

**Використання засобів силової гімнастики
на заняттях фізичного виховання студентів**

Обізний Д.Ю., Школа О.М.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради (Харків)

У статті розглядаються питання розвитку популярності нового спортивного руху Streetworkout, який отримав 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, вуличний спорт, фізична підготовка, шкідливі звички.

In article are considered questions to popularity of the new athletic motion Streetworkout, 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.

В наш час у студентської та учнівської 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 дорогі фітнес-зали й купувати щомісячні абонементи.

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

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

Streetworkout 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 спеціальної програми: юнаки самоорганізуються без зовнішньої підтримки, влаштовують змагання й регулярні зустрічі.

Streetworkout – не просто спорт, а стиль життя! Streetworkout – новий молодіжний спортивний рух у багатьох країнах миру, в Україні цей рух почав набирати популярність в 2008 році, в США рух Streetworkout набрав свою популярність у більш ранніх роках. По-суті, це все та ж фізична культура, але зрізними 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 загальної фізичної підготовки, 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 вживають алкоголю і ведуть здоровий спосіб життя. Цей напрям повинен перемогти такі проблеми як вживання алкоголю серед підлітків, куріння [4]. Тому ця проблема сьогодні є актуальною і потребує детального вивчення.

Мета дослідження – виявити, наскільки рух StreetWorkout позитивно впливає на фізичний стан студентів і є популярним серед української молоді.

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 п'ять груп факультету фізичного виховання та мистецтв і десять груп інших факультетів (де дуже мала кількість юнаків). Віковий період студентів 17-21 роки.

Під час експерименту юнаки виконували такі вправи як: підтягування на перекладині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, згинання-розгинання рук в упорі на брусах, підніманні тулуба в сід (кількість разів за одну хвилину), утримання прямих ніг під кутом 90° . Під час опитування було виявлено, що зі студентів факультету фізичного виховання та мистецтв 80 % займаються певним 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 та мистецтв – 15 разів, інші факультети – 7 разів; згинання-розгинання рук в упорі лежачи: факультет фізичного виховання та мистецтв – 45 разів, інші факультети – 25 разів; підтягування на брусах: факультет фізичного виховання та мистецтв – 15 разів, інші факультети – 5 разів; піднімання тулуба в сід з положення лежачи: факультет фізичного виховання – 55 разів, інші факультети – 30 разів; утримання прямих ніг під кутом 90° : факультет фізичного виховання та мистецтв – 35 с, інші факультети – 15 с.

Отже, виходячи з експериментальних даних проведених досліджень, можна зробити **висновки**, що студенти факультету фізичного виховання та мистецтв майже вдвічі краще фізично підготовлені, ніж студенти інших факультетів. Вони проявляють дуже великий інтерес до StreetWorkout і до занять спортом в цілому. Заняття за системою StreetWorkout позитивно

впливають на їх фізичний стан – активно розвиваються спритність, сила, витривалість, морально-вольові якості та покращується емоційний стан.

Список літератури

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