

УДК 378.14:796.92(07)

DOI <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-17.12>

СМУГА ПЕРЕШКОД АБО ПАРКУР У КОНТЕКСТІ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ ТА ШВЕЙЦАРІЇ

ЛИСЕНКО ВАЛЕНТИНА ВАСИЛІВНА

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, спортивних ігор та туризму
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
lysenkov2171@gmail.com
orcid.org/0000-0002-9765-1808

КОВЕРЯ ВІКТОРІЯ МИКОЛАЇВНА

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, спортивних ігор та туризму
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
viktoriaakoveria@gmail.com
orcid.org/0000-0001-6103-1423

Паркур як вид спорту також відомий як «фріраннінг», довгий час був джерелом великого ентузіазму, особливо серед підлітків та молодих людей. Паркур не є видом спорту, який передбачає змагання, конкуренцію та прагнення перемогти суперника. Основна ідея паркуру полягає у силі, свободі, мужності та дисципліні. Проаналізовані літературні джерела не містять жодної інформації про використання паркуру у шкільній освіті України, тоді як він активно та широко застосовується для школярів Швейцарії впродовж усього періоду навчання у школі. У шкільній системі освіти України на уроках фізичної культури використовуються елементи смуги перешкод та ускладнені естафети із завданнями. Заняття паркуром, як і додання смуги перешкод, сприяють розвитку фізичних якостей, проте «начинку» вони мають різну, але обидва поняття беруть свій початок у легкій атлетиці. У результаті порівняльного аналізу застосування елементів паркуру та елементів смуги перешкод відповідно у Швейцарській конфедерації та в Україні в контексті шкільної освіти було виявлено суттєву різницю. Проходження смуги перешкод у класичному варіанті сприяє розвитку фізичних якостей: спритності, швидкості, координації та сили, залежно від поставлених завдань, а також має загальнооздоровчий вплив. У вітчизняній шкільній системі смуга перешкод використовується як різновид легкоатлетичних вправ, елементи якої застосовуються на уроках з фізичної культури з I по II класи, а також як засіб та метод на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) та у Збройних Силах України (ЗСУ). Основна мета паркуру полягає в напрацюванні рухових і координаційних умінь і навичок, здатних забезпечити швидке, безпечне й ефектне переміщення в умовах наявності фізичних перешкод, задля максимально ефективного і нестандартного їх подолання. Цілі паркуру досягаються лише за допомогою тіла і духу, що робить паркур одним із найбільш унікальних молодіжних рухів.

Ключові слова: смуга перешкод, легка атлетика, паркур, фізична культура, фріраннінг.

Постановка проблеми. Паркур – це транснаціональна молодіжна спортивна субкультура, яка об'єднує молодих людей через «пізнання себе, завдяки подоланню меж свого тіла та духу». Паркур походить від французького слова «parcours», що означає швидкісне переміщення та подолання перешкод з використанням елементів легкої атлетики, зокрема стрибкових та бігових вправ. Паркур був започаткований Д. Белем та С. Фуканом у 1990-х роках (Франція). Автори позиціонували паркур як фізичну культуру молодої людини, спортивний стиль життя, що фокусується на безперервній та видовищній гім-

настиці та акробатиці: над перешкодами, під ними, навколо та крізь у міських умовах. Роками пізніше прихильники паркуру закликали цивільну спільноту переосмислити роль паркуру у зміцненні зв'язків між людиною та навколишнім середовищем.

Багато дорослих, які віддали цьому спортивному напряму свою перевагу, сприймають його як стиль життя. З-поміж усіх молодіжних субкультур з легкістю можна виділити паркур у спеціальну групу екстремальних видів спорту [3, с. 171]. Паркур не є видом спорту, який передбачає змагання, конкуренцію та прагнення перемогти суперника. Основна ідея

паркуру полягає у силі, свободі, мужності та дисципліні, що особливо актуально у Швейцарії, оскільки ця країна вважається мультинаціональною, демократичною і паркуру, як складнику уроків зі «Спорту» (так називається навчальний предмет фізичної культури у шкільній системі освіти Швейцарської конфедерації), відведено особливе місце у школах без урахування гендерного розподілу учнів у класі, бо цей вид спорту є універсальним як для хлопців, так і для дівчат, і це є його перевагою, яка дає можливість проявляти свободу вибору, свободу рухів та залучати максимальну кількість учнів до цього напрямку та загалом підвищити щільність та загальне навантаження під час шкільних уроків.

Паркур як вид спорту також відомий як «фріраннінг», довгий час був джерелом великого ентузіазму, особливо серед підлітків та молодих людей. Ідея нового спортивного напрямку – паркуру – полягає у тому, що «паркурранери/фріраннери» (так називають прихильників цього виду спорту) повинні знайти найкоротший шлях з однієї точки в іншу та максимально швидко та ефективно долати перешкоди різного характеру на шляху до фінішу. Девіз паркуру: «Найшвидший – найкращий» [1, с. 4–6]. Фріраннінг містить ще один складник – творчість, яка характеризує рух не лише як засіб для досягнення мети, оскільки «фріраннери» повинні максимально креативно переміщуватися у просторі та постійно перебувати у русі. Це актуалізує питання про те, чи повинні паркур чи фріраннінг мати місце та набувати значення у шкільних видах спорту.

В Україні вітчизняним аналогом західного паркуру багато десятиліть є смуга перешкод (як різновид легкоатлетичних вправ), елементи якої застосовуються на уроках з фізичної культури з 1 по 11 класи, а також як засіб та метод на заняттях з фізичного виховання у ЗВО та у ЗСУ (у вересні 2021 р. у Міжнародному центрі миротворчості та безпеки Національної академії сухопутних військ ім. гетьмана П. Сагайдачного було відкрито першу смугу перешкод у ЗСУ за стандартами міжнародної ради військового спорту (CISM)), оскільки ефективність застосування паркуру у

спеціальній фізичній підготовці для навчання військовослужбовців для подолання перешкод має стратегічне значення. Суть «іноземного» паркуру та «вітчизняної» смуги перешкод однакова: максимально швидко долати перешкоди різного характеру на шляху до фінішу, але підхід до занять, філософія та методика мають багато відмінностей у навчальному та тренувальному процесах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Д. Едвардс пояснює концепцію паркуру та те, як ця форма незмагального спорту може допомогти залучити всіх учнів до фізичної активності та позитивно вплинути на їхнє здоров'я та благополуччя. На його думку, це «натуральний метод», спрямований на мобілізацію природних сил людини, «вміння швидше за інших виявитися там, де ти необхідний». Професійно займатися паркуром – значить вчитися бути сильним, щоб бути корисним, здатним зберегти своє життя і життя людини, якій може бути потрібна допомога [6, с. 375–376]. Автори П. Гілхрист та Г. Осборн розглядають паркур як засіб для виховання дітей девіантної поведінки. На їхню думку, паркур використовують як універсальний метод роботи із «важкими» підлітками у європейських країнах, зокрема Англії. За підсумками дослідження авторів у школах, які були розташовані у злочинних кварталах, де безпосередньо проводились заняття з паркуру, злочинність знижувалася на 30%. Вуличний спорт, у якому витривалість та готовність до будь-яких ситуацій є головними, допомагає «важким» підліткам долати не лише спортивні, а й життєві бар'єри, особливо якщо мають місце психотравми з дитинства [8, с. 59]. Д. Клегг розглядає паркур як навколоспортивне неформальне молодіжне об'єднання, його історію, появу та розповідає про те, як це неформальне молодіжне об'єднання впливає на спосіб життя молодих людей, які вибрали паркур та здоровий спосіб життя замість аморального [5, с. 337]. Д. Бінні з Університету Брайтона розглядає впровадження та використання паркуру в гімнастиці. На його думку, зміни та доповнення, які були внесені до переглянутої навчальної програми, та більша її «гнучкість» у системі шкільної освіти означає, що

гімнастика може охоплювати набір певних видів діяльності, що надає вчителю широкий вибір і численні можливості для навчання. Художня та ритмічна гімнастика, спортивна акробатика, чирлідінг, стрибки на батуті, аеробіка, паркур або «вільний біг» – усі вони можуть бути класифіковані як «гімнастика», та цей широкий «асортимент» може надати персональні можливості для навчання кожній дитині. Крім того, ця варіабельність забезпечує широту та збалансованість, а також персоналізацію фізичної активності в навчальному плані з фізичного виховання [4, с. 22]. Л. Кіддер у своїй статті позиціонує паркур як прояв маскулітності, пов'язаний з просторовим привласненням. На основі етнографічних даних він показав, як молоді чоловіки, що займаються цим видом спорту, використовують місто (як урбаністичне середовище) як структурний ресурс для конструювання та підтримки гендерної ідентичності [10, с. 11]. С. Дж. Савілле охарактеризував паркур як своєрідну гру з архітектурою. Він розглянув емоції, пов'язані зі спробами, експериментами та поступовим навчанням перебувати в місцях по-іншому. У паркурі місця «робляться» або мобілізуються у попередній, невпевнений, незграбний і незавершений спосіб. Він стверджує, що ця гра залежить від низки страхів. На його думку, страхи можуть проявлятися по-різному, не лише обмежуючи мобільність людини, але в деяких випадках заохочуючи творчі та ігрові форми пересування [11, с. 897].

У статті авторів П. Гілхріста та Б. Уїтона було розглянуто розвиток паркуру на півдні Англії та його використання у публічних політичних дебатах та ініціативах щодо молоді, фізичної активності та ризиків. Було досліджено потенціал паркуру для залучення громад, особливо тих, хто традиційно виключений з основних видів спорту та фізичного виховання. Наголошено на перевагах паркуру, що зв'язали його з культурою та етикою цього виду спорту, який є інклюзивним, антиконкурентним і не обмеженим правилами, на відміну від більшості традиційних видів спорту, а також з його здатністю забезпечувати керований ризик. У більш широкому

сенсі стаття висвітлює появу неінституціоналізованих видів спорту, які можуть відігравати роль у залученні молоді, зміцненні фізичного здоров'я та благополуччя. Таким чином, автори наголошують на нездатності традиційних видів спорту досягти державних цілей щодо участі в спорті та фізичній активності [9, с. 121].

Пригодницька освіта – це модель навчання, в якій учні беруть участь у пригодницьких заходах для набуття фізичних, когнітивних та емоційних навичок. Паркур – це вид спорту, який швидко розвивається і яким займаються тисячі молодих людей по всьому світі. Засоби масової інформації не зображують його як освітній контент, але винахідливість, зрілість, співпраця і повага є одними з його основних принципів. Він також має прямий зв'язок з ризиком, самодисципліною та автономією. Дослідницький проект авторів Х. Ріо та К. Суареза проводився на уроці фізкультури в 6-му класі школи, розташованої в північній частині Іспанії. У дослідженні взяли участь 26 учнів віком від 11 до 12 років: 14 хлопців і 12 дівчат. Дослідники вважають паркур освітнім контентом завдяки його різноманітним позитивним результатам на уроках фізичної культури. Він сприяє розвитку соціальних навичок та навичок вирішення проблем в учнів. Крім того, це веселе заняття, яке сприяє інтеграції учнів і вчить їх справлятися зі страхом. Автори вважають, що паркур може бути безпечним навчальним видом спорту та пропонують школам не відвертатися від видів спорту, популярність яких стрімко зростає [7, с. 282].

Проведений аналіз літературних джерел не містить жодної інформації про використання паркуру у шкільній освіті України, тоді як він активно та широко застосовується на уроках «Спорту» для школярів Швейцарії впродовж усього періоду навчання. У шкільній системі освіти України на уроках фізичної культури використовуються елементи смуги перешкод та ускладнені естафети із завданнями. Заняття паркуром, як і долання смуги перешкод, сприяють розвитку фізичних якостей школярів, проте «начинку» вони мають різну, але обидва поняття беруть свій початок у легкій атлетиці.

Мета статті – провести порівняльний аналіз застосування елементів паркуру на уроках «Спорту» та елементів смуги перешкод відповідно у Швейцарській конфедерації та в Україні в контексті шкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Було проведено аналіз літературних джерел з-поміж науково-метричних баз Scopus та Web Of Science, в ході якого вивчалися наукові статті авторів переважно з європейських країн, що дало нам змогу отримати повну картину щодо паркуру як не вивченого вітчизняними науковцями спортивного напрямку, систематизувати отримані дані та зробити власні висновки.

За результатами великого конфедераційного опитування швейцарської учнівської молоді, учні початкової, середньої та старшої шкіл Швейцарії не уявляють уроки «Спорту» без паркуру. З молодшого шкільного віку діти Швейцарії люблять паркур, тому що мають спеціально обладнані зали із симуляторами, в яких вони можуть виконувати сальто. Цей вид спорту дає учням можливість одночасно тренуватись та розвивати різноманітні фізичні якості з огляду на певні аспекти: подолання перешкод, виховання сміливості, розвиток впевненості у собі, взаємна повага – це лише кілька прикладів, які навели учні швейцарських шкіл щодо занять паркуром на уроках «Спорту» (це обов'язкові уроки «Спорту» у Швейцарії, є аналогами занять/уроків з фізичного виховання та фізичної культури в Україні у початковій, середній, старшій школах, а також в університетах та коледжах). Школярі Швейцарії вважають паркур цікавим та універсальним видом спорту, тому що можна займатись де завгодно. Також вони визнають паркур сучасним видом спорту, який дає їм свободу переміщення, різноманітність рухів та «мозкову» зарядку, бо вважають паркур веселим та динамічним спортивним напрямом, під час занять яким можна отримати поради про те, як швидше «ходити по об'єктах».

У Швейцарії трейсер – це підліток, який поважає себе, своє життя. Він активний, витривалий, здоровий, пластичний, спортивний. Трейсери дотримуються здорового, спортивного, активного способу життя, в

якому немає місця алкоголю, тютюнопалінню і наркоманії.

Проходження смуги перешкод серед учнів загальноосвітніх шкіл України на уроках з фізичної культури практикується з 1 по 4 класи за програмою Нової української школи (НУШ), у середній школі, у 5–6 та 7–9 класах (за новою модельною програмою з фізичної культури від 2021 р.), у варіативних модулях «Велоспорт», «Військово-спортивні ігри», «Дзюдо», «Рятувальне багатоборство», «Туризм», «Здоровий спосіб життя», «Самбо», «Сквош», але здебільшого трапляються в обох вітчизняних програмах виокремлені елементи, які у класичному варіанті складають смугу перешкод, наприклад: естафети з бар'єрами і оббіганням перешкоди, подолання горизонтальних/вертикальних перешкод, біг з перешкодами (бар'єрами висотою 20–30 см), біг з перешкодами (слалом), подолання перешкод (висотою 1–15 см) з різною відстанню та ін. Лише у модулі «Рятувальне багатоборство» для 5–6 класів нами було знайдено комплексне застосування елементів смуги перешкод, яке подібне до паркуру за філософією та за прикладним значенням (особисто, у групі та у команді), а саме подолання паркану, тунелю, бар'єра, стіни-драбини, будиночка за допомогою драбини-палиці, буму (колоди), перенесення вогнегасника, напірних рукавів, розгалуження. У 10–11 класах зазвичай проводять класичний варіант смуги перешкод під час опанування деяких навчальних модулів, але у будь-якому разі це покладається на розсуд учителя та залежить від наявності відповідного інвентарю та можливостей матеріально-технічної бази навчального закладу.

Унікальність паркуру полягає в тому, що, крім загальнорозвивального та спортивного напрямку, яким він по суті є, він містить безліч складнокоординаційних елементів, які не входять до базової системи наявних видів спорту і вимагають підвищеного рівня фізичної підготовки. Наведені нижче види фізичної активності нерозривно пов'язані й уособлюють рух і переміщення людини в просторі: скелелазіння та легка атлетика навчають вертикального й горизонтального руху, гімнастика та бойові мистецтва сприяють набуттю контролю

над положенням тіла в просторі (беруть участь в обох видах руху). Ці чотири види спорту складають загальну картину паркуру, який вчить руху в будь-яких напрямках (рис. 1). Проте паркур доречно також розглядати як різновид акробатики, який описує коловий і вертикальний процес перегляду та вдосконалення тілесного відношення до світу, завдяки якому практикуючі його люди постійно залучаються до нових складних рухів і створюють нові можливі рухи для себе та інших залучених [2, с. 10].

У паркурі є свої терміни, які зазначені в Глосарії. Приклади деяких з них наведемо нижче:

1. Monkey work (Quadrupedle), «мавпяча робота». Рухи всіма чотирма кінцівками для зміцнення та підготовки суглобів (з вагою власного тіла, прототип повзання в упорі на 4 точках). Рухи виконуються як вперед, так і назад.

2. Cat Balance, «котячий баланс». Протилежні рука і нога рухаються вперед одна за одною, балансуючи при цьому на обмеженій опорі. Рухи виконуються як вперед, так і назад.

3. Kong Vault, «стрибок Конг». Наскрізнний стрибок, обидві руки ставляться на перешкоду, а ноги переносяться через неї. У цього виду стрибка є декілька різновидів та варіантів виконання, наприклад «подвійний конг»,

коли руки ставляться двічі на опору, кожен раз постукуючи, і «пірнаючий конг», де стрибок схожий на «пірнання».

4. Slide Monkey Vault, «сальто мавпа-стрибун». Боковий стрибок, коли зовнішня нога переступає через перешкоду першою, а потім задня нога підгинається під передню ногу, щоб впритул подолати перешкоду.

5. Speed Vault, «стрибок на швидкість». Відштовхування на одній нозі, тільки рука контактує з перешкодою, а тіло приземляється на ту саму ногу, якою відбувається відштовхування, якомога швидше.

6. Step Vault, «стрибок у кроці». Дуже схожий на Speed Vault, але зовнішнє склепіння стопи контактує з перешкодою, а потім переноситься поштовхова нога.

7. Catleap, «стрибок кішки». Стрибок на руках, тобто стрибок до стіни або до вертикальної перешкоди, «приземлення» відбувається на обидві руки.

8. Tic-tac, «тік-так». Під час наближення до вертикальної перешкоди відбувається відштовхування однією ногою, потім виконується відштовхування від перешкоди (стіни), щоб потім приземлитись на іншу ногу.

9. Palm Spin, «обертання на долоні». Тіло обертається на 360 градусів навколо руки, яка спирається на перешкоду або на поверхню.

10. Swinging and Hanging movements, «розгойдування та виси». У висі обома руками на



Рис. 1. Школярі Швейцарії під час занять «Спортом» (м. Цюріх-Воллісхофен)

будь-якій горизонтальній поперечині відбувається розгойдування, тягнення до іншої поперечини з переходом на неї.

У наведеному вище переліку деяких вправ паркуру можна впізнати дуже багато елементів з модулів гімнастики та легкої атлетики, та навіть скелелазіння, що пропонуються державними навчальними програмами та викладаються на сучасному етапі навчання в школах України.

Висновки. Після проведеного аналізу літературних джерел ми можемо відзначити кардинальну відмінність паркуру від вітчизняної смуги перешкод. По-перше, паркур – це філософія; по-друге, паркур має концепцію; по-третє, це свобода вибору та застосування рухів школярами на відміну від суворо регламентованих елементів під час проходження смуги перешкод. Однією з головних особливостей паркуру є використання лише тіла людини без будь-якого спеціального екіпірування та спортивного інвентарю, наприклад скейтборду, роликів ковзанів, велосипеда тощо.

Проведений порівняльний аналіз застосування елементів паркуру та елементів смуги перешкод відповідно у Швейцарській конфедерації та в Україні в контексті шкільної

освіти виявив суттєву різницю. Наприклад, проходження смуги перешкод у класичному варіанті сприяє розвитку таких фізичних якостей, як спритність, швидкість, координація та сила, залежно від поставлених завдань, а також має загальнооздоровчий вплив. Основна мета паркуру полягає в напрацюванні рухових і координаційних умінь і навичок, здатних забезпечити швидке, безпечне й ефектне переміщення в умовах наявності фізичних перешкод задля максимально ефективного і нестандартного їх подолання, з часткою креативності рухів. Цілі паркуру досягаються лише за допомогою тіла і духу, що робить паркур одним із найбільш унікальних молодіжних рухів.

Ми цілком поділяємо думки наших європейських колег та науковців, які вивчали це питання та які рекомендують залучати дітей з молодшого шкільного до занять паркуром, використовуючи при цьому як теоретичні, так і практичні знання, для того щоб пом'якшити проходження пубертатного віку, коли світ з навколишнім середовищем та соціумом підлітками сприймається як зовнішнє обмеження, де немає вивільнення нереалізованої енергії, яку можна спрямувати в корисне русло.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ільницька Г. С. Популярна енциклопедія спорту. Екстремальні види спорту. *Науково-методичний журнал «Фізичне виховання в школах України»*. 2020. № 7(139). 8 с.
2. Aggerholm K., Larsen S. H. Parkour as acrobatics: an existential phenomenological study of movement in parkour. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2017. 9:1. P. 69–86. DOI: 10.1080/2159676X.2016.1196387 (дата звернення: 28.11.2023).
3. Atkinson M. Parkour, Anarcho-Environmentalism, and Poiesis. *Journal of Sport and Social Issues*. 2009. 33(2). P. 169–194. DOI: 10.1177/0193723509332582 (дата звернення: 28.11.2023).
4. Binney J. Using parkour within gymnastics. *Physical Education Matters*. 2016. 11:2. P. 20–23. ISSN 1751-0988 (дата звернення: 30.11.2023).
5. Clegg Jennifer L., Butryn Ted M. An existential phenomenological examination of parkour and freerunning. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2012. 4:3., P. 320–340. DOI: 10.1080/2159676X.2012.693527 (дата звернення: 30.11.2023).
6. Edwardes D. Encouraging physical activity through parkour. *British Journal of School Nursing*. 2010. 5:8. P. 375–376. ISSN (online): 2052-2827. DOI: 10.12968/bjsn.2010.5.8.78906 (дата звернення: 15.11.2023).
7. Fernández-Río J., Suarez C. Feasibility and students' preliminary views on parkour in a group of primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2016. 21:3. P. 281–294. DOI: 10.1080/17408989.2014.946008 (дата звернення: 21.11.2023).
8. Gilchrist P., Osborn G. (2017). Risk and benefits in lifestyle sports: parkour, law and social value. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 2017. 9:1. P. 55–69. DOI: 10.1080/19406940.2016.1272619 (дата звернення: 21.11.2023).

9. Gilchrist P., Wheaton B. Lifestyle sport, public policy and youth engagement: examining the emergence of parkour. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 2011. 3:1. P. 109–131. DOI: 10.1080/19406940.2010.547866 (дата звернення: 27.11.2023).
10. Kidder J. L. Parkour, Masculinity, and the City. *Sociology of Sport Journal*. 2013. 30(1). P. 1–23. ISSN (online): 1543-2785. DOI: 10.1123/ssj.30.1.1 (дата звернення: 05.12.2023).
11. Saville S. J. Playing with fear: parkour and the mobility of emotion. *Social & Cultural Geography*. 2008. 9:8. P. 891–914. DOI: 10.1080/14649360802441440 (дата звернення: 06.12.2023).

OBSTACLE COURSE OR PARKOUR IN THE CONTEXT OF THE SCHOOL EDUCATION SYSTEM IN UKRAINE AND SWITZERLAND

LYSENKO VALENTYNA VASYLIVNA

Assistant Professor at the Department of Olympic and Professional Sports, Sports Games and Tourism
Kharkiv National Pedagogical University after H.S. Skovoroda

KOVIERIA VIKTORIIA MYKOLAIVNA

Assistant Professor at the Department of Olympic and Professional Sports, Sports Games and Tourism
Kharkiv National Pedagogical University after H.S. Skovoroda

Parkour is not a kind of sport that involves competition. The main idea of parkour is strength, freedom, courage and discipline.

Introduction. *The analysed literature sources do not contain any information about usage of parkour in school education in Ukraine, while it is actively and widely practiced by schoolers in Switzerland during the school period. In Ukraine, the obstacle course being used as a type of track-and-field exercises, the elements of which are used in physical education classes in 1-11 grades, as well as a method in physical education in higher education institutions and in the Armed Forces.*

Purpose. *To conduct a comparative analysis between the use of parkour in the "Sport" lessons in Swiss Confederation and obstacle course elements in Ukraine in the context of school education.*

Methods. *Analysis of scientific, historical and methodological literature.*

Results. *A comparative analysis was conducted between the use of parkour elements and obstacle course elements had revealed a significant difference. The classic version of the obstacle course contributes the development of physical qualities: agility, speed, coordination and strength.*

Originality. *After analysing the literature, we can notice the fundamental difference between parkour and obstacle course. Parkour is a philosophy, parkour has a concept and it is a freedom of choice and application of movements, opposed to strictly regulated elements during the obstacle course. The uniqueness of parkour: it contains many complex coordination elements that are not part of the basic system of existing sports and require an increased level of physical fitness. The following types of physical activity are representing human movement and movement in space: climbing and athletics teach vertical and horizontal movement, gymnastics and martial arts help to gain control over the position of the body in space (they participate in both types of movement).*

Conclusion. *We recommend parkour practice to children since primary school age, using theoretical and practical knowledges, in order to simplify puberty period, when unrealised energy could be directed into a useful direction, without any aggression.*

Key words: *obstacle course, athletics, parkour, physical education, freerunning.*

REFERENCES

1. Ilnytska, H.S. (2020). Populyarna entsyklopediya sportu. Ekstremalni vydy sportu [A popular encyclopedia of sports. Extreme sports]. *Scientific and methodological journal "Physical Education in Ukrainian Schools"*, 7(139). 8 p. PG «Osnova» [in Ukrainian].
2. Aggerholm, K., & Larsen, S.H. (2017). Parkour as acrobatics: an existential phenomenological study of movement in parkour. *Qualitative Research in sport, exercise and health*, 9(1), 69–86. DOI: 10.1080/2159676X.2016.1196387 (accessed date 28.11.2023) [in English].
3. Atkinson, M. (2009). Parkour, anarcho-environmentalism, and poiesis. *Journal of sport and social issues*, 33(2), 169–194. DOI: 10.1177/0193723509332582 (accessed date 28.11.2023) [in English].
4. Binney, J. (2016). Using parkour within gymnastics. *Physical Education Matters*, 11(2). (accessed date 30.11.2023) [in English].

5. Clegg, J.L., & Butryn, T.M. (2012). An existential phenomenological examination of parkour and freerunning. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 4(3), 320–340. DOI: 10.1080/2159676X.2012.693527 (accessed date 30.11.2023) [in English].
6. Edwardes, D. (2010). Encouraging physical activity through parkour. *British Journal of School Nursing*, 5(8), 375–376. DOI: 10.12968/bjsn.2010.5.8.78906 (accessed date 15.11.2023) [in English].
7. Fernández-Río, J., & Suarez, C. (2016). Feasibility and students' preliminary views on parkour in a group of primary school children. *Physical education and sport pedagogy*, 21(3), 281–294. DOI: 10.1080/17408989.2014.946008 (accessed date 21.11.2023) [in English].
8. Gilchrist, P., & Osborn, G. (2017). Risk and benefits in lifestyle sports: parkour, law and social value. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 9(1), 55–69. DOI: 10.1080/19406940.2016.1272619 (accessed date 21.11.2023) [in English].
9. 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. DOI: 10.1080/19406940.2010.547866 (accessed date 27.11.2023) [in English].
10. Kidder, J.L. (2013). Parkour, masculinity, and the city. *Sociology of Sport Journal*, 30(1), 1–23 (accessed date 5.12.2023) [in English].
11. Saville, S.J. (2008). Playing with fear: parkour and the mobility of emotion. *Social & cultural geography*, 9(8), 891–914. DOI: 10.1080/14649360802441440 (accessed date 6.12.2023) [in English].