

ЗАНЯТТЯ STREET WORKOUT СТУДЕНТІВ

І. А. Воронцова, А. С. Небоженко, І. В. Ляшенко

У статті розглядаються питання розвитку популярності нового спортивного руху Street workout, який отримав у нас назву вуличної гімнастики, або дворового спорту. В рамках проведеного дослідження вдалося встановити що студенти, які займаються цим видом спорту, майже вдвічі фізично підготовлені, ніж студенти інших факультетів. Захоплення цим рухом сприяє звільненню від таких проблем, як вживання алкоголю серед підлітків, куріння та інше.

Ключові слова: розвиток вуличного спорту, покращення фізичної підготовки, визволення від шкідливих звичок.

И. А. Воронцова. Влияние занятий street workout на общее физическое состояние студентов. В статье рассматриваются вопросы популярности нового спортивного движения Street workout, которое получило у нас название уличной гимнастики. В рамках проведенных исследований удалось установить что студенты, которые занимаются этим видом спорта, почти вдвое более подготовлены физически, чем студенты других факультетов. Увлечение этим движением способствует освобождению от таких проблем, как употребления алкоголя среди подростков, курения и прочее.

Ключевые слова: развитие уличного спорта, улучшение физической подготовки, освобождение от вредных привычек.

I. Vorontsova. The influence occupation street workout on general physical condition student. In article are considered questions to popularity of the new athletic motion Street workout, which has got beside us name of the street athletics. Within the framework of called on studies to manage to install that students, which concern with this sports, nearly double more preparing physically, than students other faculty. The Fascination by this motion promotes the waiver of such problems, as using the alcohol amongst teenager, smoking and miscellaneous.

Key words: development of the street sport, improvement of physical preparation, waiver of bad habit.

У наш час у молоді дуже низька рухова активність. Із-за розвитку технологій, серед молодого покоління спостерігається гіподинамія. Фітнес-зал допомагає багатьом підтримувати себе у формі й вести здоровий спосіб життя. Однак не в усіх є бажання ходити в дорозі фітнес-зали й купувати щомісячні абонементи.

Наприкінці минулого тисячоріччя у глибинах американських бідних районах зародилася культура здорового способу життя, яка зараз набула популярності навіть у

українських селах [1]. Цей спортивний рух отримав назву Street workout – вулична гімнастика і показав, що спортом можливо займатися навіть на вулиці. Для цього підходить будь що: турніки, бетонні огорожі, залізні перила та інше [2].

Street workout в останні роки став популярним і в Україні. Вулична гімнастика стає відмінною альтернативою поганому дозвіллю – більше ніякого алкоголю або бездумних посиденьок із сімками. І працює це прекрасно навіть без офіційної державної підтримки або спецпрограми: хлопці самоорганізуються без зовнішньої підтримки, улаштовують змагання й регулярні зустрічі.

Street workout – не просто спорт, а стиль життя! Street workout – новий молодіжний спортивний рух у багатьох країнах миру, у Росії й Україні цей рух початок набирати популярність приблизно в 2008 році, у США ж рух street workout набирало свою популярність у більше ранніх роках. По-суті, це все та ж фізкультура, але з різними елементами, програмами тренувань як на турніку, так і на брусах, та й взагалі на будь-яких вуличних «снарядах» [3]. Що стосується харчування й тренувань, те тут же, у відмінності від фізкультури, неймовірна розмаїтість елементів, вправ і програм тренувань, які розраховані як для підвищення ОФП, так і для набору м'язової маси й витривалості, виконання складних елементів (як технічних, так і силових).

На даний момент це захоплення має досить велику кількість прихильників, а також людей, які вважають, що треба робити цей напрямок офіційним видом спорту. Вуличним спортом потрібно займатися для саморозвитку, для зміцнення свого тіла, духу і здоров'я. Крім здоров'я, міцного тіла, а також сили волі, цей напрям дає вам повагу з боку друзів, знайомих, або просто перехожих. А також це прекрасна можливість знайти нових друзів, які не курять, не п'ють, і ведуть здоровий спосіб життя. Цей напрям повинен перемогти такі проблеми, як вживання алкоголю серед підлітків, куріння [4].

Тому ця проблема сьогодні є дуже актуальною і потребує детального вивчення.

Мета дослідження – виявити, на скільки рух Street Workout позитивно впливає на організм людини, і на скільки він є популярним серед української молоді.

Завдання дослідження:

1. Визначити, на скільки позитивні або негативні зміни проходять в організмі людини під час заняття Street Workout.
2. Проаналізувати, які фізичні якості розвиваються під час заняття цим видом спорту.

Завданням нашого дослідження було порівняти фізичну підготовленість студентів факультету фізичного виховання, які займаються за системою Workout, зі студентами інших факультетів академії. В експерименті брали участь 5 груп факультету фізичного

виховання і 10 груп факультетів іншого напрямку (на інших факультетах дуже мала кількість юнаків). Віковий період студентів 17–21 роки. Під час експерименту, юнаки виконували такі вправи як: підтягування на перекладині, віджимання від підлоги, віджимання на брусках, пресс (кількість разів за одну хвилину), утримання прямих ніг під кутом 90 °. Під час опитування було виявлено, що зі студентів факультету фізичного виховання, 80 % займаються якимось видом спорту, в той час як зі студентів інших факультетів, лише 10 % займаються спортом.

Результати виконання завдань (середні показники): підтягування на високій перекладині: факультет фізичного виховання 15 разів, інші факультети 7 разів; згинання–розгинання рук в упорі лежачи: факультет фізичного виховання 45 разів, інші факультети 25 разів; підтягування на брусах: факультет фізичного виховання 15 разів, інші факультети 5 разів; піднімання тулуба вперед з положення лежачи (кількість повторень за хвилину): факультет фізичного виховання 55 разів, інші факультети 30 разів; утримання прямих ніг під кутом 90°: факультет фізичного виховання 35 с, інші факультети 15 с.

Отже, виходячи з даних проведених досліджень, можна зробити висновки, що студенти нашого факультету, майже вдвічі фізично підготовлені, ніж студенти інших факультетів. Вони проявляють дуже великий інтерес до Street Workout, і до занять спортом в цілому. Заняття за системою Street Workout позитивно впливають на організм людини. Після занять Workout у студентів відбулося покращення як фізичного стану (активно розвивались такі якості як: спритність, сила, та витривалість, розвиток морально–вольових якостей), так і покращення емоційного стану організму.

Література:

1. Поява нового захоплення молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.vitamarg.com.ua>.
2. Становление и развитие Street Workout [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.WorkOut-Gum.ru>.
3. Street Workout – стиль жизни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.Amplay.ru>.
4. Увлечение Street Workout – укрепляет здоровье [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://wolfworkout.ru>.