна рука (протилежна ведучій нозі) ставиться на перешкоду для фіксації та опори.

Ведуча нога: ведуча нога (протилежна руці) перекидається через перешкоду, тіло слідує за нею.

Завершення:

- друга нога слідом, м'яке приземлення;
- погляд уперед, руки – у готовності для амортизації.

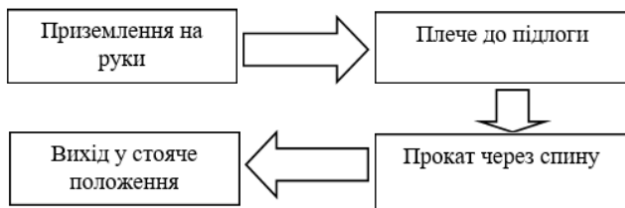
Ключові акценти:

- тіло повинно залишатись компактним і контрольованим;
- рух не повинен бути стрибком — це контрольований перелаз;
- корисно навчати на лаві або тумбі висотою до пояса.

Безпека:

- спершу навчання на статичних об'єктах з гімнастичними матами;
- забезпечити контроль за положенням пальців руки (щоб уникнути прищемлення).

3. Roll (кувирик уперед по діагоналі)



Опис елемента: роль – це діагональне перекидання через плече, що дозволяє безпечно погасити енергію падіння або стрибка.

Технічна послідовність виконання:

Початкова фаза:

- зположення стоячи або після приземлення з висоти;
- руки виносяться вперед і вниз, пальці спрямовані вперед.

Контакт з поверхнею:

- одна рука торкається підлоги, потім плече (не голова!) йде в перекат;
- тіло скручується по діагоналі – з правого плеча до лівого стегна (або навпаки).

Фаза перекату:

- рух через спину, не торкаючись хребта;
- коліна підтягнуті до грудей, ноги зібрані.

Завершення: вихід у стояче положення або в готовність до наступного руху.

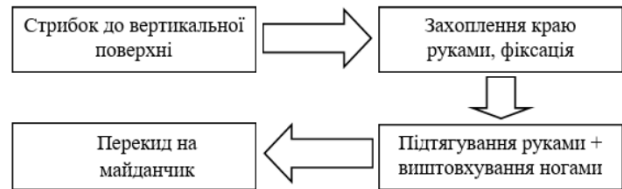
Ключові акценти:

- працювати над плавністю перекату;
- уникати прямого перекату через голову чи хребет;
- вправи на килимі або татамі.

Безпека:

- заборонено виконання на твердій поверхні без попередньої підготовки;
- плече має бути провідною точкою контакту, не шия.

4. Cat Leap + Climb Up (котячий стрибок і підйом)



Опис елемента: Cat Leap – це стрибок до вертикальної стіни з фіксацією руками і стопами, після чого виконується підйом на платформу (Climb Up).

Технічна послідовність виконання:

Стрибок: З місця або з короткого розбігу. Ціль – схопитися руками за край і впертися стопами в стіну.

Контакт:

- руки хапаються за край перешкоди;
- стопи впираються нижче, утворюючи прямий кут у колінах.

Фіксація: утримання позиції протягом 1-2 сек – контроль положення.

Підйом (Climb Up):

- витягування руками + поштовх ногами;
- одночасне перенесення маси тіла на поверхню.

Ключові акценти:

- погляд – на руки або край платформи;
- важливо синхронізувати зусилля рук і ніг під час підйому;
- заняття з низької висоти, поступове підвищення складності.

Безпека:

- навчання виключно на м'якому покритті;
- обов'язкове страхування на етапі підйому.

Ефективне навчання паркуру вимагає комплексного підходу, який охоплює фізичну, технічну, ментальну та просторову підготовку. Методика базується на природних рухах, що поєднують точність, гнучкість, силу й адаптивність до різних умов середовища.

Виконання ключових елементів – Precision Jump, Safety Vault, Roll, Cat Leap, Climb Up – формує руховий контроль, силу, координацію й динамічну рівновагу.

Підвідні вправи: застосування гімнастичних лавок, м'яких тумб, маркерів сприяє безпечному і поступовому засвоєнню техніки.

Наочне навчання: використання відео, графіки, схем траєкторій допомагає учням краще розуміти рухи та виправляти помилки.

Ігрове моделювання: навчальні квести, «урбаністичні маршрути» та смуги перешкод перетворюють навчання на захопливу практику з логікою та стратегією.

Взаємооцінювання та самоспостереження: відеозапис виконання, аналіз у парах, рефлексія – активізують мислення, відповідальність і мотивацію.

Диференціація за рівнем навчання адаптується до рівня кожного: початківці опановують базу, а досвідчені – ускладнені комбінації.

Мікроцикли підготовки: щотижневе тематичне занурення (напр. «тиждень точного стрибка», «тиждень

переходів») дозволяє поглибити засвоєння окремих елементів і поступово формувати зв'язки між ними.

Паркур формує не лише рухові якості, а й стратегічне мислення, рухову уяву, гнучкість у прийнятті рішень. Це сприяє загальному розвитку особистості, здатної адаптуватися до змін і вирішувати нестандартні завдання в русі.

Висновки. Ефективне навчання паркуру потребує поєднання фізичної, технічної, ментальної та просторової підготовки дітей і спортсменів-початківців.

Найрезультативнішими засобами навчання базовим елементам паркуру є:

- підвідні вправи на гімнастичних снарядах і м'яких поверхнях;
- використання відеоаналізу та графічних схем;
- ігрове моделювання та побудова навчальних маршрутів;
- диференційований підхід і тематичні мікроцикли.

Впровадження цих методів забезпечує покращення технічної точності, координації, контролю рухів, підвищує мотивацію та безпечність занять. Методика сприяє розвитку стратегічного мислення, рухової уяви, самостійності та відповідальності атлетів – як ключових компонентів культури руху.

Література:

1. Бубка С. Н. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
2. Коц Я. М. Теорія і методика викладання гімнастики. Київ: Олімпійська література, 2009. 216 с.
3. Кузнєцова О. Методика навчання базовим елементам у спортивній гімнастиці. Київ: НУФВСУ, 2020. 248 с.
4. Кулаков О.С. Спортивна гімнастика: методика викладання. К.: Наука, 2016. 198 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Київ: Олімпійська література, 2011. 286 с.
6. Паришкура Ю.В., Донець І.О., Яценко О.В., Газаєв Н.В., Зеніна І.В. Теоретично-методична підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 9 (182) 24. С. 18-185.
7. Ткаченко П. І. Методика викладання гімнастики. Львів : ЛДУФК, 2013. 224 с.
8. Сіднева Г. О. Методика навчання акробатичних вправ у фізичному вихованні студентів. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2020. 112 с.
9. Caplan N., MacKean G., Garner J. Landing strategies in parkour: Implications for injury prevention and training design. *Journal of Sports Sciences*, 2018, 36(12), 1423-1431.
10. Belle D. Parkour and the Art du Déplacement: Philosophy and Practice. London: Routledge, 2017. 214 с.
11. Kidder J. L. Parkour and the City: Risk, Masculinity, and Meaning in a Postmodern Sport. London: Routledge, 2013. 198 с.
12. Rudman J. Parkour Strength Training: Overcome Obstacles for Fun and Fitness. Berkeley, CA: Ulysses Press, 2016. 192 с.

References:

1. Bubka, S.N. (2010). Fundamentals of sports training for children and adolescents [Fundamentals of sports training for children and adolescents]. Kyiv: *Olympic Literature*. – Kyiv: *Olympic Literature*. 248 s. [in Ukrainian].
2. Kots Y. M. (2009). Theory and methods of teaching gymnastics [Theory and methods of teaching gymnastics]. Kyiv: *Olympic Literature*. – Kyiv: *Olympic Literature*, 216 s. [in Ukrainian].
3. Kuznetsova O. (2020). Methodology of teaching basic elements in sports gymnastics. [Methodology of teaching basic elements in sports gymnastics]. Kyiv: NUFVSU. – Kyiv: NUFVSU, 248 s. [in Ukrainian].
4. Kulakov O.E. (2016). Sports gymnastics: teaching methods [Sports gymnastics: teaching methods.]. K.: *Nauka*. – K.: *Nauka*, 198 s. [in Ukrainian].
5. Krutsevich T. Yu. (2011). Theory and methods of physical education of schoolchildren [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Kyiv: *Olympic Literature*. – Kyiv: *Olympic Literature*, 286 s. [in Ukrainian].
6. Parishkura Yu.V., Donets I.O., Yatsenko O.V., Gazayev N.V., Zenina I.V. (2024). Theoretical and methodical training of future physical culture and sports specialists [Theoretical and methodical training of future physical culture and sports specialists]. *Scientific journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*. Kyiv: Publishing House of Mykhailo Drahomanov State University. Issue 9. – *Scientific journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*. Kyiv: Publishing House of Mykhailo Drahomanov State University, 2024. Issue 9, (182) 24. S. 18-185 [in Ukrainian].
7. Tkachenko, P. I. (2013). Methods of teaching gymnastics [Methods of teaching gymnastics]. Lviv: *LDUFG*. – Lviv: *LDUFG*, 224 s. [in Ukrainian].
8. Sidneva, G. O. Teaching method of acrobatic exercises in physical education of students [Teaching method of acrobatic exercises in physical education of students]. Kharkiv: *Kharkiv State Academy of Physical Culture*. – Kharkiv: *Kharkiv State Academy of Physical Culture*, 2020. 112 s. [in Ukrainian].
9. Caplan N., MacKean G., Garner J. (2018). Landing strategies in parkour: Implications for injury prevention and training design [Landing strategies in parkour: Implications for injury prevention and training design]. *Journal of Sports Sciences*. – *Journal of Sports Sciences*, 2018, 36(12), 1423-1431.
10. Belle D. (2017). Parkour and the Art du Déplacement: Philosophy and Practice [Parkour and the Art du Déplacement: Philosophy and Practice]. London: *Routledge*. – London: *Routledge*, 2017. 214 s.

11. Kidder J. L. (2013). *Parkour and the City: Risk, Masculinity, and Meaning in a Postmodern Sport* [Parkour and the City: Risk, Masculinity, and Meaning in a Postmodern Sport]. *London: Routledge. – London: Routledge, 2013. 198 s.*
12. Rudman, J. *Parkour Strength Training: Overcome Obstacles for Fun and Fitness* [Parkour Strength Training: Overcome Obstacles for Fun and Fitness]. *Berkeley, CA: Ulysses Press. – Berkeley, CA: Ulysses Press, 2016. 192 s.*

Дата першого надходження рукопису до видання: 16.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 14.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025