

Вывод. В результате анализа соревнований выявлены основные технические приемы по вольной борьбе, которые являются наиболее эффективными и применяемыми при обучении юношей на учебно-тренировочных занятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. -2-е изд.-М.:Физкультура и спорт, 1986.-304 с
2. Калмыков С.В., Сагалеев А.С. Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят, гос. ун-та, 2007. - 204 с.
3. Новиков А. А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы).-М.;Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.-220 с.
4. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высшая школа, 1997. - 189 с.

THE LITERATURE

1. Alikhanov I. I. technique and tactics of freestyle wrestling.-2nd ed.-M.:Physical culture and sport, 1986.-304 C
2. Kalmykov, S. V., A. S. Sagalaev Dagbaev B. V. Competitive activity in wrestling.- Ulan-Ude: publishing house of Buryat state University, 2007.-204 C.
3. Novikov A. A. Methodology of technical and tactical skill of athletes (on the example of wrestling).-M.;Ulan-Ude: Publishing house of BSU, 1998.-220 C.
4. Shakhmuradov Y. A. wrestling: Scientific-methodical bases of long-term preparation of wrestlers. - M.: Higher school, 1997. - 189 p.

УДК 796

ПРИВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЕКТЕ «STREET WORKOUT ЧЕЛЯБИНСК»

Житкова Алена Александровна, студент 3 курс

Ишимова Ирина Николаевна,

кандидат педагогических наук, доцент,

*Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия*

Аннотация. Международное движение Street Workout направлено на популяризацию занятий физической культурой и спортом среди молодежи на различных уличных конструкциях. В статье представлены мероприятия активистов этого направления в Челябинске.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежное физкультурно-спортивное движение, Street Workout.

Annotation. The international movement Street Workout is aimed at popularization of physical culture and sports among young people on various street structures. The article presents the activities of activists of this direction in Chelyabinsk.

Keywords: healthy way of life, youth physical culture and sports movement, Street Workout

Актуальность темы обусловлена тем, что уровень здоровья россиян признается специалистами критическим, поэтому поиск эффективных методов его улучшения является насущной общественной и государственной проблемой. Окружающая среда Челябинска характеризуется наличием достаточно большого количества факторов загрязнения, повышающих риски здоровью населения. Поэтому важную роль играет пропаганда здорового образа жизни. В последнее время на всех уровнях государственного управления растет осознание необходимости решения проблем обеспечения массовости спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни и развития спорта высших достижений. По подсчетам разработчиков стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации увеличение числа граждан РФ, систематически занимающихся физической культурой и спортом, приведет к снижению среднего количества дней временной нетрудоспособности, по оценочным данным, на 15% по сравнению с уровнем 2008 года [1].

Цель исследования – изучить мероприятия движения Street Workout по пропаганде здорового образа жизни в Челябинске.

Термин Workout в переводе означает «тренировка», «разминка». Помимо данного термина используют также термины Ghetto и Street Workout. Если Street Workout понимается как «тренировка на улице», то Ghetto Workout – «определенная территория, район, выделенный для занятий спортом» [2].

Цели движения Street Workout:

- 1) развивать движение уличных гимнастов;
- 2) привлекать новых членов для развития уличной гимнастики;
- 3) устраивать соревнования по уличной гимнастике;
- 4) приводить в порядок места тренировок уличной гимнастики, а также образовывать новые тренировочные места уличной гимнастики;
- 5) создавать контакты со спортивными обществами, ассоциациями и федерациями уличных гимнастов по всему миру, для обмена опытом;
- б) привлекать детей и молодежь к тренировочным занятиям уличной гимнастики;
- 7) популяризовать здоровый образ жизни.

Street Workout – это полноценное спортивное движение, которое стало популярно благодаря своей доступности и общему подъему идей здорового образа жизни в стране. Street Workout – это уличный спорт, который включает массу трюков и упражнений с весом собственного тела на брусках и перекладине. В Челябинске это движение началось в 2010 году. По данным 2gis специально для Street Workout (занятий на турниках, брусках и уличных тренажерах) оборудованы 17 площадок, вот некоторые из них [3]:

- 1) Никольская роща (возле ДК «Победа»). Новая спортивная площадка появилась благодаря губернатору и администрации района. Губернатор выде-

лил ЧМЗ дополнительные деньги на благоустройство в рамках проекта «Добрые дела». И часть этих денег выделена на постройку Workout –парка. На площадке поставили турники и прочие снаряды, как в популярном парке у Курчатова;

2) памятник Курчатову. 6 сентября, в рамках празднования 277-летия Челябинска, состоялось открытие самой большой в мире Workout-площадки, созданной при поддержке администрации города. На площади около 780 м² разместились конструкции для занятий силовой гимнастикой, лучшие чертежи для которых взяли в разных странах: Латвии, Украине, США. Рукоход, змейка, кольца, канат – эти и многие другие усиленные конструкции помогают профессиональным спортсменам тренироваться на более высоком уровне, а также доступны для всех желающих;

3) перекресток Комсомольского проспекта и улицы Молодогвардейцев – Workout-парк стоит через дорогу от отеля «Виктория». Оборудования здесь немного, но всё продуманно;

4) сквер «Алое поле». Находится около баскетбольных площадок. На самой Workout-площадке установлены базовые тренажеры, а также есть стенд с круговой тренировкой и базовыми упражнениями;

5) Проспект Победы, 166 б. Прекрасная площадка с жестким грунтом во дворе жилого дома. Превосходство площадок, которые находятся во дворе домов, в том что, людям которые будут тренироваться, просто надо выйти во двор;

6) Проспект Ленина, 84 (200 м на запад от памятника Курчатову). Множество турников и возможность бесплатной тренировки;

7) на территории Челябинского государственного университета есть уличная площадка для студентов и сотрудников вуза, а также для жителей соседних районов. ЧелГУ является региональным центром инклюзивного образования. В связи с этим площадка отличается наличием специальных тренажеров для людей с ограниченными возможностями здоровья;

8) в Металлургическом районе Челябинска 1 июня 2017 года открылся Workout-парк на территории парка имени Тищенко. Данная спортивная площадка идентична той, которая расположена за памятником Курчатову. Здесь могут одновременно тренироваться 300 человек. Однако здесь установлены более современные тренажеры, которые скреплены хомутами, что снижает вероятность коррозии.

Активисты Workout-движения проводят мероприятия в школах и лицеях города: обучают способам самостоятельных занятий спортом и тренировок, проводят мини-соревнования среди учащихся, награждают победителей.

В Челябинске с 5 мая 2016 года проходит бесплатный месячный курс тренировок по Street Workout в рамках масштабного проекта по продвижению здорового образа жизни «Май Побед».

Массовая молодежная акция «Твоё здоровье – Твоё будущее» прошла в апреле 2015 года на пешеходной улице Кирова. В мероприятии приняли участие старшеклассники города.

В кинотеатре «Знамя» в 2016 прошло интерактивное общение с молодежью по теме профилактики ВИЧ-инфекции и наркомании, а также проведена викторина по теме ВИЧ/СПИД с памятными сувенирами. После диалога все участники вышли на пешеходную улицу Кирова, где состоялось показательное выступление на турнике, брусках и силовыми тренажерами представителей движения «Street Workout».

Также ежегодно с 2013 года проводится встреча студентов Челябинского дорожно-строительного техникума с представителями движения «Workout Челябинск» Вагизом Султановым и Никитой Манеевым в целях пропаганды здорового образа жизни. Активисты проводят презентацию своего движения, демонстрируют упражнения.

Управление по делам молодежи и связям с общественностью Администрации городского округа Челябинска проводит городской конкурс социальной рекламы, пропагандирующей здоровый образ жизни. «Мы выбираем жизнь!» – эти слова не случайно стали девизом конкурса. В числе его главных задач, согласно Положению – формирование позитивного общественного мнения о роли здорового образа жизни как необходимого условия развития человека, привлечение творческой молодежи к реализации мероприятий в области социальной рекламы и разработка проектов социальной рекламы, направленной на профилактику зависимости от наркотических веществ.

Надо отметить, что подобные конкурсы и акции не единичны. Они проводятся повсюду: в Чите, Забайкалье, в Волгограде. На улицах городов появляются рекламные щиты, слоганы, пропагандирующие семейные ценности, убеждающие, что спорт – лучше безделья. Активисты движения доказывают на собственном примере, что можно стать здоровыми, сильными и красивыми без каких-либо финансовых затрат, поскольку тренировки могут проходить где угодно и когда угодно. Занятия Street Workout развивают физически и воспитывают такие полезные качества, как уверенность в себе, целеустремленность, терпеливость.

С 2015 года команда профессиональных спортсменов-воркаутеров проводит Тур ЗОЖ. Главная цель мероприятия – рассказать о воркауте как универсальном и доступном виде спорта, привить любовь молодежи к здоровому и спортивному образу жизни.

Таким образом, движение Street Workout довольно активно развивается при поддержке Администрации г. Челябинска. Главной целью движения является популяризация здорового образа жизни. Заниматься Street Workout могут люди любого возраста, пола и социального статуса. Это движение является объединяющим, вдохновляющим на личные подвиги каждого человека. Оно дает относительно новый жизненный опыт и прививает навыки здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балков, А. П. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / А. П. Балков. М.: Вузовский учебник, ИНФРА–М, 2012. 288 с.
2. Воркаут для начинающих / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.kodges.ru/fizra/200202-vorkaut-dlya-nachinayuschih.html>
3. WORKOUT ЧЕЛЯБИНСК / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cheworkout.ru/>

THE LITERATURE

- Balkov, A.P. Basics of a healthy lifestyle: a textbook / A. P. Balkov. M.: University textbook, INFRA-M, 2012. 288 p.*
- Workout for beginners / [Electronic resource]. URL:<http://www.kodges.ru/fizra/200202-vorkaut-dlya-nachinayuschih.html>*
- WORKOUT CHELYABINSK / [Electronic resource]. – URL: <http://cheworkout.ru/>*

УДК 796:378

ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗа

*Крылов Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент,
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
Крылова Светлана Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент,
Стерлитамакский институт физической культуры (филиал)
Уральского государственного университета физической культуры
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. В статье предлагаем обсудить физическое развитие студентов, а именно развитие физических качеств и физической работоспособности в динамике перечисленных показателей от курса к курсу за период обучения в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность, студенты, здоровье.

Abstract. In the article we propose to discuss the students' physical development, namely the development of physical qualities and physical performance in the dynamics of these indicators from course to course during the period of study in higher education.

Keywords: physical development, physical preparedness, health, students, health.

Проведя анализ многолетней работы в вузе можно сделать вывод, что уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился.

Основными причинами создавшегося положения, по мнению многих исследователей, являются дефицит двигательной активности на протяжении